



法人会の理念

法人会は税のオピニオンリーダーとして 企業の発展を支援し 地域の振興に寄与し
国と社会の繁栄に貢献する 経営者の団体である



走り出したい気持ちです！

撮影 株式会社大武写真館 小関克郎

出会いは人を大きくする

稱名寺 住職 高橋 賢明

正月から境内の蝋梅や紅梅が咲き始め、寒いながらも例年にも増して春の訪れが早かつた様です。それに伴うように、本県にとって嬉しいニュースが二つも飛び込んできました。昨夏の高校野球全国優勝の仙台育英高校に続き、古川学園が春高バレー全国大会女子の部優勝、仙台で書店勤務の作家佐藤厚志さんが『荒地の家族』で芥川賞受賞するなど跳ねる卯年に相応しいニュースが続きました。

その様な年ですが、震災から十二年目の今年は仏教界では十三回忌にあたります。御遺族と話す機会が多くあり、震災直後は出来なかつた話も、今だからと話して下さった方がいました。

その方は、山元町の海沿い地区に住んで事業をしていました。震災前に妻を病で、津波で母とお子さんを亡くされ、自宅や作業所もすべて失いました。自身は津波の事を聞き現場から帰る途中、町が見える所でその惨状を目撃した時は茫然となり、家族の安否やこれからのことなど途方に暮れたとのことです。

仕事を辞めることも考えたが、従業員の生活もあり皆に聞いたら「続けてやりましょう」との声に頑張る決意を持つたとのことでした。親類から作業所を借り、仕事仲間や友人から助けて頂き再開したそうです。その頃、一番力になつたのは様々な所で出会つた方々の助けだと書いていました。一人では絶対無理だったと、方々の助けと優しい声がなかつたら供養を行える今はないと、そして出会つた皆さんが私をここまで大きくして下さつたと、しみじみと述べておられました。

2023新春講演会

賀詞交歓会開催される

公益社団法人仙台南法人大会二〇二三
年新春講演会が、去る一月三十日(月)
午後三時三十分より仙台市宮城野区の
「仙台ガーデンパレス」に於いて、開
催されました。当日は寒い中、沢山の
方々に参加頂きました。



新春講演会の開
会にあたり、佐藤
和也会長より挨拶
の後、今年は東北
大学名誉教授・農
学博士齋藤忠夫氏
をお招きし、「機能
性ヨーグルトの健
康効果と高齢社会への推奨」と題し、
講演をいただきました。齋藤忠夫氏は
ミルク科学の分野で、産学官で活躍で
きるバイオニアル的研究者。乳酸菌研究
および機能性ヨーグルト研究の第一
人者。

当曰は、一昨日

放送されたテレビ
での裏話も含め、
乳酸菌の歴史やブ
ルガリアでのヨー
グルト祭りの話や、
インフルエンザ予
防にも効いたとい

う調査の数字も説明されました。ピロ
リ菌や痛風にもヨーグルトは適してい
るお話をしていただきました。

引き続いて賀詞交歓会がしばらくぶ
りに開催され、新型コロナウイルス対
策として着席されての会食となりまし
た。来賓紹介の三ヶ田智仙台南税
務署長、田中善一(二社)宮城県法人会
連合筆頭副会長からご祝辞をいただき、
大同生命保険(株)仙台支社伊藤暢英支
社長の乾杯のご発声の後、開宴となり
ました。法人会ならではの異業種間で
の交歓会が行われ、会員同士で同じ時
間を共有し合いながら楽しく過ごすこ
とができ、盛会裡のうちに終了致しま
した。

2023年セミナー予定

◎新人社員研修講座

月日 四月五日(水)

会場 卸町会館

◎給与計算実務と 社会保険手続きの進め方講座

月日 五月十二日(金)

会場 戦災復興記念館会議室

◎やさしくわかる 経理の実務

月日 六月六日(火)

会場 仙都会館八階会議室

◎よくわかる経理の実務 手ほどき講座(初級)

月日 七月十一日(火)

会場 東京エレクトロンホール宮城
六階大会議室

◎よくわかる経理の実務 手ほどき講座(中級)

月日 八月四日(金)

