



山下

のふくろう通信

山下久康税理士事務所

Tel : 03-3441-3041 Fax : 03-5421-7086

あかあかと日は難面^{つれなく}もあきの風(芭蕉)

夏の名残の日差しが容赦なく照りつけているものの、吹く風に秋の気配が感じられます。スポーツの祭典に心惹かれ、朝の紙面に心躍らせた日々も、その閉幕とともに落ち着きを取り戻しています。

異常気象とまで言われた「暑い夏」でしたが、夏物商品の需要が伸びて、その果たした経済効果は大きかったようです。4 - 6月期のGDP速報でも、民間最終消費支出は5期連続の増加を続けています。個人消費が緩やかな増加を続けている背景に、実質雇用者所得が底堅く推移し、雇用情勢の改善によって消費者マインドが回復していることがあげられています。



小規模企業景気動向調査(全国商工会連合会平成16年7月期調査)においても、産業全体のDI(景気動向指数)は、売上高 11.8、採算 18.7、資金繰り 19.0、業況 18.9とマイナスとなっていますが、建設業を除く全業種でDIの改善が見られ、全体的に明るい兆しが見えてきていると報告されています。

例年この時期には「TKC東京中央会秋期大学」が開催されます。今年は11月末の開催予定とあって、余裕をもって準備に当たっています。「秋期大学」はTKC会員事務所向けの研修の場であったのですが、日頃の活動と研修成果を外部に発信して、企業経営者との情報の共有化を図っていただく観点から、一昨年からは会員以外の方々にも参加を呼びかけてまいりました。

昨年に引き続き今年も素晴らしい講師を招聘することが出来ました。特別講演の講師は、稲盛和夫氏(京セラ株式会社取締役名誉会長)です。以前に、この紙面で「実学 経営と会計」という書籍を取り上げました。いま書店では「生き方」(サンマーク出版)がベストセラーになっています。

先日、講師依頼で稲盛会長にお会いする機会を得ました。王道の生き方を実践されている方のお話に感銘を覚え、至福のひと時を過ごすことが出来ました。演題は「成功への情熱(仮題)」です。私にとっても、今回の東京中央会の秋期大学は、経営の真髄に触れ、成功への情熱を滾らせ、充実した人生への道筋を実感できるものになると確信いたしております。今月末頃にはご案内状をお届けできると思います。皆様のご参加をお待ち申し上げます。

《TKC東京中央会 秋期大学 スケジュール》

とき 平成16年11月30日(火) ところ ホテル日航東京(お台場)

12時半	開場
13時	オープニングVTR
13時10分～	開校式
13時30分～	講演「成功への情熱」 稲盛和夫氏
15時20分～	講演「今こそ経営革新」 小田全宏氏

経済が好転の気配を見せる中、身近なところで新たな動きと変化が見られるようになりました。売上が伸びない。収益に結びつかない。資金が足りない。どうしても事態をマイナス思考で捉えがちですが、事業好転の鍵は本業の周辺にこそ存在しているのだと思います。



先日も、提携している大手監査法人との会合で、経済構造や経営環境の変化に伴って多くのビジネスチャンスが生まれているという話を聞きました。

業界の先頭を走る企業は一步か二歩先を見据えつつ、人材と技術開発に資金を投入し続けています。経営規模は小なりとは言え、中小企業だからこそ出来る研究開発や販売政策があるはず。身近なところに商いのヒントは隠れていると思っています。



最も得意とする事業分野を直視し、思うところに向かって貫き通す気概が必要です。

稲盛会長も、「良い心がけを忘れず、もてる能力を発揮し、つねに情熱を傾けていく。それが人生に大きな果実をもたらす秘訣であり、人生を成功に導く王道なのです。」と語られています。

TKC会員は全国の組織を結集し、政府系、都銀、地銀、信金等、数多くの金融機関との交流会を通じて提携を強め、中小企業の経営を金融面からもサポートすべく活動を行っています。経営改善計画書の作成や事業再生手続き等でお手伝いできる場面も増えてきています。

最近、金融もいくらか緩んできました（金融バブルの再来と危惧する人もいるほどです。）が、それでも、金融機関の融資審査の原則は「安全性」「流動性」「成長性」にあって、この原則に沿っているかどうかで融資判断がされていることに変わりはありません。

