6月号のクイズのこたえ　「復」　復旧（ふっきゅう）・復元（ふくげん）・復活（ふっかつ）・復唱（ふくしょう）

漢字穴埋めクイズ

プレゼントがもらえる！

貴人中の口に入る漢字は何でしょう。天印の方向に読む2と4の二字熟語になります。八ガキにクイズの答えと、郵便番号・住所・氏名・電話番号・職業・年齢・本紙へのご要望等をご記入の上、下の宛先までご応募ください。
※無選は真面の発送をもって発表に代えさせていただきます。
※氏月号のこたえは紙面上部の欄外に記載しています。

	明	
殊		句
	化	

ヒント 言葉で伝えるのは大切

プレゼントご応募の宛先

〒250-0012　小田原市本町2-3-24
小田原青色申告会「漢字穴埋めクイズ」係

図書カード1,000円分を3名様にプレゼント

締切：2019年7月26日(金)着分迄

連載 第44回

アドバイザー青山十郎

個人事業者売上向上メソッド

休業日のこと② 受注型編

アウトソーシングビジネス協会 高田ひろみ

こんにちは、青山十郎です。フリーランスのプログラマーとして先日脱サラ起業した坂本さんからのご相談です。

「事業計画のご指導ありがとうございます。いよいよ注ぎ足って、じゃんじゃん仕事します！」

「頑張ってください。迷っているところからないことがあればいつでもご相談くださいね」

「あ、そういえばちょっと相談なのですが、受注型の個人事業者って、休日をどういうふうに取っている方が多いんですか？」

「そうですね、業種によっても様々ですし、一概には言えません。例えば一人親方等の建設関係者の方は、基本的に現場のスケジュールに合わせて休みを取る場合が多いですね。坂本さんのようなプログラマーやデザイナー、イラストレーター等の業種の場合は、スケジューリングが肝心です」

「ふむふむ。お客様に合わせて休日を飛ばればいいのかもしれませんが…。急な確認の必要がない限り、お客様が休みでも僕らは作業を進められるんですよね！」

「ええ。確かに顧客に合わせた休みでは効率的ではあります。ですが、受注型の個人事業者は仕事をすればするほど収入になるので、年中無休でお仕事をされる方も少なくありません」

「そうなんですよ。そう思うとずっと仕事をしたいとそうで、僕、仕事が好きなのでそれでもいいのかなと思うんですが」

「好きなことでも体力は消耗しますよ。そこでスケジュール管理が重要になります。自分の作業速度、体力にあわせて計画を立て、無理のないように作業するんです。坂本さんはまだお若いから無理がきくかもしれませんが、長く仕事をしていくためには休みが必要ですよ」

「とはいえ、週休2日後は作業ができない会社勤めのときとは違って、家に必要な設備が揃っていると、どうも何かしらやらなっちゃって休めないんですよね。丸一日休むのも落ち着かないです」

「なにも丸一日休業日にしなくてもいいんですよ」

「というと？」

「半日とか、数時間の長めの休憩とか。自分に必要な休憩時間を割り出すんです」

「ははあ、なるほど。それなら手持無沙汰になったりせず、焦ったりしなくてすみそうですね！」

「きちんと3食食べて、睡眠もとって、健康を維持しながらバリバリ仕事をしましょう。坂本さん自身が事業の資本ですから、大切になさってください」

「わかりました。今まで以上にスケジュール管理に気を遣って、自分の働きやすい環境を整えてみます」

「ええ。環境が良くて健康であれば、きっといいお仕事ができますよ」

「そうですね。ありがとうございますよし、迷いも晴れたし、今日はこれから外回りをして、夕飯から込んだら家でガンガン作業します！」

「ちゃんと寝てくださいね（笑）また次の相談日には元気でいらしてください」

「はい、任せてください！」

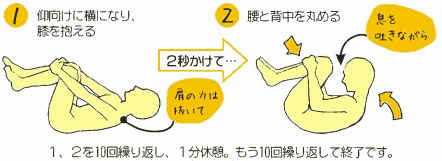
青山十郎が経営のお悩みにお答えします。

「漢字穴埋のクイズ」応募ハガキにご質問やお悩みを書き添えてお送りください。ご応募お待ちしております！

健康のツボ　つらい腰痛を予防！ 簡単ストレッチ

長時間のデスクワーク等による腰痛、つらいですよね。簡単なストレッチと、ふだんの疲り方改善で腰痛対策を。

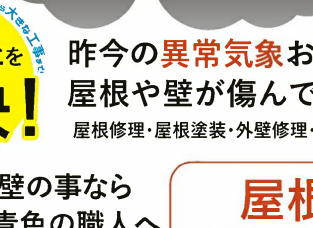
床でも畳でも布団の上でもOK！
寝る前にちょっとだけ、テレビの前でちょっとだけ、生活の中で続けやすい体操です。



1、2を10回繰り返し、1分休憩。もう10回繰り返して終了です。
※痛む場合や痛みが増す場合は中止してください。

正しい座り方で腰痛対策

前傾姿勢で猫背になっていたり、浅く腰掛けて腰に負担がかかったり…。毎日の座り方が腰に影響を及ぼします。正しい姿勢を意識すれば、つらい腰痛の予防・改善が必ずのぞめます。毎日の姿勢を少し注意してみましょう。



ご予約はお早めに。

会員限定 無料相談 要ご予約 ☎24-2612

弁護士の法律相談会 10時～12時
7月19日(金)
8月6日(火)
8月16日(金)

弁護士の相続相談会 10時～12時
7月17日(水)
8月21日(水)
9月18日(水)

社労士の年金・会保険相談会 10時～12時
8月20日(火)
9月10日(火)
10月8日(火)

不動産コンサルタントの不動産相談会 10時～12時
7月25日(木)
8月22日(木)
9月26日(木)

税理士の税相談会 14時～16時
7月18日(木)
9月19日(木)
10月17日(木)

日本政策金融公庫の融資相談会 10時～12時
8月7日(水)
10月2日(水)
※お急ぎの場合はご相談ください。

経営コンサルタントの経営相談会 日時応談 ☎24-2614

ご注意 同一内容のご相談は重複してできませんので予めご了承ください。

会場：納税者センター・青色会館

お困りごと110番 小さな修繕から大きな工事まで

お家のお困りごとを解決！

昨今の異常気象お宅は大丈夫？
屋根や壁が傷んでいませんか？

屋根修理・屋根塗装・外壁修理・外壁塗装・雨漏り修理

屋根や壁の事なら何でも青色の職人へお任せください！

その他各種修繕承ります
＊各種リフォーム、修理
＊網戸・障子・襖の張替え
＊突然の水漏れ・つまり修理
＊建物解体などなど

屋根や外壁工事もおまかせください！

お問い合わせは… 小田原青色共済株式会社 〒250-0012 小田原市本町2-3-24青色会館4階 0465-21-0221
小田原青色共済 ブックマーク

を詳しく解説することとしました。