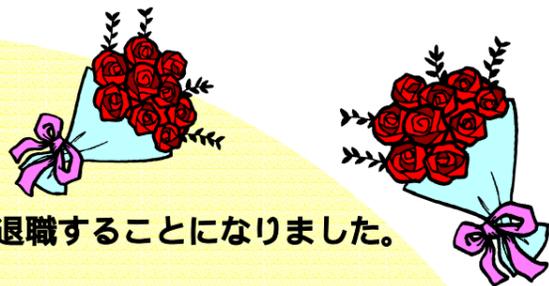


よつば総合事務所より、人見ちつるが退職することになりました。  
本人よりご挨拶申し上げます。



## 暑中お見舞申し上げます。

### お世話になりました。

お祖母さんのコトブキ退社`あつという間の7792日`  
 この度、7月31日付をもちまして円満退社し、孫の子守稼業に専念することになりました。  
 少子化が、社会問題にもなっておりますが、娘夫婦の手助けが出来る喜びと共に子育ての責任の重大さに身を引き締め  
 ています。  
 皆様には、`よつば`の前身である清水孝悦税理士事務所から通算して約21年の長きにわたり、公私とも格別のご厚禮を賜り、誠に有り難く厚く御礼申し上げます。  
 暑さ厳しき折、皆様方のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。  
 (人見ちつる)



7月に人見さんの送別会を行い、花束や、色紙の贈呈をしました。人見さんの、朗らかな笑い声が聞こえなくなるのは寂しいです。



こんにちは。厳しい暑さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？暑さに弱い私は、ダメだと思いつつもエアコンに頼りきった生活をしています(苦笑)休日も涼しい部屋でゴロゴロ状態、趣味の園芸も史跡めぐりも、今は暑さのせいでストップしています。ところが最近、動いていないのに体がだるく、疲れがとれなくなってきました。どうやらこれは、エアコンによる冷えと温度差が原因のプチ夏バテのようです。

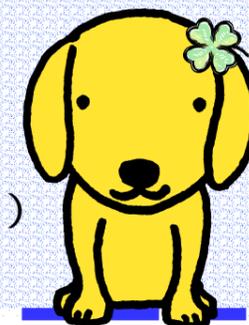
夏バテといえば、暑さによるものだと思っておりましたが、現代の夏バテ原因第1位は、`エアコンによる冷えと温度差`なのだそうです。屋内外の激しい温度差や、冷房の効いた室内で過ごして汗をかかないことは、自律神経の働きを乱し、夏バテを起こす大きな原因になるとか！？そこに、暑さによる食欲不振と栄養不足、睡眠不足などが重なってくるので、たかが夏バテと軽く考えるのは禁物のようです。

暑さに負けて、口当たりのいいものばかりを食べていると、栄養バランスが乱れてスタミナ不足になります。夏バテの予防、疲労解消にはバランスのよい食事が重要ですね。栄養素を十分に摂っていれば、暑さ、温度差のストレスに負けない体を保つことができるそうですよ。例えば、ビタミンB群はエネルギーを作るときに必要な栄養素。なかでもB1は、糖質の代謝に不可欠です。また、ビタミンCは、暑さやストレスなどへの抵抗力をつけるのに大切です。しかし、暑い季節に汗をかくと、水分だけでなく、水溶性のビタミンやミネラルも失われてしまうので、水溶性のビタミンB群やビタミンC、ミネラル各種は意識して摂ってくださいね。疲労回復にはたんぱく質が不可欠。エネルギー源となるだけでなく、自律神経を正常にコントロールするそうです。ちなみに、ニンニクのおい成分アリシンは、ビタミンB1の吸収を高めてスタミナ維持に役立つそうです。ビタミンB1+ニンニクで、糖のエネルギー代謝を高めてパワーアップ!!この夏、食事の栄養バランスが崩れないように十分に注意して、体をよく休め、夏の暑さを元気に乗り切りましょう。(樋口真紀)



## お客様紹介キャンペーン実施中

2006年4月1日～9月30日の期間、  
“よつば(M)スマイルキャンペーン”を実施させていただいております。あなた様のまわりで、会計処理や申告に悩んでみえる方や、新たに会社・お店を始められる方、相続・贈与の処理、税金についてお困りの方はみえませんか？  
そのような方がみえましたらご紹介ください。  
ご紹介いただいた方には、図書カード(5,000円分)をプレゼントいたします。



税理士法人

# よつば

総合事務所

〒510-0892 四日市市泊山崎町13-3

## 059-349-1151

FAX 059-349-3211

E-mail info@yotsuba.com  
URL http://www.yotsuba.com/

### お客様の声、大募集!!

“よつば通信”はいかがでしたでしょうか？  
これからいろいろな企画で盛り上がって  
いきたいと思っておりますので、よつば総合事務所についてのご意見・ご感想をお聞かせください。いいこと・悪いこと、どんなことでも結構です。  
是非、あなた様の声をお聞かせください。



# よつば人物解体新書⑮

『さんって、どんな人かしら??』  
見た目だけではわからない...  
実は...な部分を探ります!!

Question  
宇佐見さんってどんな人??

第15回目の犠牲者は宇佐見さんです!!  
今回も事務所のみんなに聞いてみました。

笑顔が可愛い!!