ここでの、企業格付けランクアップには経営者の決断が不可欠です。会社再生は経営者の意識改革一つにかかっているといっても過言ではありません。

目線を少し前におき、経営改善と経営革新を徹底して進めていきましょう。私たちも強い財務体質の会社づくりを支援してまいります。



景気動向指数（DI : diffusion index）

様々な経済活動での経済指標の中から景気に敏感な指標を選定し、その3ヶ月前の水準と比較して上回っていればプラス、下回っていればマイナスとします。プラスの個別指標が全体に占める割合を出して、50%以上あるかどうかで景気転換点の目安となります。

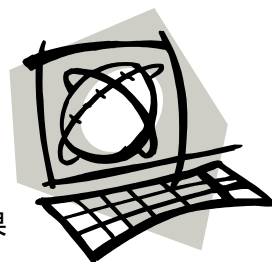
電子申告始動!!

電子申告をはじめよう!

政府は平成9年頃から申請書類の受付や証明書等の発行の電子化を推進しています。平成16年2月に電子申告が名古屋国税局管内で開始され、6月以降は全国の国税局で電子申告が始まりました。

電子申告は、申告内容等を電子データ化しオンライン送信により申告する方法です。書面による申告や申請を電子化することで税務署へ出向く手間が省け、用紙の削減効果も期待できます。

最大のメリットは、インターネットを活用するので場所を問わず、時間的な制約なしで処理が完結できることです。



電子申告により可能となる手続きは?

所得税、法人税及び消費税の申告手続き、納税手続き、申請書の提出や証明書等の交付請求等が可能となります。

電子申告に必要なものは?

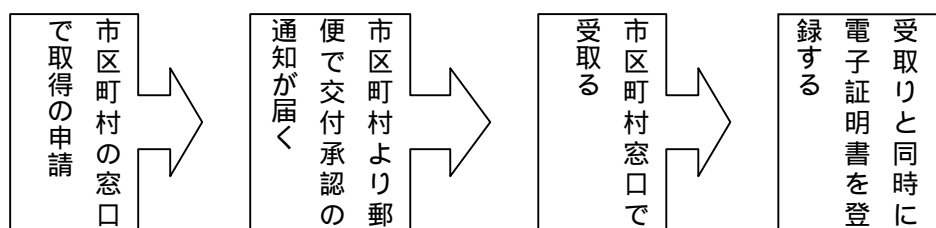
住基カードの取得と電子証明書の登録

住民登録がされている市区町村の窓口で住基カード(住民基本台帳カード)を取得します。同時に電子証明書も取得してください。電子証明書は、住民票の交付やパスポートの申請等、国税以外の電子申請、電子納税・届出等の手続きにも使えます。

開始届出書の提出

税務署へ「電子申告開始の届出書」と本人確認書類(個人は住民票の写等、法人は登記簿謄本等)を提出します。

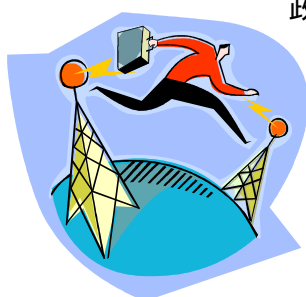
住基カード取得の流れ(即日交付される所もあります。)



顔写真入りの住基カードも作成できます。その際は写真を持参してください。

また本人確認のために、運転免許証やパスポート等が必要です。

これからは・・・



政府の計画では、行政機関への手続きは全てインターネットで行えるようにすることを目標としています。既に全国のTKC会員が1,101社(7月30日現在)の電子申告を行いました。山下事務所の電子申告・電子署名の準備もすべて完了しています。電子化推進は時代の要請です。

「決算申告は電子申告で!」を方針として、流れに乗り遅れることなく電子申告を進めてまいりたいと思っています。(おぬき)

企業の負担はどう変わる？

10月より厚生年金保険料がUPします

平成16年6月国会で年金改革法案が可決されました。この改正は個人の年金給付、保険料負担だけでなく、当然ながら企業の負担増も含まれます。度重なる保険料率のアップによる負担増が企業にもたらす問題点について考えてみたいと思います。

