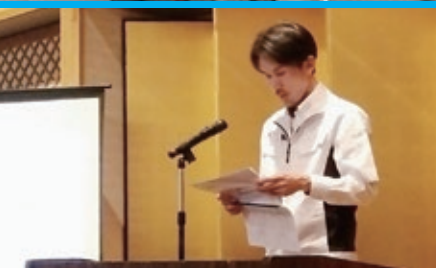


特集

経営者視点の脳トレーニング



企業リレー [毎号表紙を飾っていただくのは各企業の社員さんです。]

菅原ガス・設備株式会社 代表取締役 菅原 賢也

配管から地域をつなぐ

私たち菅原ガス・設備株式会社は、栗原市志波姫に本社を構え、地域のインフラ整備を通じて人々の暮らしを支える仕事を行っています。

給排水設備、ガス設備工事、住宅設備機器の設置を中心に、生活に欠かせない「配管」を担うことで、安全で快適な暮らしを陰ながら支え続けてきました。

当社が掲げる事業定義は「配管から地域をつなぐ」。

配管という仕事は、単なる工事ではなく、人と人、家庭と地域、そして現在と未来をつなげるものだと考えています。

その思いは、日々の仕事の中に込められており、社員一人ひとりが誇りと責任を持って業務にあたっています。

私たちは、次の3つの経営理念を胸に事業に取り組んでいます。

- 一、私たちは暮らしをつなげる配管技術で生活に安心を届け続けます。
- 一、私たちは思いやる気持ちとつながりを大切にし、共に成長します。
- 一、私たちは、住みよい環境をつくり、地域を豊かな未来につなげます。

配管は目に見えない場所の作業が多く、地味に思われがちですが、だからこそ、丁寧さ・確実さ・誠実さが問われます。

当社では、ベテラン社員が若手へ技術と心得をしっかりと伝え、世代を超えて「安心」を届けられる体制を整えています。また、地域密着の姿勢を大切に、地元のお客様の声に耳を傾け、トラブル対応から定期点検まで、きめ細やかな対応を心がけています。

困ったときに思い出していただけ、地域の「顔」としての存在を目指しています。

今後も、配管技術を通じて「見えない安心」を提供し、より良い暮らしと環境づくりに貢献してまいります。

そして、地域の皆さまと共に歩み、つながりの中で成長し続ける企業でありたいと願っています。

これからも、菅原ガス・設備株式会社をどうぞよろしくお願いいたします。

●企業リレー ●活動レポート 令和7年4月～7月

めざします。「みんなの法人会」

脳の老化を防ぐ

経営者視点の

脳

トレーニング



自己啓発コンサルタント

栗塚 進弥

1. 足を使うこと

日々運動することが大事だが、なかなか長く継続することは難しい。散歩でもいい。とにかく歩いたり、足をもんだり、叩いたり、こすったりでもいい。

要は、大腿部への刺激で脳への血行を良くすることである。経営者は率先して得意先や顧客へ小まめに足を運ぼう。



2. 目を使うこと

目からの視覚情報は、一日の情報処理量のうちの83%といわれており、目は体の外に表れた脳の一部ともいえるよう。

誰しも、老いても体も脳も若々しくありたいと願うものだ。しかし、老いは避けることができない。そうであれば、老いることを先延ばしにするために、日常生活において努めていくほかにない。

とくに、脳の老化は30代から始まり、脳細胞は成人後には1日10万という単位で死滅していく。記憶力の衰えによる物忘れや集中力低下から、周囲へ迷惑を掛けがちともなる。再生はかなわず、60代ともなれば脳の老化は加速しがちだ。