会場 エルパーク仙台

◎言いにくいことも、受け止めやすく アサーションスキル講座

月日 九月六日(水)

会場 戦災復興記念館会議室

◎基礎から分かる決算書の授業

月日 十一月九日(木)

会場 未定

◎部下にやる気勇気元気を与える 上手な管理術セミナー

月日 一月七日(火)

会場 未定

◎行動が早い人になるための 段取り術

月日 二月八日(木)

会場 未定

※詳細は事務局へお問合せ下さい。

令和五年度 第十一回 定時社員総会案内

日 時 六月十二日(月)
午後三時~

会 場 宮城野区
仙台ガーデンパレス

懇親会費 会員・六、〇〇〇円
仙台ガーデンパレス

各支部・各部会総会開催案内

仙台太白支部

日時 四月二十八日(金) 午後五時~

会場 太白区・太白区中央市民センター

名取支部

日時 四月二十四日(月) 午後五時~

会場 名取市・守屋寿司

岩沼支部

日時 四月十九日(水) 午後五時~

会場 岩沼市・桃幸

亘理支部

日時 四月二十一日(金) 午後五時~

会場 亘理町・田園亘理店

青年部会

日時 四月二十七日(木) 午後五時~

会場 名取市・守屋寿司

女性部会

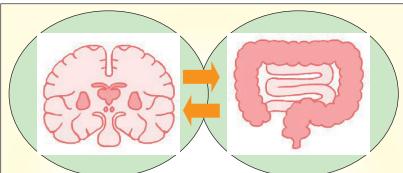
日時 四月二十日(木) 午前十一時~

会場 太白区・太白区中央市民センター

のう ちょう そかん 脳腸相関

脳と腸の関係性

未来事業株式会社
管理栄養士 吉岡美保



ことわざで見る「脳と腸」

「腑に落ちない」の「腑」とは、はらわた、つまり、胃と腸のこと。感情と胃腸が関連していることが
ことわざからもわかる

参照: UPLIFE

脳腸相関とは
脳腸相関とは、脳と腸が密接に関連していることであります。「脳と腸」の関係性は脳と他の臓器の関係性に比べてより深く、また、「脳→腸」といった一方的な関係性ではなく、「脳↔腸」といった双方向的な関係性があるのも特徴です。

脳と腸は離れたところにあります。しかし、自律神経や身体の物質が密接に関連しているといわれています。

ストレスが関係しているといわれており、脳が感じる刺激は腸へも伝わっていることが想像できます。

『脳が腸へもたらす働き』

例えば、仕事や人間関係などでストレスを感じたときにお腹が痛くなったり、腸内細菌叢（腸内フローラ）ともいわれており、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌から、大腸菌、ブドウ球菌などの悪玉菌まで様々です。

腸内細菌叢（腸内フローラ）は心や身体に大きな影響を与えることがわかっています。腸内細菌叢（腸内フローラ）は心や身体に大きな影響を与えることがわかっています。腸内細菌叢（腸内フローラ）は心や身体に大きな影響を与えることがわかっています。

腸内細菌叢（腸内フローラ）は心や身体に大きな影響を与えることがわかっています。腸内細菌叢（腸内フローラ）は心や身体に大きな影響を与えることがわかっています。腸内細菌叢（腸内フローラ）は心や身体に大きな影響を与えることがわかっています。

腸内細菌叢（腸内フローラ）は心や身体に大きな影響を与えることがわかっています。腸内細菌叢（腸内フローラ）は心や身体に大きな影響を与えることがわかっています。腸内細菌叢（腸内フローラ）は心や身体に大きな影響を与えることがわかっています。

腸と腸が密接に関わっていいるため、心の状態と体の状態もリンクしているのです。現在、コロナ禍で便秘や下痢に悩む人も増えています。

【お腹の調子が悪いと心の調子も悪い】

脳と腸が密接に関わっていいるため、心の状態と体の状態もリンクしているのです。現在、コロナ禍で便秘や下痢に悩む人も増えています。

【不調を防ぐには、考え方のクセがカギ】

ど、とっさにネガティブなことを考えてしまう」ともあると思います。

「これを「自動思考」とい
い、いわゆる「考え方のク
セ」のようなもの。この自
動思考をきちんと拾い上げ
て矯正していくことで、腹
痛が起こりにくくなるとい
われています。