年金改革法の主な内容

保険料と給付に関する改正内容は以下ようになっており、この10月より厚生年金保険料率の引上げが行われます。



10

国民年金の場合

項目	現行法	改正法
保険料	月額13,300円(年間159,600円)	月額16,900円(年間202,800円)(2017年度以降) <2005年4月から毎年280円ずつ引き上げ>
給付*	月額66,000円(年間792,000円)	月額65,500円(年間786,000円)(2023年度以降)

* 40年加入した人の場合

厚生年金の場合

項目	現行法	改正法
保険料	年収の13.58%	年収の18.30%(2017年度以降) <2004年10月から年0.354%ずつ引き上げ>
給付	現役世代の59.3%	現役世代の50.2%(2023年度以降)

企業の負担はどうなる？

昨年の春以降、従業員数も給与総額も増えてはいないのに法定福利費負担が増加していると感じませんか？厚生年金保険料や健康保険料といった社会保険料は、その保険料を企業と本人が折半で負担しています。平成15年4月、「総報酬制」の導入により、保険料率自体は下がったものの、賞与についても給与と同率の保険料徴収となりました。その結果、賞与の年収に占める割合が高いほど厚生年金保険料の企業負担額が増加しています。(ふ

くろう通信2002年第3号にその記事を載せています。お忘れになった方はぜひ探して読んでみてくださいね)

平成15年4月の年金保険料の改正
 それまで 給与17.35% 賞与1.0%
給与・賞与ともに年収の13.58%

今後、年0.354%ずつ保険料率が上昇していくため、社会保険料負担を含めた人件費総額は増え続けることは間違いありません。

・懸念される企業側の対応

今回は見送られました、年金加入対象が義務付けられるパート従業員の範囲（現行は週30時間以上）という案もでている今日、企業は増え続ける人件費負担にどう対処していかねばならないのでしょうか。

特に中小企業では売上高の増加が簡単に望めないこの時代、保険料負担を減らすために厚生年金保険からの脱退や、その加入者を減らす方向へと向かう動きも当然かもしれません。正社員を減らしたりパート従業員の雇用を拡大したり、あるいは社員を退職させて個人事業主として業務契約を結んだりといった動きも加速するでしょう。

今回の改革法は、その給付については、未納保険料率が現在の4割から2008年には2割程度に減少する前提に計算されたものとか。国民年金保険料未納対策のために2002年から導入された国民年金推進員制度の1年目の成果報告では、7都府県で保険料徴収額が推進員の給与額を下回っていました。これだけ個人も企業も納付保険料額を抑えようとする傾向にある中で、未納率がそう簡単に改善するとは思えません。

小手先の保険料率増加策ではない本当の改革を期待したいところです。

（なかのわたり）



拡大
負担
免れ
が増え

平成16年路線価が発表されました！

全国の標準宅地の評価基準額平均は1㎡当り11万5千円と、平成4年以降12年連続の下落となりましたが、前年からの下落率は5%で、その下げ幅は縮小傾向にあるようです。この数年、首都圏や利便性の良い場所では下落率の縮小や逆に上昇に転じる場所もある一方で、地方圏や首都圏近郊の企業撤退・商店街等の空洞化が進む地域では依然として時価の下落が続いており、二極化がより顕著になっています。

我が山下事務所の入っている目黒駅東口ビル前の路線価はどうだったでしょう？

平成15年まではずっと下落していましたが、なんと、平成16年は下げ止まりました。目黒駅の周辺でも、西口前道路や東口ロータリーの周囲はまだ下落しています。当事務所が所在する場所はそれだけ利便性が良いと判断されたのでしょうか・・・？

目黒駅東口ビル前の路線価及び下落率

平成12年	1,820千円	4.9%
平成13年	1,730千円	3.5%
平成14年	1,670千円	1.2%
平成15年	1,650千円	
平成16年	1,650千円	

< 国税庁ホームページ 路線価検索 <http://www.nta.go.jp/category/rosenka/rosenka.htm> >

謄本は誰でも取れる！？

昭和63年の不動産登記法の改正により、謄本の表示形式も従来の縦書きから横書きに改められました。金融機関からの借入や不動産の売買、相続の手続きの際に登記簿謄本を取る機会がありますが、取り方や見方がよく解らない・・・という声を耳にします。

