

SBL通信



目次

七転び八お記

— 40歳を迎えて

知っ得情報

— 年末調整のポイント

— 成年後見制度

コラム

— 肩こりの原因

— 風邪は万病のもと

注目! の...

— 自動掃除機

— 有馬富士公園

— ユリ根

元氣企業紹介

— ファミリーマート

上桂三ノ宮町店

— つけ麺 井手

お知らせ

— 年末調整のご案内

付録

— 「SBL元氣倶楽部」

— 「SBLレクレーション!」

編集後記

— スタッフの日々雑感

七転び八お記 — 40歳 —

み なさん、こんにちは。
もう11月。平成23
年も残すところあと2ヶ月弱
となりました。今年の総括に
はまだ早いのですが、私事では、4
月に**40歳**になりました。20歳の
ちょうど**倍!**正直言って感じ入ると
ころがありますが、引き続き頑張っ
ていきたいと思います。というわけ
で、今月の七転び八お記は、「40
歳」を取り上げます。



●1971年～

今の40歳が誕生した年、1971
年（昭和46年）に起こった出来事
は、**ドルショック**、**マクドナルドの
日本1号店が開店**など。薪でお風呂
を沸かす“五右衛門風呂”から“ボ
イラー”へ変わり、テレビも白黒か
らカラーへ、電子レンジの普及ファ
ミコンやパソコンが登場など、高度
成長期で生活が**どんどん豊か**になっ
ていく最後の過程を過ごしました。

●人生の折り返し地点

織田信長がよく舞った「敦盛」の句
“**人間五十年**、下天の内をくらぶれ
ば夢幻のごとくなり”では人生50
年と表現されています。40歳の
今、**あと10年しか生きられない**と
考えると寂しくなります。ちなみ
に、今の日本人の平均寿命は、**男7
9歳、女86歳**です。さあ人生折り
返し地点、後半戦スタートです。

●40歳からは時が経つのが早い?

残り半分の人生と言っても、実感す
る時間の長さは前半と同じではあり
ません。**年々時間が経つのが早くな
る**と感じている方も多いと思いま
す。なぜ時間が経つのが早くなるの
かは、大人と子どもの心拍数の違い
とか諸説ありますが、私自身は、**経
験したことを繰り返している時間、
物事に集中している時間**は、早く過
ぎるように感じ、反対に新しいこ
と、注意力が散漫になっているとき
は、時間が経つのが遅いように思ひ
ます。仕事ばかり集中していると
あっという間に時間は過ぎてしまい
ます。**ワークライフバランス**が大事
ということでしょうか。

●“老い初め”で“惑わず”

40歳の呼称として「**初老**」
「**不惑**」があります。**老眼の
進行や薄毛、体力の衰え**を感じ始め
るのが、40歳ごろで初老というわ
けです。また孔子は、漢詩のなかで
“15歳で学を志し（志学）、30
歳で独り立ちし（而立）、40歳で
惑うことがなくなり（不惑）、...”
と記述しています。孔子は勉学を例
えてのことですが、仕事や家庭にも
当てはまると思いませんか？以上、
40歳について考えてみました。も
う40歳を越えた人、これから迎える
人も一度思いをはせていただければ
と思います。



知っ得情報 - 今年の年末調整のポイント -

今年の年末調整は**扶養控除に変更点**があり注意が必要です。

年末調整とは、**雇用主が従業員の今年1年間の所得税を計算**するしくみです。扶養家族の増減や、生命保険、損害保険、住宅ローン控除などを1年間の給与収入の確定する年末にまとめて適用して所得税額を確定させ、給与からあらかじめ天引きしていた徴収税額との差額を精算します。毎月多めの税額を給与から徴収し、年末に多くの控除を適用することから、**通常は従業員に還付**することが多くなっています。

それでは昨年からの変更点について、確認しましょう。

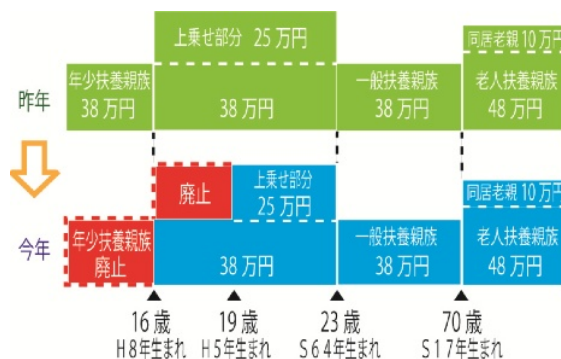
●年少扶養控除の見直し

昨年までは16歳未満（平成

8年1月2日以後生）の扶養親族については年少扶養親族として、扶養している人の所得から38万円を控除できましたが、今年からは**適用はありません**。これは、子ども手当の増額に合わせての廃止でした。その後、震災復興財源等の問題で、**子ども手当は縮減の方向**で協議されています。