極端なネガティブ思考は、過剰に不安を抱えてしまつてゐる状態。そこに意識を向け、まずは「過剰な不安を抱えている」という自分の状態に気が付くことが大切です。

そこから、「どんな考えが腹痛を起こすきっかけとなつたのか」を冷静に分析してみましょう。

この認知行動療法を実践することで、脳腸相関によるお腹の不調が改善されることは科学的に証明されており、多くの論文が発表されています。

日々の仕事によるストレスなどは、避けることが難しいかもしれません。

■歯磨きは朝食前に

■朝は「自律神経のバランス切り替え」「セロトニン分泌」を促そう

眠っている時に優位だった副交感神経は、目覚めてから徐々に交感神経優位になってしまいます。

朝は、そのスイッチを自らも入れることが大切です。 目が覚めたら、カーテンを開けて光を取り入れ、窓を開けて新鮮な空気を取り込みましょう。

朝日を浴びながら綺麗な空気の中で深呼吸することで、交感神経にスイッチが入りやすくなります。

その状態のまま、飲んだり食べたりしてしまって、雜菌も飲み込んでしまいます。ほとんどのは胃で殺菌されますが、腸まで届いてしまう菌もあり、それが心や身体の不調をきたす原因とも言われています。

朝起きたら、まず歯磨き。ぜひ今日から試してみてください。

■呼吸を意識しよう

パソコンの作業中や物事に集中している時は呼吸が浅くなりがちです。

1日に約2万回している呼吸。

呼吸が浅くなると自律神経バランスは崩れやすくなり、腸の働きも鈍ってしま

絶好調な日々を目指す！
腸活ライフのヒント5つ

付き合つていきたいもので
す。

い
ま
す。
また、浅い呼吸は、血流
の滞りなどから冷えやむく
みや不眠などの原因にもな
つてしまします。

■ 1日の振り返りは「感謝」
三昧」
腸のために、毎食、しつかりと咀嚼することを心がけましょう。

■たくさん噛もう
たくさん噛むことで胃液の分泌を促進し、また消化の負担も軽減されます。よく噛まないで飲み込むと、食べたものは未消化のまま大腸に運ばれて、悪玉菌の餌になりガスを溜め込んだり便秘の原因にもなります。

■ 1日の振り返りは「感謝三昧」

私達は1日に1万回以上思考をしていると言われています。

その中にはネガティブなものやポジティブなものが様々ありますが、睡眠前に思考を整えておくことは、睡眠の質を向上させることに繋がり、それにより腸の働きもアップするのです。

また、1日を感謝で振り返ることで次の日の目覚めもスッキリして、良い状態で1日のスタートが切れるようになります。

眠る前には1日を振り返って

- ・嬉しいと感じた瞬間
- ・美味しいと感じた瞬間
- ・幸せだと感じた瞬間
- ・心があたたかくなつた瞬間

など、笑顔になれたような出来事を振り返つて、胸いっぱい感謝で満たして、明日に向かつて目を閉じるようにしましょう。

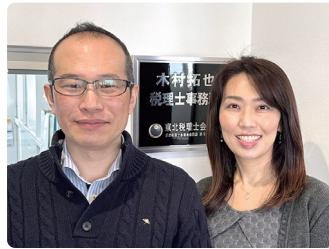
げんきの宅配便

(第七十八便)

幅広いご要望にお応え可能です

(有)木村経営管理会計

代表取締役 税理士 木村 拓也



仙台南法人会
の皆様には、いつもお世話になつております。岩沼市に事務所を構えている(有)木村経営管理会計の木村拓也です。

私は今年、無事

青年部を卒業と

いうことで、お鉢が回つてきました。

法人会といいますと、私は、局長と公

益法人改革の最中、法人会の事業の見直しについて語り合つたことが大変なつかしい思い出となつております。租

税教育推進協議会を法人会や税理士会など団体で盛り上げて、地域の子供たちに税金の授業を行うことの活動をしておりました。その後諸先輩が法人会の監事に任命され、適正な法人会運営を今も続けていただいております。