登記簿の謄本は誰でも取れる！？

誰でも登記所で閲覧又は申請ができます。

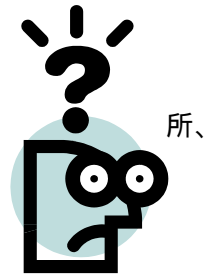
登記所に備え付けの申請用紙に必要事項を記入します。

手数料として登記印紙を貼付けし提出します。登記印紙は登記所内又は委託販売郵便局で購入します。

閲覧 1件500円 登記簿 1件1000円

(注)登記所の管轄区域は、市区町村の行政区域と一致していないことがあります。

登記所の所在地は事前に調べてからお出かけ下さい。



【表題部】土地又は建物の所在や種類が分かります。

【甲区】この不動産の経歴書です。所有権の取得や譲渡又は変更などが記載されています。

東京都品川区上大崎 丁5番1					全部事項証明書 (土地)	
【表題部】(土地の表示)						
【地番】	【地目】	【地積】	【原因及びその日付】	【登記の日付】		
5番	宅地	694/21				
5番1		396/69	5番1, 5番2に分筆	昭和15年5月29日		
【甲区】(所有権に関する事項)						
【順位番号】	【登記の目的】	【受付年月日・受付番】	【原因】	【権利者その他の事項】		
1	所有権移転	昭和52年1月10日 第3249号	昭和50年12月20日相 続	所有者 品川区上大崎 丁目 10番12号 目黒 一郎		
これは登記簿に記載されている事項の全部を証明した書面である。ただし、登記簿の乙区に記載されている事項はない。						
平成16年5月31日						
東京法務局品川出張所			登記官			
* 下線のあるものは消滅事項であることを示す。						整理番号 D56590(1/2) 1/1

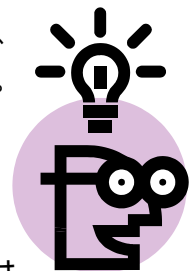
登記簿の確認すべき事項

登記簿は土地登記簿と建物登記簿に分かれています。土地は1筆ごとに、建物は1個の建物ごとに1用紙が備え付けてあり、それぞれ表題部、甲区、乙区に分かれて登記されています。

【表題部】・・・ 物件を特定するためのもので、土地登記簿には不動産の所在、地番、地目(宅地・原野・畑・山林など)、地積などが表示されています。建物登記簿には、所在、家屋番号、家屋の種類(居宅・店舗・共同住宅・工場など)、構造、床面積、登記された原因・日付などが表示されています。

【甲区】・・・ 甲区は当該不動産のいわば経歴書であり、所有権の取得や譲渡又は変更などについての記録が登記されます。

例えば、目黒一郎さんが所有権移転登記を行なう場合は、登記済権利証に、登記所の赤い縦長はんこで記載の番号が昭和52年1月10日受付 第3249号と同じで



ある書類（一般に権利書と呼ばれている）が必要です。

この登記済権利証は紛失しても再発行はできません。（実際には紛失した場合は保証書等を作成して行ないます。）

【乙区】・・・所有権以外の権利（**抵当権・根抵当権・賃借権・質権**など）が記載されています。ここでは担保が付けられているか、担保物権が設定されている場合は、いつ、誰から、どのような条件で金銭等を借り、どのような担保物権が設定されていたかなどが分かります。実際には、既に返済が終了しているのに登記簿上では抹消されていない場合もありますので、本人に確認するのがよいでしょう。又は所有権移転登記までに抹消してもらうか、抹消書類を確認しましょう。

【乙区】担保が付けられているか、担保物権が設定されている場合は、いつ、誰から、どのような条件で金銭を借りているかが分かります。

乙区（根抵当権の担保設定の例） <一部抜粋のもの>

東京都品川区上大崎 丁目5番1 全部事項証明書 (土地)

【乙区】(所有権以外の権利に関する事項)				
【順位番号】	【登記の目】	【受付年月日・受付番】	【原因】	【権利者その他の事項】
1	根抵当権設定	昭和62年2月24日 第4869号	昭和62年2月10日設定	極度額 金1億円 債権の範囲 銀行取引 手形債 債務者 品川区上大崎 丁目 10番12号 目黒 一郎 根抵当権者 千代田区丸の内 目×番×号 株式会社 銀行 共同担保 目録(あ)第4772

