

# あおいろといろ

青色十色 2019 No.190

六月号



青色十色 2019年6月10日発行・編集/  
公益社団法人小田原青色申告会 〒250-0012 小田原市本町2-3-24 TEL.0465-24-2611 info@aairo-odawara.com

1 青色会館は小田原市の津波避難ビルに指定されています。

## 記帳個別指導会 を開催します！



個別にかかわり、ウチの帳簿を相談できる。  
今まで白色申告だった方や青色申告でも記帳に不安がある方、開業予定の方、開業されて間もない方等、記帳についてお分かりにならない事がある方は下記受付時間内にお越しください。

**開催期間**  
7月1日(月)～5日(金)  
8月5日(月)～9日(金)

**時間** 9時～17時 **開催場所** 青色会館1階

**当日ご持参いただくもの**  
①実際に使用されている帳簿簿、参考になるもの  
②前年分決算書簿、申告書簿(ある方のみ)

ご予約は不要ですが、お昼が過ぎたとしてもまだお持ちいただく場合がございます。お早めにお越しください。

**お問い合わせ** TEL0465-24-2614 (直通)  
**事務局** E-mail soudan@aairo-odawara.com

## 無料 個人事業主の方へ 源泉所得税 個別指導会のご案内



## 源泉税の納付期限は7月10日(水)です。

専従者給与・従業員給与(パート含む)を支払っている事業所で、6ヶ月毎の納期の特別適用を受けている場合は、1月から6月までの徴収分を7月10日までに納付することになっています。なお、源泉所得税額が無い場合でも納付書の提出は必要となりますので、源泉税個別指導会をぜひご利用ください。(税理士関与の方は税理士へご相談ください。)

**開催日時** 7月1日(月)～7月10日(水) 平日(月～金)9時～17時  
休日は、最終日の10日(水)は正午までとなりますのでご注意ください。

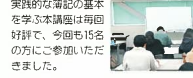
**開催場所** 青色会館1階 **ご持参いただくもの** 源泉徴収簿(2018年分) 源泉納付書

**お問い合わせ | 事務局** TEL0465-24-2614 (直通)

話そう、ウチの店のこのよ

## 青色活動報告

### 春季青色複式簿記講座



### 研修旅行はじまりました！

5月9日出発の第1城を皮切りに、全日程編成にて、熱地、黒野地方を巡る会員研修旅行を現在実施中です。



## 健康の環境変化で心身に負担 「6月病」が危ない

「6月病は「病気」です。甘く見てはいけない「気持ち」の健康

「6月病は「病気」です。 暑熱、不安、焦り、ネガティブな思考、うつ病、アツい思考が起る。これにより、何をする気も起らない。突然涙が溢れるなど、情緒不安定になります。病状は「過労障害」として、病状や出来事、仕事や人間関係等に「強いストレス」を感じ、気持ちや行動に異常を感じるのが過労障害です。

治療するには？ 病気の原因が明確なので、原因から離れ、心と体とを回復させる。逆に原因から離れない限り、この症状は慢性化し、約4割の人が3年以上以内に3回以上と進行すると推定されています。症状が軽くて「気分が悪い」として、軽く考え、我慢している状態が、むしろ悪化してしまったり、早めに受診しましょう。

全身の凝り、食欲異常、過食、拒食、消化器の不調、便秘、下痢、等様々な不調が現れます。

対処1 原因の除去 最も効果的で根本的な治療法はストレス原因から離れることです。過労力は個人差が大いので、一人一人は丈夫な心と「自分」を責める必要はありません。対処2 考え方を整える 対処3 考え方を整える ストレス要因の受止め方を要する「認知行動療法」という方法があります。一人で善は出来ず、難しい取り組まないと、医師やカウンセラー等と相談して行うのがおすすです。対処4 対症療法 不眠、不安等は薬物療法で対処できます。その症状自体から「ストレス」を軽減するには、治療のサポートとなります。

## 会員の皆さまへお知らせ

青色申告会 会費引き落としについて

7月16日(火)は 会費の引き落とし日です。 預金残高のご確認をお願い致します。

公式ホームページ **本家のインターネット情報発信中**

Facebook Twitter

教材サービスプラン

金額	期間	内容
2,000円	1ヶ月	基本教材
10,000円	3ヶ月	基本教材 + 実践教材

TEL 0465-24-2614

## 富士急ハイランド



6月1日～6月30日『感謝デー』特別割引!!

今年がアピオアール50周年!! イベント盛りだくさん! 詳しくは公式HPサイトへ!

年齢	大人	中学生	小学生	幼児・シニア
優待料金	5,700円	5,200円	4,300円	2,000円
感謝デー料金	5,500円	5,000円	4,100円	1,800円

※本誌を持参のうえ「小田原青色申告会の会員」である旨を係員にお伝えください。1枚につき5名様まで優待料金にてご利用いただけます。

療養中では治療に集中! 色々なことを「まあいいか!」で済ませます。普段疑問なくこなしていたことが急にできなくなってしまうのが過労障害。料理のように複数の作業を同時に進めるような行動が難しくなります。出来る限りのもので出来る範囲豊富なものを食べればOK、重い物も軽くてもOK、紙やペンも紙やペンでもOKと、生活のハードルを下げてしまおう。準備を知った上でそれを克服する人がいたら、距離を置くのが大切。色々とは戻りますが、まずは自分の「元気」を取り戻すのが最優先です。

今年もクールビズを実施!

期間 5月1日～10月31日

COOLBIZ