

# 年末調整説明会のお知らせ

**問** 大隅税務署 総務課  
☎099-482-0007

平成30年分給与所得の年末調整説明会を下記により開催いたしますので、御出席くださいますよう御案内申し上げます。

なお、会場の収容人員の都合により、各対象者別に時間を指定させていただいておりますが、対象者の別に問わず、いずれの時間帯でも出席いただけます。

開催日	対象者	時 間	会 場
平成30年 11月16日(金)	法人の方	(午前9時30分から受付) 午前10時00分から 午前12時00分まで	曾於市大隅文化会館 大ホール (曾於市大隅町中之内9146)
	個人の方	(午後1時30分から受付) 午後 2時00分から 午後 4時00分まで	

## 健康かわら版

### 『ゆっくり動く』と健康になる

#### 「自律神経のバランスの乱れ」は万病の元

「自律神経」とはひと言でいえば、内臓器官のすべて、とりわけ血管をコントロールしている神経です。また、人間の生命活動に欠かせない「呼吸」も自律神経がコントロールしています。つまり「自律神経」とは人間の生命活動の根幹＝ライフラインを支えているものです。自律神経は「交感神経」と「副交感神経」という二種類の神経から構成されており、車に例えれば交感神経はアクセル、副交感神経はブレーキです。現代日本人は、交感神経優位の人々が圧倒的に多く、自律神経のバランスが崩れ、健康を損ねています。

#### なぜ「ゆっくり動く」と健康になる？

「ゆっくり動く」とは「ゆっくり」行うようにすると「呼吸」が自然とゆっくり深いものになるからです。すると副交感神経の働きが高まり、自律神経のバランスが整います。血流がよくなり、体のすみずみにまで質のいい血液が流れ、健康になります。

#### まずは「ゆっくり話す」ことから始めよう

「ゆっくり話す」と呼吸が自然と深くなります。「ゆっくり話す」だけで、話が変わりやすくなり、自分の言いたいことが相手にきちんと伝わるようになり、失言も減り、説得力と信頼感がアップします。

#### 「ゆっくり食べる」で、太りにくい体に

ゆっくり食べることは、ムダな暴飲暴食を防ぎ、よく噛むことで、表情は優しく柔和になり、自律神経が安定します。結果、心まで楽しく安らかくなって、ストレスからくるドカ食いも防いでくれます。

#### 「手帳をきれいに書く」と、予定どおり物事が進む

「ゆっくり書く」とは「ゆっくり」書くようにすると「ゆっくり書く」を意識して丁寧に書くようになります。自律神経が確実に安定し、手帳の予定欄をきれいに記入するだけで予定どおりにスムーズに物事が進むから不思議です。