運動不足や不規則な食生活、現代人に多い睡眠不足も脳へのダメージを与えていることが現代医学で伝えられている。

とくに、ストレスは脳内での炎症も引き起こし、脳へダメージを与える。無論、喫煙や飲酒も脳への悪影響が叫ばれている。

さらに、そうした脳の衰えやダメージに加えて、遺伝子の影響による認知症やアルツハイマー病もつきまとう。

ストレスが多く、複合的な仕事を日常こなす経営者にとっては怖い病気といえよう。経営者にとって、いつまでも若々しく、いかに保っていくかということに優先順位があるう。

不幸にして、脳梗塞などの脳血管障害によって引き起こされる認知症によって「脳の老化」を余儀なくされることもある。

しかし、脳の神経細胞が壊されて記憶に関わる海馬や側頭葉後部などが萎縮するというアルツハイマー型認知症には、普段からの脳トレーニングを心掛けることが有効だ。

今ある脳細胞を活性化することが役立ち、脳神経細胞を働かせる

刺激を与えることを日々心掛けることが必要といえる。

「脳の老化」を防いでいる人は、脳の言語野や運動野などに刺激を与えている生き方を心掛け、実践している。

脳を働かせて刺激を与える日々を重ねる一方、十分な休息を与えることが「脳の老化」を招きにくくしていることが分かる。

余談だが、資金繰りや売り上げ確保にと腐心する経営者は、気が休まることはないが、一方では「脳の老化」を招きにくい職業かといえよう。

「脳の老化」を招かないための日常の心掛け、簡単にできる4つのトレーニング法を整理してみよう。経営者視点で日々意識していききたい点を記していく。



目から飛び込んでくる情報を脳に伝達するよう意識してみること
で脳への刺激になる。その場合、この花の色は何色だと鮮明に記憶にとどめるといふ強い目的意識で行うことが大事である。経営者は日々自社の財務諸表の変化に目を向けよう。



3. 声に出すこと

声に出すことで脳の記憶回路に刻まれていく。「音読」は目と耳からの情報で記憶力を高めるとして認知症防止としても注目されている。若い時分に年号を声に出して語呂合わせで覚えたことが今でも記憶されていることで、その実効性はうなずけるだろう。



4. 手を動かすこと

左右の手を別々の動作で動かすことで、脳の広い範囲の領域が刺激を受けて活性化されると言われている。

また、左右の手を使うパソコンで自社再生へのロードマップをまとめたり、アナログだが手書きでお客様に日々感謝の便りを記すことも大事だ。

簡単に身近にできる脳のトレーニングなどを毎日心掛けて、「脳の老化」を防いでいきたい。



源泉所得税のキャッシュレス納付体験コーナーを開設しました。



源泉所得税のキャッシュレス
納付体験コーナーはこちら

源泉所得税のキャッシュレス納付体験コーナーとは、e-Taxソフト(WEB版)と同様の画面操作を用いて、徴収高計算書の作成・送信・納付手続を体験できるデモ操作ツールです。

※体験できる機能は一部のみ

e-Taxによるキャッシュレス納付の利便性をぜひご体験ください



事前準備不要

パソコンやスマートフォンがあれば今すぐお試しいただけます。
e-Taxの操作性を気軽に体験することができます。



何度でも操作可能

デモ操作ですので、ミスを気にすることなく、利用できます。
パソコンの操作が苦手な方でも、安心して利用できます。



操作確認用に

デモ操作の画面を確認しながら、実際のe-Taxの操作を行う使い方もできます。



栗原法人会の活動レポート ◆◆◆◆ 令和7年4月から7月

4/28
Mon



女性部会 税務研修会

場 所：栗原市築館「仙台総合会館」
演 題：「知っておきたい所得税」
講 師：築館税務署 調査部門 統括国税調査官 坂本 龍馬 氏
出席者：21名(部会員16名・他5名)

6/9
Mon



税務研修会

場 所：栗原市志波姫「エポカ21」
演 題：「知っておきたい所得税」
講 師：築館税務署 調査部門 統括国税調査官 坂本 龍馬 氏
出席者：63名

6/17
Tue



市民公開講座①「アート書道教室」

場 所：栗原市若柳「アトリエHANARE」
講 師：鳳鳴書道会 主宰 後藤 法明 氏
参加者：16名(内会員9名)

租税教室「私たちの暮らしと税金」

5/13
Tue



場 所：栗原市一迫「一迫小学校6年生35名」
出席者：佐藤 圭介 副部会長 他3名

5/27
Tue



場 所：栗原市若柳「若柳小学校6年生64名」
出席者：堀本 教信 部会員 他2名

5/29
Thu



場 所：栗原市築館「宮野小学校6年生12名」
出席者：佐々木 佑 部会員 他2名

6/16
Mon



場 所：栗原市花山「花山小学校6年生3名」
出席者：渡邊 智浩 部会員 他1名

6/23
Mon



場 所：栗原市築館「築館小学校6年生86名」
講 師：松枝 剛史 部会員 他5名

6/27
Fri



場 所：栗原市金成「金成小中学校6年生48名」
講 師：高橋 歩 部会員 他3名

◆お知らせ◆

築館税務署定期異動

令和7年7月10日発行

署 長 荻野 隆雄

(前 関東信越国税局 総務部 営繕監理官)

課 長 根森 秀和

(前 仙台国税局 徴収部 徴収課 実務指導専門官)

調査部門 統括国税調査官 佐藤 貴幸

(前 二戸税務署 調査部門 統括国税調査官)

前署長 武山 晶則

(相模原税務署 署長)

前課長 佐藤 達彦

(八戸税務署 総務課長)

前調査部門 統括国税調査官 坂本 龍馬

(郡山税務署 個人課税第四部門 統括国税調査官)

財政健全化のための健康経営プロジェクト
「健康経営宣言書」の提出をお願いします！
詳しくはWEBで！