●特定扶養控除の見直し

昨年までは、16歳以上23歳未満の特定扶養親族（昭和64年1月2



日から平成8年1月1日までに生まれた人）については、38万円に25万円を上乗せした63万円の扶養控除を受けることができました。しかし今年は、昭和64年1月2日生から平成5年1月1日までに生まれた**16歳以上19歳未満（高校生を想定）**の扶養親族の控除が見直しされ、**25万円の上乗せ分が廃止**されました。高校授業料の無償化に合わせての処置です。

●同居特別障害者加算の見直し

16歳未満の年少扶養控除の見直しに伴い、年少扶養親族の同居特別障害者に対する控除額が**113万円から75万円に変更**になりました。（角）

障害者控除	扶養控除	同居特別障害者加算	合計
40万	38万	35万	計113万
75万	38万	0万	計113万



知っ得情報 - 成年後見制度 -

成年後見制度をご存じでしょうか？



認知症、知的障害などの理由で**判断能力の不十分な人**は、不動産や預貯金などの財産の管理、介護などのサービスや施設への入所に関する契約などを**自分でするのが難しい**場合があります。また、自分に不利益な契約を結んでしまい、悪徳商法の被害にあうおそれもあります。このような方々を**保護し、支援**するのが**成年後見制度**です。なお、成年後見人の職務は、本人の財産管理や契約などの法律行為に関するものであり、実際に本人の食事の世話や介護を行うわけではありません。

この成年後見制度には、法定後見と任意後見の2つの種類があります。

●法定後見制度

本人の判断能力が**不十分になってから**、本人、配偶者、四親等内の親族、市区町村長等が本人の住所地の家庭裁判所に申し立てます。

家庭裁判所によって選ばれた後見人が、本人の代理となって法律行為をしたり、本人が法律行為をするときに**同意を与え**たり、本人にとって不利益な法律行為を**後から取り消し**たりすることによって、**本人を保護・支援**します。

●任意後見制度

将来、判断能力が**不十分な状態になった場合に備えて**、あらかじめ自らが選んだ代理人（任意後見人）に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について**代理権を与える契約**を公正証書で結んでおく



いうものです。

将来、本人の判断能力が低下した時に、任意後見人が、契約で定めた事務について、裁判所が選任する「**任意後見監督人**」の監督のもと、**本人を代理して契約等**をすることにより、**本人を保護・支援**します。

●後見人になるのはどんな人？

本人に一番近い**親族がもっとも適任**ですが、親族との関係が悪化している、一人暮らしで身寄りがない等の理由で、**弁護士、司法書士、税理士、社会福祉士**等が後見人になる場合があります。また、**一般市民**の中にも第三者の後見人の担い手になる動きが広がっています。

長寿社会に備えて、自分のため、家族のため、安心のために考えてみる必要もありそうですね。（田）

肩こりの原因

デスクワークの方にとって切ってもきれない肩こりについて少し触れてみたいと思います。

肩こりの原因の中で一番多いのは筋肉疲労です。筋肉疲労とは、筋肉の使いすぎで疲労が慢性化し、筋肉の血行が悪くなった状態です。その中でも、首や腕を支えている僧帽筋や肩甲挙筋の疲労が大きいそうです。筋肉の名前は日頃あまり耳にすることはありませんが、場所を調べてみるとここかぁと納得の場所です。皆様も肩のマッサージの時に筋肉の場所をイメージしてみたいはいかがでしょうか。

(名)



風邪は万病のもと

そろそろ風邪やインフルエンザが流行る季節になりました。ところで皆さんは副鼻腔炎(ふくびくえん)という病気をご存知でしょうか。鼻炎が悪化して副鼻腔という場所が炎症を起こして膿が溜まる病気です。先月、ちょっとした風邪からこの病気にかかってしまい、発熱や頭痛、鼻づまりなどの症状に悩まされました。

昔から言われている「風邪は万病のもと」という言葉は、風邪のようなささいな病も放っておくと肺炎、中耳炎など様々な病に転じるという意味です。風邪を引いてしまっても、仕事や家事は待ってくれず、「私が



やらなければ！」と考えてしまいまず。ただ、風邪をこじらせてさらに大変な病気にかかる、もっと大変なことになります。風邪の軽い症状であっても見くびらず、しっかり栄養を摂り休養して風邪を早めに治すことが大切ですね。(松)

注目！掃除機

前に引き続き掃除機の紹介です。今回、ご紹介するのはiRobot社のルンバ。すでにご存知の方もいらっしゃると思いますが、このルンバは、お掃除ロボットです。そう！自動掃除機なのです。ボタンを押すだけで、円形状の平らな掃除機(サイズ約35センチ、重さ約3.8キロ、充電式)が、お部屋を隅々までお掃除してくれます。1週間分の清掃スケジュールを曜日単位、1日1回、15分刻みで設定できるスケジュール設定や、掃除エリアを設定し、指定した場所以外には立ち入らないようにできるバーチャルウォール機能、障害物を感知すると速度を緩めて触れるソフトタッチバンパー機能などなど、うれしい機能が満載。シニアの方々や共働き夫婦などに評判だそうです。楽してお部屋がキレイになるなんて魅力的ですね。