これは登記簿に記載されている事項の全部を証明した書面である。
平成16年5月31日
東京法務局品川出張所 登記官
* 下線のあるものは抹消事項であることを示す。 整理番号 D56590(2/2) 1/1

(くみ子)

戦略給与情報システム P X 2 ・更新版の提供

平成16年10月分(11月納付期限)より厚生年金保険料率が改正されます。これを受け「P X 2」も9月版から更新します。年金保険制度はこれからも改正が行われることが予想されます。

P X 2システムについては、最新版プログラムを提供して迅速に改正に対応いたします。



役員報酬と役員賞与の違い

1 税務上役員賞与は損金になりません。

一番の違いは、何と言っても税務上の取扱いが異なる点です。役員報酬は、原則損金になりますが、役員賞与は、損金になりません。なぜ、税務上、役員賞与は損金とならないのか。課税庁の見解として、役員賞与は利益処分的一种と考えられ、課税済みの利益から支払われることを想定しているからなのです。

2 役員報酬と役員賞与をどこで区別するのか。

税務上は、定期の支給かどうかで報酬と賞与を区別しています。すなわち、毎月定期的に反覆継続的に支払われる給与が報酬とされ、臨時的な給与は賞与とされます。

賞与と認定されてしまう事例としては、次のようなものがあります。

期の途中で、臨時株主総会を開催し、役員報酬の増額決議を行い期首に遡って一括支給するような場合

営業担当役員について、売上高に比例して役員報酬が増減するような場合の固定部分を除く、歩合の部分が賞与として扱われます。

夏、冬のボーナス分を毎月の報酬に上乗せして、未払金として処理し、賞与月に未払金を支給するような場合も否認されてしまいます。



3 否認を受けないための留意点

役員報酬として、定期の給与としての首尾一貫した処理がもとめられます。毎月の源泉所得税、社会保険、実際の支給形態などにも注意が必要です。

課税庁が役員賞与の損金性を認めないのは、ひとえに企業の利益操作の排除です。逆に考えれば、利益操作として疑われないような会計処理をしておくことが大切ということになります。

4 企業会計上の役員賞与の取扱いについて

3月9日に注目すべき指針が企業会計基準委員会から示されました。これまでは、役員賞与の会計処理は利益処分により支払われることが一般的でした。これからは、役員報酬と同様に発生時の費用として会計処理することが、適当であるとの見解が出されました。これによって、上場会社等は、期末に役員賞与を支給する場合には、未払役員報酬等あるいは引当金を計上することになります。



5 今後の税務上の取扱いについて

企業会計が変わったからといって、ただちに税務上の取扱いが変わるわけではありません。税法上は形式的に臨時であれば、役員賞与であることに変わりありません。ただ、役員賞与は利益処分との考えから損金性を否定していた点において、その根拠を失うことになったわけで、役員賞与に対する考え方を税理論の上でも時代の流れに即したものに変わっていく必要があるのではないかと思います。

定時か臨時かという形式的な判断基準だけでなく、実質的な基準など柔軟な対応が望まれます。
(ねもと)

ふるさと余話

沖縄青春グラフィティ

(有)くだか新聞販売 久高普正

「沖縄について書いてください。」・・・突然の依頼に困惑しこの原稿を書き始めました。

出生は滋賀県大津市です。「沖縄」との関わりがどの程度な何のリサーチもなくただ「沖縄面」しているだけで依頼されか・・・?



つつ、
のか、
たの

両親は「うちなんちゅー（沖縄の人）」です。その両親の都合で高校の3年間を沖縄で過ごしました。言うまでも無く青春真っ只中を過ごしたおかげか、たった3年間で「沖縄」が染み付いたと思います。三線の音に血が騒いだり、沖縄民謡に郷愁を感じたりするとき沖縄人を自覚します。

高校生活の思い出の中に学校の教室は全く出てこず、思い出すのはバイク・煙草・米軍クラブで聴いた「紫」(知ってます? ディープパープルをカバーしてた地元では超有名バンド)とネーチャン・「泡盛」の一気飲みだけ。みなさん不健康な高校生を像されていると思いますが、これが全く違います。海と空の明るい土地柄なのか、そんな高校生たちが明るく笑って暮らしているのです!?!・・・私の「沖縄」はそんなイメージなんです。



