

挑戦せん

ちゅうせ

No. 63

所報タイトル「挑戦」は所内で掲げる
平成 22 年度の目標です。

発行責任者 / 小林 政氏
発行日 / 2010 年 9 月 1 日



 ANAB
 ISO 9001:2000 認証取得
 006010002ROS
 KOBAYASHI GODOH
 ●会計 ●税務 ●経営コンサルティング

小林合同会計

所長税理士 小林 政氏
 税理士 山野 基尚 税理士 須賀 保雄
 〒332-0032 埼玉県川口市中青木1丁目1番25号
 TEL (048) 253-5668 FAX (048) 253-7602
<http://www.e-cg.co.jp>

この所報のバックナンバーは弊所ホームページにて掲載しております。

読書の秋到来

事務所の2階・3階各707Aの会議室内に本棚を設置致しました。

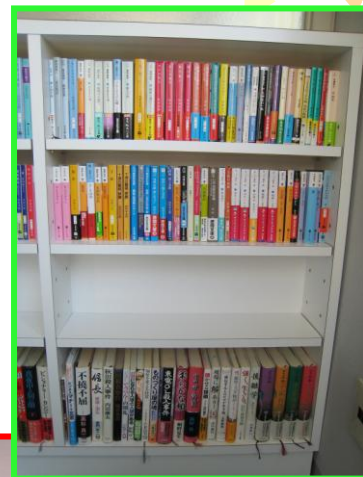


一度読み終えてしまった本は本棚にしまわれてしまい、もう一度読むということがなかなかありませんが、そういった読み終えた本を、事務所職員が持ち寄りこの本棚に置いています。

読み捨ててしまうことがなくなり経済的にも環境にも良いですし、普段はあまり読まないような種類の本も気軽に読むことができます。

まだ設置したばかりですので隙間が目立ちますが、これからたくさん増えていく予定です。

また、作品の感想を述べ合ったり、おすすめの作品を紹介し合ったりと、意見交換やコミュニケーションの手助けになればという思いも込められています。





残暑が厳しく、特に今年は記録的猛暑で草木もしおれるほどではございますが、9月に入り季節は読書の秋となりました。

そこで、本棚の設置にちなみまして、読書に関する事柄をとりあげて参りたいと思います。

読書の利点

読書には様々な利点があり、

- ★ 物事を多面的にとらえることができるようになる。
 - ★ 知性が芽生え、知識が増えていく。
 - ★ 想像力を鍛えることができる。
- など、様々なことが言われています。

イギリスの大学の研究では、読書のストレス解消効果は音楽鑑賞やティータイム、テレビゲーム、散歩などよりも高いという実験結果がでているそうで、さらに、静かな場所で読書を行えばわずか6分間で60%以上ものストレス解消効果が得られるとのこと。

ただ文字を追っていくのではなく、本に没頭して我を忘れるぐらい夢中になることが究極のリラックス法であり、そうすることによって効果が最大限に得られるようです。

疲れ目と眼精疲労

長時間の読書やパソコンの画面をじっと見つめ続けたことにより、頭痛がすることがあります。それがただの疲れ目だったら良いのですが、眼精疲労に発展していたら、治療法を検討する必要がでてきてしまいます。

例えば、目が疲れたと思って、一晩ぐっすり眠れば目の疲れが取れるという場合は疲れ目に該当すると言えます。しかし休憩を取った後も目の痛みや頭痛・肩こりなどの症状が残ってしまったり、一時的に症状が良くなってもすぐにぶり返してしまうような場合は眼精疲労まで発展している可能性が高いようです。

眼精疲労は、頭痛・肩こり・不眠・吐き気・食欲不振を引き起こすと言われ、さらにそのストレスによって抑うつ・不安感といった自律神経系に影響を及ぼす場合もあるそうです。

目の疲れを解消しよう！

身体に悪影響な疲れ目ですが、症状を緩和するのに役立つ簡単な解消法をご紹介します。

★ 目のマッサージ

目の周辺の骨を人差し指と中指で軽く押しながらマッサージします。眼球を押さないように気をつけましょう。肩や首もほぐすとより効果があります。

★ 目の体操

本やパソコンなど一点を凝視していると疲れの原因になるので、まめに目をパチパチするようにします。時には目を1度ギュッと閉じてパッと開けてみたり、目頭を押さえてみたり、眼球を左右に動かしてみたりするのも良いでしょう。

