



ブレインズ通信

ニュースレター



未来創造

Vol. 86

2021年10月号

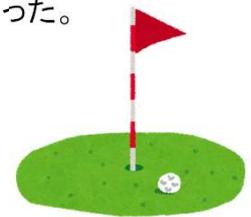
もう10月だというのに連日季節外れの暑さが続いています。一方、スーパーの店頭には秋の味が並び、季節の食材を楽しめる時期となってきました。年末まであつという間のこの時期ですが、やり残したことがないように頑張っていきたいと思います。

☆ ゴルフ ☆

長年ご無沙汰していたゴルフを再開するきっかけがありました。春に開催させていただいたコンペをきっかけに、結構ゴルフをされる方が多いんだなあということで周りにも誘ってもらい、10年ぶりにくらいにゴルフバックをひっぱりだしました。

まずは1ラウンド回ることができるのかが不安でした。それと前にボールが飛ぶのかな？なんて思いながらのスタートでしたが、楽しくやっています。ゴルフはコンペがあるので、たくさんの人たちに出会うことができますし、今までの環境や人脈が広がります。ある年齢に達して、体力も衰えてきて、なんだかんだと不具合やぎっくり腰なんかになりますが、楽しく人生を過ごすために自分に今できることを最大限やろう！！と思っています。

- ☆生まれるつき股関節に不具合があるのを一度専門家に見てもらおうと病院に行った。
- ☆インソールをつくって靴を全部変えてしっかりと歩くことにした。
- ☆パーソナルトレーニングを再開。
- ☆お家で毎日プチトレーニング。
- ☆美容もおこたらず毎日お手入れ。
- ☆楽しく食べる・話す・遊ぶ・ゴルフをする。
- ☆何よりも大切なのは楽しく仕事をする！！



毎日心掛けてパワフルに過ごしています。いつも有難うございます。

三上 昌子

自分を知る

社会人のキャリアも子供の成長も、「本人の強みを生かしてあげよう」とか、「本人のやりたいことを伸ばしてあげよう」とかの言葉をよく言われることが多いです。結局本人のモチベーションとか才能がない限り、しょうがないということなのですが、一方で、それが何かよくわからない、「自分は何をすればいいのかよくわからない」という言葉もよく聞きます。それは実は、人間何もしてなくても、自分のことは自分で一番わかっている、という勘違いがあるからなのです。でもそんなことはない。人間が遺伝子レベルでできることなんて、息を吸うことと、おっぱい飲むことぐらいです。他は、ご飯を食べたり、歩いたり、自電車に乗ったり、今自然にこなしていることはすべて地道な訓練の結果なんです。それと同じように、自分自身を知るということも実は訓練が必要なのです。訓練の基本は、まず今の等身大の自分を知ることから。今までの自分の人生の中で、うまくできたこと、できなかったことを振り返ってみましょう。

その共通点を探してみると、いろんな塊としての自分がちょっとずつ見えてくるはず。最初はぼんやりしているものでも、その過程を繰り返し行ってみることで、ようやく本当の自分という姿が見つけられることでしょう。

ユン ヒョンウォン

季節の変わり目と体調

季節の変わり目。この時期は数年、暑い頃の食生活から胃腸の調子を崩し、身体の倦怠感が抜けきらないという不調を抱えていました。

先月から本格的にきちんと時間を守り、16時間断食を続けました。以前も思いつきでトライしてみましたが、いつのまにか有耶無耶に。1日の内16時間は水分(水、お茶、ブラックコーヒー)以外何も食べず、残りの8時間には特に食事規制を設けず、時間内で1日の食事を終えるという、とても単純な方法です。テレワーク中心の仕事スタイルにも合致し、最初からあまり空腹感を感じる事なく継続して1ヶ月以上が経ちました。結果、体調はすこぶる良く、また睡眠の質のアップ、体重減いわゆるオートファジー効果を得た結果に。身体の好調に作用され、精神的にも穏やかに。

デメリットとしては筋肉量が低下する可能性があるのですが、最近ウォーキングも始めました。身体の変化だけでなく、外を歩く事により目や肌で感じる季節の変化。健康意欲が増し、今年は心身ともに充実した秋を過ごしています。



仁部 博子

いくつになっても

先日、FP(ファイナンシャルプランナー)の検定試験を受験しました。学生の頃に一度参考書を購入し、興味はあったものの結局受験せず20年越しの受験となりました。赤文字を付属の下敷きで消せる参考書を購入したのも高校以来かも知れません。

受験会場は国際展示場だったのですが、行きのポートライナー乗り場から人がごった返しており見事な満員電車でした。会場について1,000人超の受験者がいることにも驚きました。年齢も性別も様々で、大学生から年配の方までいらっしゃいました。

今の時代、試験直後からツイッターに専門学校などの模範解答がアップされ、すぐに自己採点が可能です。何とかギリギリ受かったようです。勉強の習慣がついている今のうちに、さらに上の級や他の勉強もしたいと思いつつ、いや少し休んでからにしようといっ急げてしまっています。

学生の頃は、勉強しなくて良い大人がうらやましいと思っていましたが、人生いくつになっても勉強ですね。エネルギーをチャージして、また何か勉強を始めたいと思っています。



宇野 綾

新人の橘鷹です

この度、新しくこちらでお世話になることになりました。橘鷹幸恵と申します。今年の3月に明石に引っ越して参りました。

新しい住居で七か月が経ち、少し街の様子もわかってきました。わからないことも多く、ご迷惑をおかけすると思いますが、よろしくお願ひ致します！



橘鷹幸恵

✿ お客様ご紹介カード ✿

IG会計グループ／株式会社 アイジー・ブレインズ

損保ジャパン日本興亜ひまわり生命保険代理店
ジブラルタ生命保険代理店



☆☆お知り合いの方、いらっしゃいませんか。是非、ご紹介ください。☆☆

1. 煩雑な経理の方法を簡素化したい
2. 今の経理の方法がベストかどうか確認したい
3. 月々の業積をもっと早く確認できるようにしたい
4. 決算書の見方・活かし方をもう一度勉強したい
5. 税金対策をなんとかしたい
6. 法人へ出資したお金がどうなっているのか気になる
7. 法人の資金繰りのことで気になっていることがある
8. 会社・クリニックのこれからのことで気になっていることがある
9. 銀行との関係をよくしたい
10. 自社の現状をちゃんと知りたい
11. 自社の強みはなにか、考えてみたい
12. これからの方向を考えて、計画を立ててみたい
13. 社員さんのやる気を引き出せる会社をつくりたい
14. 強い会社・いい会社づくりをしたい
15. 会社・クリニックを売りたい・買いたい
16. 保険の加入している状況を確認してみたい



ご紹介していただくお客様の情報

会社名		業種	
ご住所	〒		
TEL		FAX	
メールアドレス			

ご紹介者様情報

会社名		TEL	
ご住所	〒		