-事務所のムードメーカーです。  
にっこり笑顔がとてもよく、いやされます。



今月のヒットNo.1

常にパワフル!!

-何事にも前向きな行動派。仕事も積極的にこなしています。  
責任感が強く、安心してまかせられます(^^)という意見が出ていました。



懸賞が好き(笑)  
-よく懸賞に応募しているよつばです。これが  
なかなか当たっているのデレックリ(笑)

本人より一言

8月です!真夏です!!海です!!がその前にダイエットです(-\_-)  
今回、人物解体をされることになった宇佐見陽子です。よろしくお願ひします。  
夏になると、プールや海へ遊びに行きます。夏がくる前に、毎年やらなければいけないことがあります。それはダイエットです!  
今まではあまり成功しませんでした。今年ばかりはまじめに取り組み、何とかリバウンドもせず、2ヶ月で3キロ痩せました。  
これくらいのペースの減量なら体調不良になることもなく、ダイエット成功なんじゃないかと自画自賛です(^^)  
実はよつば総合事務所に入社して以来、約9キロ太ってしまっていたのです。。。(苦笑)  
今回は私が気に入っている海について紹介します。私が特に気に入っているのは、伊勢志摩の「御座白浜」です!  
ここは、白い砂浜と透き通る海がとっても魅力的です。波も穏やかで、海の中を水中メガネでのぞくと、魚が泳いでいる姿や  
海の底の岩や苔もはっきりとみえます。ウニも転がっていました。あまりにも綺麗だったので、ずっと水中メガネで泳いでいる魚を  
さがしていたら、岩にヒザがゴツンとぶつかり流血しました。それでも懲りずに海の中をのぞき続けていたほど綺麗でした(^^)  
ここは、日帰りでも行けるのでとてもお薦めです。ただし、午後になると海が濁り、海の中が綺麗に見えなくなるので、  
行くなら午前中をお薦めします(^^)v  
暑い夏、日焼けにも悩まされますが、季節にあった楽しみ方で、楽しいことを増やして楽しんでいきたいと思ひます!!  
(宇佐見陽子)

“よつばち”です。  
私の特別なお花(お客様)  
を紹介しします。

よつばち倶楽部

四日市市の松本街道沿いにある  
和菓子屋さんです。  
オススメ品は赤飯まんじゅう、  
当事務所でもファンがたくさん  
います。とっても、おいしいで  
すよ。その他、季節限定の和菓  
子もあり、それぞれの販売時期  
が楽しみです。

御菓子処 紅梅堂

〒510-0837  
四日市市西松本町3-11  
TEL 059-353-6511

よつばち倶楽部に出演してくださ  
るお客様を募集しています。  
ご希望の方は担当者までお知らせく  
ださい。  
応募多数の場合は、順次掲載させ  
ていただきます。

御菓子処  
紅梅堂

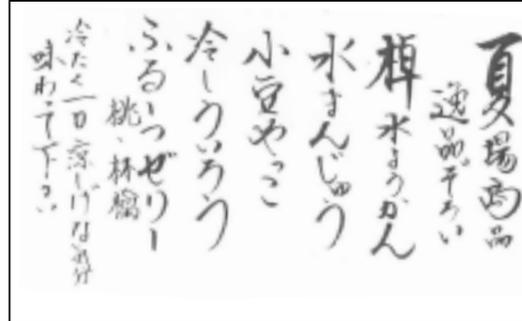


名物



素朴な味  
赤飯まんじゅう  
赤飯を饅頭の皮で包み  
上に栗をのせております

一年を通じて  
親しまれている一品です  
とてもおいしいです  
日持ちしませんので  
早くお召し上がり下さい



季節に応じた和菓子を始め、  
節句用の御菓子のセットなどが  
揃っております。  
夏季のオススメ品は、夏限定の  
「棹の水ようかん」です。  
その他、慶弔用の引き菓子や  
内祝のまんじゅう、赤飯なども  
ご注文に応じて、お詰め合わせ  
いたします。

御菓子処 紅梅堂

四日市市西松本町3-11(松本街道沿いです)  
TEL: 059-353-6511 駐車台数: 5台  
営業時間: 8:30~19:30 定休日: 火曜、第3水曜



「寝過ぎ」「寝だめ」はかえって逆効果!?

たくさん寝たのに、体がだるく感じた経験、ありませんか?これは、余分な眠りが多すぎるため、  
入眠の6~7時間後には、深い眠りは派生しなくなります。つまり、長く眠るほど睡眠は浅くなって、  
体は寝ていても大脳は起きているため、逆に寝疲れしてしまうのです。

朝日浴で体内時計をリセット!!

質のよい睡眠のためには、朝起きたらすぐに日光を浴びることが第一のポイント。起床して明るさを感じた  
とき体内時計がリセットされます。と同時に、その13時間後には眠くなるように、夜の睡眠のスイッチも入り  
ます。不眠がちな人は、毎朝同じ時間に起きて日光を浴びると、体がそのリズムを覚え規則的な入眠が得や  
すくなります。  
次に大切なのは、起きるタイミングです。深い眠りの途中で起きず、浅い眠りに入った頃に起きると、熟睡感  
が得られます。ですから、約90分ごとに現れる「レム睡眠」(浅い眠り)をねらって目覚まし時計をセッ  
トしましょう。



以上、環境・福利委員会でした。