バ
想
な
縄

ゆい
レール



親族、仲間でやたら群れる。これも沖縄です。亀の甲のような沖縄のお墓をご存知ですか? あのお墓の前に8~10畳ほどのスペース(屋根のない小部屋のような)があり、盆暮れは勿論、子供の入学・卒業・結婚・・・お祝いごとになれば知らない親戚も沢山集まってご先祖様と一緒に酒盛りして祝うのです。酒を飲み、踊り、笑う・・・つらい歴史と先祖を含め人々の幸せを願う気持ちが老若男女に関わらず染み付いているのだと思います。

沖縄へは新聞業界に身を置くようになって20年ぶりに訪れ、その後年1回は仕事で行っていますが、本土復帰後の名残があった当時と街並みも様変わりしました。アメリカナイズな風情もすっかり本土化し、観光客相手の店は溢れ、交通機関は車だけだったノレールが走り、当時を語る友人も縁遠くなりました。

私の青春の思い出もすっかり風化してしまいましたが、真東シナ海沿いを、軍用機を真上にバイクで走った国道58号く眩しい風景だけは、いつまでも覚えていると思います。



地にモ
っ青な
線の白

我が家のペット

ASA 蓮田東部 福田 明美



我が家には、「もも」(トイプードル 7才)と「あんず」(サルキー 1才)の2頭の犬がいます。「もも」は、犬を飼いたいと思っていた時、新座市にあったペットショップに生後40日で兄弟2頭と一緒にダンボールの中に入っているのを見かけました。その時は飼いたいなあと思っていただけで、犬について勉強もしていなかったので40日というのが早すぎるということも知らず、価格も他のショッ

プの半値位だったのをラッキーとしか思わずに連れて帰って来てしまいました。



犬も生後2~3ヶ月は親犬や兄弟犬と生活しないと犬としての社会性が出来にくいそうで、私の勉強不足も手伝い、人は大好きなのですが犬が苦手な犬になってしまったのです(家が新聞屋なのでバイクに乗っている人が好きみたいです)。

それを直すためにしつけ教室にも行きましたが、しつけは出来たのですが犬嫌いだけは直らなかったようです。その上、1才で食物アレルギー出て3才の時にはアジソン病で死にかけ、その時から生涯朝晩、薬を飲



なければならなくなり、月1回は検査のため病院通いをする事となってしまいました(大変な出費です)。

2頭目が欲しいと思い始めたのは、ももが死にかけた時からです。主人は飼うなら小型犬の方が良かったようですが、ももが家庭内ストーカーなので、次はストーカーにならない(と思っていた)大型犬が欲しく

て、3年間サルキー(珍しい犬種です)が飼いたいと言い続け、去年の初夏家に来たのが「あんず」です。

サルキーはショップには殆どいないということもありますが、今度は親犬分かるブリダーから迎えることにしました。仲介をお願いした方が「どんながいいんだ?」と聞いてこられたので「健康ならいいです」とだけ言ったの覚えています(ももの病院代が掛かるので...)。

今度は犬についてもサルキーという犬種についても勉強して迎えたつもりですが...。犬にも個性があり、本の通りにはいかないようで、今では家庭内ストーカーが2頭になってしまいました。悪戯も2倍になり手も掛かりますが、その分楽しい事も増えたように思います。

ももの犬嫌いはあいかわらずですが、あんずだけは家にいる事を許したみたいです(一緒に遊ぶ事はありませんが...)。これからも犬達と楽しい生活をして行きたいと思います。



ここでサルキーの紹介よ。私達は犬類の中じゃ最古の歴史を持つと言われているほどなのよ。聖書やコーランに出てくる犬は私達の先祖ってワケ。ヤセ過ぎてても、心配しないで! アバラが見えるくらいめずらしくないのよ。



い
し
間
す
が
ま



頃、
も
の
を

吉川流・健康管理法

私が常日頃実行したいと心掛けている「吉川流・健康管理法」の心得をご紹介します。

- 毎朝まず～い青汁と豆乳を飲む。
- 週に一度は（グランドまたは芝に出て）汗を流す。
- 朝・昼・晩 規則正しい生活を心掛け、睡眠を充分とる。
- 夜九時以降は肉類を口にしない。
- 嫌なことはすぐ忘れる。