さて、弊社は、税理士と社会保険労務士が在籍し、役員四名職員十二名の会計事務所です。初代社長の木村兵治は、昭和五十年に創業し、平成元年八月に法人化に至りました。初代は、経理の変革期を過ごしたので、手書きの

支えてもらつ

試算表、五玉のそろばんに始まり、電卓からパソコンでの経理、会計ソフトへの移行とほぼすべて経験しました。私は、二代目社長として平成十九年、三十五歳の時に就任しました。修行時代、平成不況を経験し、銀行借入の手伝いをしていたため、融資の勘所は、他のコンサルよりできるのかなと思いります。また、父から伝授された相続案件のさばき方も弊社の強みとなつています。昨年は、ひと月に一件以上申告をし、多い月で四件申告をしてきました。(税理士の平均は年間二件未満)

妻である専務は、社会保険労務士をお



遺言書作成が増え財産保有者のご希望に添えるよう相続の事前対策も行つております。最終的に私が全てのお客様のデータをチェックしているので、相続対策もスムーズに行えております。税務調査対策も税理士法三十三条の二の書面を使って行い、令和四年十一月までは結果論として四年間調査ゼロの記録があります。(十二月から調査対応中)

この三十三条の二の書面を添付すると

税務署が突然直接調査に行くことはなく、その分経営者の心理的負荷が大幅に軽減されるメリットがあります。

なお、会社さまの法人税の申告のみでなく社長さまの所得税・贈与税・相続税のトータルバランスをみながら長きにわたりアドバイスをしているのが私の強みです。

岩沼亘理を拠点にこれからも経営者のよきアドバイザーとして活動していきます。今後とも法人会の皆様のご指導、ご鞭撻をお願い致します。

ています。

弊社のインボイスの対応は、お客様のIT補助金の申請をお手伝いし、よりよい会計ソフトを使って頂くことであります。ゼロゼロ

融資の返済の対応や経営者の保障なし融資の対応も行つております。

コロナ禍以降、遺言書作成が増え財産保有者のご希望に添えるよう相続の事前対策も行つております。最終的に私が全てのお客様のデータをチェックしているので、相続対策もスムーズに行えております。税務調査対策も税理士法三十三条の二の書面を使つて行い、令和四年十一月までは結果論として四年間調査ゼロの記録があります。(十二月から調査対応中)

この三十三条の二の書面を添付すると税務署が突然直接調査に行くことはなく、その分経営者の心理的負荷が大幅に軽減されるメリットがあります。

なお、会社さまの法人税の申告のみでなく社長さまの所得税・贈与税・相続税のトータルバランスをみながら長きにわたりアドバイスをしているのが私の強みです。

岩沼亘理を拠点にこれからも経営者のよきアドバイザーとして活動していきます。今後とも法人会の皆様のご指導、ご鞭撻をお願い致します。



仙台太白支部
伸和興業
株式会社
代表取締役
笠原 亨

弊社は、一九六七年三月三日に総合建設業として設立し、主に宮城県内のインフラ整備などを半世紀以上行つてきました。

河川工事、下水道工事、道路工事などの土木工事を得意とし、国土交通省、宮城県、仙台市の官公署から工事を受注して事業を行つております。

二〇二二年七月四日に本社を宮城野区日の出町から太白区大野田に移転し、新しい社屋に再生可能エネルギー設備である、太陽光発電設備や電気自動車の充電設備を設け、非常時に電力を供給できるよう防災拠点施設としての機能などを備えております。

「未来の子どもたちへ誇れる仕事」をモットーに、地域に調和し環境にやさしい生活環境づくりを目指しながら、土木工事業に於ける長年の知識と経験を生かし、さらなる技術力アップを図るとともに地域に貢献できるよう取り組んでおります。

今後は仙台南法人会の会員としてお世話になりますので、ご指導、ご鞭撻の程、何卒お願い申し上げます。

ですか
実の和
二ちは

弊社のスタッフもとりまして、お客様のよきパートナーとして、お引き立てください。今後とも法人会の皆様のご指導、ご鞭撻をお願い申し上げます。