★ 遠くを見る

近くのを10秒～20秒じっと見た後、次は遠くの1点を5分くらい見ます。これを数回繰り返します。

★ 目に良いものを摂取する

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンB1・B2、ビタミンE、アントシアニン、亜鉛などが効果的とされています。

★ 豊富な食べ物

ブルーベリー、かぼちゃ、ピーマン、ほうれん草、みかん、レバー、うなぎ、イチゴ、他には色の濃い食べ物が良いと言われています。



ぶらっと

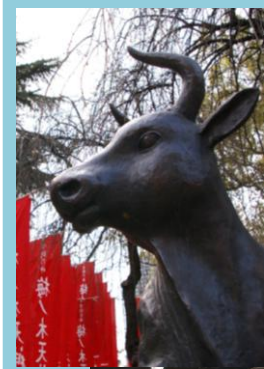
かわぐち～ 神社仏閣 編 ～

3

川口の名所を御紹介していく企画。
2回目として、身近にありながら詳しくはわからない。
でも、調べてみると驚きに溢れている。
そんな、神社やお寺を御紹介したいと思います。

川口神社

川口市の総鎮守です。鑄物の神様や学業の神様もいます。
12月15日にある、おかめ市は大きいお祭りです。



川口神社

氷川神社

室町時代にできた神社です。
夫婦神を主祭神としているため、縁結びにも霊験があるそうです。

善光寺

安藤広重の「名所江戸百景」にも描かれた、日本三善光寺の1つ。
「長野は一生に一度、甲府は十年に一度、川口は一年に一度」と言われる、
善光寺詣のスポットでした。



如意輪観音堂

「開けると目がつぶれる」と言い伝えがあった扇子からでてきた、阿弥陀如来坐像。
像の首が胴から抜けると、マリア観音と十字架ができました。

密蔵院

室町時代にできたお寺です。
山門までの道は、安行桜のトンネルになっています。



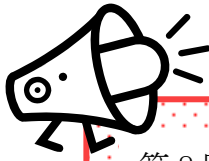
密蔵院



武州川口七福神

【弁財天】西光院 【大黒天】密蔵院 【布袋尊】正覚寺
【恵比寿神】傑傳寺 【福祿寿尊】錫杖寺
【毘沙門天】吉祥院 【寿老尊】正眼寺





お知らせ

第8回親睦ゴルフ大会に多数の参加申し込みをいただき誠にありがとうございます。
申し込みの締め切りが近付いてきております。参加希望でまだ申し込みをされていない方は、以下の詳細をご覧のうえお早めに申し込み下さい。
皆様のご参加、お待ちしております！！



小林合同会計



第8回親睦ゴルフ大会のご案内

当事務所の顧問先間のネットワーク構築(異業種交流)の一環として、開催しております親睦ゴルフ大会も第8回を迎えることとなりました。つきましては、本年も下記要領にて開催させていただきますのでふるってご参加くださいますようご案内申し上げます。

記

- 期 日 : 平成 22 年 11 月 9 日 (火)
- コ ー ス : 栃木ヶ丘ゴルフ倶楽部(18ホール・パー72)
栃木県栃木市細堀町376 Te l 0282-28-1070
東北自動車道 栃木ICより約3分
- 募 集 人 員 : 120人
- 会 費 : 7,000円(パーティー代含む。当日受付にて申し受けます。)
- プ レ ー 代 : 12,000円 消費税込(常用カート、キャディ、昼食+ドリンク付)
各自精算にてお願いいたします。
- パ ー テ ィ ー : プレー終了後にレストラン(着席)にて開催します。
- 集 合 : 現地集合・現地解散とします。
- 競 技 方 法 : ①18ホールストロークプレー
②新ペリア方式(トリプルカット)
③ゴルフ場のローカルルール及びJGAルールによる。
④ニアピンコンテスト・ドライバーコンテストを実施します。

申 込 締 切 日 10 月 15 日 (金)