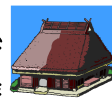


注目！のスポット

兵庫県三田市にある有馬富士公園を取り上げます。広大な敷地内には、出会いの



ゾーン、池と広場、展望デッキのある休養ゾーン、標高374mの有馬富士登山が楽しめるシンボルゾーン等に分かれます。その中でも出会いのゾーンには、四季折々の自然環境が楽しめる「ガーデン階段」やお話の世界で遊ぶことができる「あそびの王国」など多彩な施設があり年代問わず一日遊んで頂けます。その他「かやぶき民家」や「棚田」等もあり自然の中をのんびりと過ごすのにもオススメです。ぜひ、家族で森林浴を兼ねて少し遠出されてみてはいかがでしょうか。なんと有馬富士公園の駐車場はすべて無料なんですよ。(松)



注目！の食べ物

だんだんと寒さが増し、茶碗蒸しなど温かい食べ物が恋しい季節になりました。茶碗蒸しの具材と言えばホクホクとした食感のユリ根がおいしいですね。ユリ根はその形が鱗片がたくさん合わさっている事から「百合根」という漢字が当てられたそうです。卵とじやお吸い物などでもおいしいユリ根ですが、漢方では百合(びやくごう)といい、不眠や滋養強壮、咳止めなどに効果があるとされ、鉄分やビタミンBも多く含まれるため、貧血にも効くとされています。ますます寒くなり体調を崩しやすい季節ですが、今晚あたり風邪予防にユリ根の入った温かい茶碗蒸しでもいかがでしょうか。(角)



元氣企業紹介

森田 剛様

(京都市・コンビニエンスストア) ファミリーマート上桂三ノ宮町店(西京区)の開店おめでとうございます。西京区・右京区に3店舗のコンビニを経営されています。

つけ麺 井手様

(大阪市中央区・ラーメン店) ラーメン店(北浜駅5分)の独立開業おめでとうございます。小麦粉のみ使用した自家製の麺に、あっさり味のスープが特徴のつけ麺です。

「SBL元氣倶楽部」は、皆さまが元気に働かれている様子をお伝えし、元気を広める目的で発行しています。取材の申し出をさせていただくこともあろうかと思いますが、ご協力お願いいたします。

某

中華料理店の“ギョーザ倶楽部”の入会手続きを無事すませることができました。ギョーザ倶楽部に入会するためには、500円の飲食につきスタンプ1個をもらい、20個集めなければなりません。

実は、私はギョーザが大好きです。ギョーザにはニンニクの臭いがつきものです。悲しいことに、ニンニクが多いほどおいしいのです。毎日でも食べたいギョーザ、でも週末しか食べることができないギョーザ。何か恋に似ていますね。(ハ)



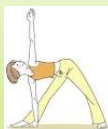
木

木々の色づきに秋を感じる今日この頃です。我が家の木も色づいているのですが、困ったことに道路に面して立っているハナミズキの木が美しい紅葉と同時に大量に散っていくのです。毎日毎日、落ち葉掃きの繰り返しです……。美しい紅葉に癒されながらも、ちょっとした一仕事にため息がでる日々です。(田)



前

月号から1カ月半が経つのですが、早いものですね。スポーツの秋らしく今年こそは運動を始めようと固く決意したはずが、まだ始めていません。年内には自分に合ったスポーツが見つかるのでしょうか？(松)



コ

ラムでもユリ根について書きましたが、最近むかごご飯にハマっています。

むかごってご存知でしょうか？山芋のツルなどに出来る小さいイモみたいなものです。煎ったり、塩ゆでにしたりもおいしいんですが、ご飯と一緒に炊けば、なんともいえない香りが秋を感じさせます。11月に入っても変に暖かい日が続きますが、食材だけでも秋を感じたいものです。(角)



今

年もあっという間に11月。早いものです。今からは、年末にかけてあわただしくなりますが、皆様、体調にはくれぐれも気をつけてくださいね。

うちも息子が二人(5歳と1歳半)ですが、家に帰ってくると上の子が欠かさず自分から手洗いをしてくれるようになりました。(*^_^*)些細なことですが、大事な事ですよね。今年も、手洗い、うがい、消毒で冬ののりきりましょう。(名)



お知らせ

★先月開催されたSBLのレクリエーションの様子を紹介しております。SBLで働くスタッフとその家族が集い、笑顔いっぱいの日となりました。

★「年末調整の関係書類」を同封致しておりますので、該当者の方は、資料のご準備をよろしくお願い致します。

ホームページも是非ご覧ください。

<http://www.sbl-plaza.com>

税理士事務所 S B L

〒631-0822

奈良市西大寺栄町3-23

サンローゼビル2F

電話 0742-32-1112

FAX 0742-32-1113

Email: zei-info@sbl-plaza.com



ビジネスとくらしの豊かな両立をお手伝いします