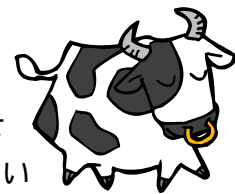
「好きな事をいつまでもやりたい」と念じる。



世の中に40年、50年近くも使ってきて、故障・異常の無いモノなんてあるのでしょうか？まして少々無理して使ってきたら尚更です。私達の体がそうではありませんか。

持久力が無くなった、瞬発力は問題外、視力が落ちた、疲れが取れない、断を受けると××に異常値が出た...キリがありません。

しかしまだこの体に30～40年は頑張ってもらわなければなりません。そこでこの状態を素直に受け入れて、私は上記のことを心掛けるようにしていますが...



健康診断。そこ

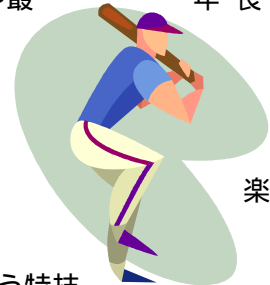
国産大豆シンボルマーク



唯一、毎朝まず～い青汁と豆乳は飲んでいますが、この結果何がいいのか分かりませんが、習慣化して、逆に飲まないと体調が崩れる気がします。

もう20年以上草野球チームに属しています。いまや最年長の現役プレイヤーになりました。チームの平均年齢は、主力メンバーは30前後ですから30強位だと思います。

野球の場合、運動量は準備体操の方があり、試合は運動量よりも集中力です。大の大人がボール一個を追いかけて、広いグランドを大声あげて走り回る、楽しいですよ。心身共に癒されます。



楽し

その他は実行を心掛けている状態です。幸いにして何処でも寝られるという特技がありますので、規則性は別にして睡眠は取っていると思っています。それと特に夜九時以降の飲食は徐々に減らしたいなと思っはいますが、お腹の空いたひもじい状態は嫌いですからつつい...

やりたい事、好きな事をいつまでも続けるために、これからは健康管理に相当な気を配る必要があると感じている今日この頃です。

足腰の筋力・注意力も落ちています、ケガにも要注意。

（よしかわ）

たかは

太陽の肉体改造計画

通販編

最近、徐々にお腹のたるみが気になってきた私の興味は、体（特にお腹）をいかにして鍛えるか、ということにあります。

そんな私の密かな楽しみが、「ワークアウト」「エクササイズ」という言葉が頻繁に出てくる通販番組を見る そしてたまに購入する、ことです。



多忙なビジネスマンに最適、1日わずか3分のトレーニングで...という文句に虜になった私が購入したのが「アブライド」。

ひざまずいた姿勢でグリップを握り、前後にスライドさせるだけ。という簡単な運動で腹筋が鍛えられるという夢のような器具として我が家の脚光を浴びていたはずが、今や家の片隅で過去の栄光を叫ぶ状態にまで追いやられてしま

いました。

そのような扱いになってしまったのは、器具をスライドさせるときの音がうるさいということ、ヒザに負担がかかり痛くなって仕方なく断念したためです。決して飽きた、たった3分の運動が面倒になったというわけではありません。



モノより思い出...



これ以外にも数点購入したものの、同じような問題が発生してしまったため、いまだに私の興味は尽きないというわけです。

ん？電気で腹筋が鍛えられてテレビや仕事をしながらでもできてしまう！？最近そんな器具の存在を知ってしまいました！う～ん、こんな商品が欲しかった！

私と通販番組との関係はしばらく続きそうです。

もしやアブスリーでは!?

(通販最高のお客様 たかはし)

編集後記

ああ、梅雨が去り、夏が来て、オリンピックも終わって、やっとふくろう通信今年第3号の発行です。

今年はいいいペースで発行出来ていたので安心していたら、やはり繁忙期に邪魔され遅れに遅れてしまいました。いつも編集後記で発行が遅れた話ばかりを書いているので、私も編集長をやっているのが辛くなってきました・・・。

しかし以前は皆様に「まだ新しいのは出ないの？」と聞かれると困っていましたが、最近では待っている人がいると思うと嬉しくなります。もっと催促してくださいーい！