

本 部 ・ 部 会 だ よ り

◆ 6月3日・5日 青年部会・女性部会 研修会を開催 ◆ (於：中野法人会館+WEB)

「令和8年度税制改正」

結局うちの会社は何が使えるの? — AIで考える自社に使える制度の見つけ方 —

税理士法人アンシアの斎藤英一代表税理士と都筑雄太税理士を講師に迎え、対話形式による新しいスタイルの経営塾を開催しました。

令和8年度税制改正のポイントをはじめ、AIを活用して自社に適した税制優遇制度を見つける方法について、具体例を交えながら分かりやすく解説いた

だきました。

90分にわたる内容の濃い講義は、参加者にとって大変有意義な学びの機会となりました。



講師：斎藤英一様 都筑雄太様



～～～～～ 6月3日 参加者の皆様 ～～～～～



～～～～～ 6月5日 参加者の皆様 ～～～～～

◆ 6月23日 第27回 春の講演会 (健康セミナー) ◆ (於：住友不動産中野駅前ビル18階 エルズサポート(株)セミナールーム)

演題：「自分を知るウェルネス習慣 ～心・脳・呼吸から考える健康と美容～」 講師：新 井 ミ ホ 様

6月23日、第27回春の講演会 (健康セミナー) を開催しました。講師には、ウェルネス美容を専門とする株式会社ラキャルプ代表取締役であり、フィットネリスト・植物療法士としても活躍されている新井ミホ先生をお迎えし、「自分を知るウェルネス習慣 ～心・脳・呼吸から考える健康と美容～」をテーマにご講演いただきました。

講演では、健康や美容は外側からのケアだけでなく、「心を整えること」が土台になることについてお話しいただきました。心の状態は身体や肌の状態、さらには日常生活や仕事にも大きな影響を与えることから、まずは自分自身を大切にし、自分の心や身体の声に耳を傾けることの重要性が紹介されました。



～～～～～ 研修会スライド ～～～～～

また、「ありがとう」という感謝の気持ちを持つことが心を整え、自分らしい美しさや健やかさにつながることで、さらにマインドフルネスや呼吸法を取り入れることで、不安やストレスを軽減し、集中力や自己



認識力を高めることができると説明されました。実践として紹介された「4-7-8呼吸法」では、参加者も呼吸を整えながら心身のリラックスを体験しました。

さらに、私たちの悩みの多くは過去への後悔や未来への不安から生まれること、脳は日々のトレーニングによって変化し成長することなど、脳科学の視点からも解説が行われました。スティーブ・ジョブズ氏やビル・ゲイツ氏、松下幸之助氏などが禅や瞑想を取り入れ、集中力や判断力の向上に役立てていた事例も紹介され、心を整えることが経営や仕事、人間関係の質の向上にもつながるとのお話が印象的でした。

参加者からは「日常生活の中で実践できる内容が多く参考になった」「改めて自分自身と向き合う大切さを感じた」といった声が聞かれ、心と身体の健康について学ぶ有意義な講演会となりました。



～～～～～ セミナー会場にご参加の皆様 ～～～～～



花束贈呈：平澤部会長 講師：新井ミホ様