

こんなときだからこそ ストレスや不安感に気をつけましょう！

不要不急の外出自粛やテレワークなどから、何かとストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか。心と身体に異変をきたす前に生活の中で上手に解消していくことが大切です。

生活の変化によってストレス急増中？

「何日も外出しない」「人と会わない・話さない」など制約を受けた生活環境によって大きなストレスや不安感を抱える人が急増しています。身体の不調やうつ症状等が現れる人もいます。

そうしたなかストレス解消法としては、瞑想や運動、リラクゼーションなどがあり、これらは多幸感をもたらすエンドルフィン等の分泌を増加させたり、免疫力を高めたりする効果があるといわれています。

外出自粛中のストレスの一例

- 常に感染予防に気を遣う
- 暗いニュースが多い
- 思い通りに外出できない
- 孤立感や不安感
- 運動不足になる
- テレワークに慣れない
- 家族に不満を感じやすい
- PCやスマホの見過ぎで目が疲れる
- など

心身の健康を維持する「あかさたな」

日本ストレスマネジメント学会では、家の中でも簡単にできる運動などを提案し、取り組みやすいように「あかさたな」の標語で広めています。

- あ** 歩く
運動の基本は歩くことです。
家の中の足踏みでもOKです。
- か** かがむ
太ももやおしりといった大きな筋肉への刺激にはスクワットや、椅子への立ち座りの動作が有効です。
- さ** 支える
転倒に注意しながら色々なポーズで静止し、バランス感覚を鍛えましょう。
- た** 立つ
自分の体重を足で支えるだけでも運動になります。
できるだけ「立って～する」ようにしましょう。
- な** なんでも食べる
好き嫌いしないでなんでも食べるのがバランスのよい食事の第一歩です。免疫力を高めましょう。



NEXT
GROUP



経友会
KEIYUKAI

VOL.357.FEBRUARY.2021

〒500-8364

岐阜市本荘中ノ町1丁目1番地

税理士法人
NEXT
Advisory Office

税理士法人

NEXT

TEL. 058-275-3555(代)

NEXT
社会保険労務士法人 NEXT

社会保険労務士法人

NEXT

FAX. 058-275-3556

E-Mail. info@next-zei.jp

E-Mail. Sharoushi@next-zei.jp

NEXT
GIFU

行政書士法人

NEXT

株式会社

NEXT岐阜

TEL. 058-275-3550(代)

FAX. 058-275-3557

E-Mail. info@next-gifu.jp

大切なお客様や従業員に
安心して利用いただくために



パーティション

飛沫感染対策

税理士法人 NEXT 事務所導入

お客様と接するスペースや、事務所内
デスクの仕切りなどに飛沫感染対策と
して簡易設置できる、オシャレなパー
ティションを設置しませんか？

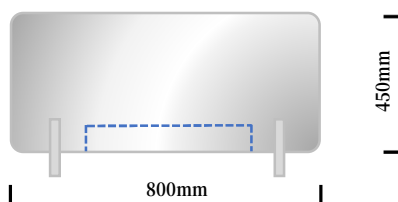
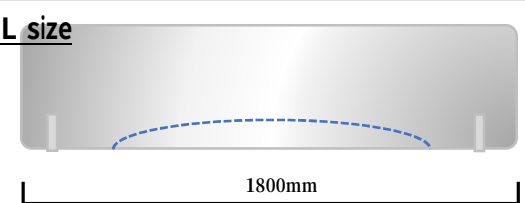
材質：ディアライト PS 高透明タイプ (ディアライ
ト/スチレン樹脂板 高透明)

※アクリル板やポリカーボネートに比べ約 12%

軽量 ※アクリル板と同等以上の透明性



【価格参考表】

M size  底上げ 50mm [800mm 450mm]	3mm 厚 W800mm×H450mm 5mm 厚スタンド付き
	本体価格 1 セット 8,000 円 (税別) ~
LL size  1800mm 500mm	オーダーカット (破線) + 2,000 円 (税別) ~
	3mm 厚 W1800mm×H500mm 5mm 厚スタンド付き
	本体価格 1 セット 13,000 円 (税別) ~
	オーダーカット (破線) + 2,000 円 (税別) ~

※1 別途、送料¥2,300 円~が注文者様ご負担となります。(離島エリアへ配送の場合は追加料金を頂く可能性がございます)

※2 送料は、御注文頂いた枚数、サイズによって変動致します。

- ❖ 大好評につきご注文頂いてから納品まで、約 1 週間~10 日前後頂いております。
- ❖ サイズはもちろんオーダーメイド可能です!! 机のサイズに合わせたパーティションを作成します。
- ❖ 底上げの有り無しも、もちろん無料で選択できます。
- ❖ まずは希望のサイズや、設置する場所を教えてください。担当者がお伺い致します。



NEXT
G I F U

株式会社 NEXT 岐阜 [担当: 坂 (ばん)]

〒 500-8364 岐阜県岐阜市本荘中ノ町 1-1



058 - 275 -3550



058 - 275 -3557

[E-mail] ban@next-gifu.jp

[Web] <https://next-gifu.jp>

社会保険労務士法人 NEXT所属 高井 匠 が社会保険労務士登録いたしました。

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

私、高井匠は、令和3年1月1日をもって社会保険労務士登録することが出来ました。これもひとえに、皆様方からのご支援、ご指導のおかげと感謝しております。

平成27年7月に社会保険労務士法人 NEXT に入社し、早や5年が経過しました。当時は、社会保険労務士業務の中心となる「労務管理」や「労働社会保険」に関する知識がほとんどなかったため、士業の世界に足を踏み入れるのがとても不安だったことを覚えています。しかし、事務所の上司や先輩方、さらには顧問先の皆様方からたくさんの激励をいただき、自身の糧とすることが出来ました。

現在、新型コロナウイルス感染症による、世界規模の災害が猛威を振るっています。企業経営に多大な影響を受けているお客様もいらっしゃいます。こんなとき、真っ先に相談を受け、お客様の力になれるような存在になりたいと思っています。

今後も私たちの使命とは何なのかを考え、自分にできること一つひとつに全力で取り組み、鋭意努力して参る所存でございます。

まだまだ未熟でありますので、今後ともご指導、ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。



社会保険労務士法人 NEXT
社会保険労務士 高井 匠

【学歴・履歴】

平成 3 年 3 月 2 日 生まれ

平成 2 5 年 3 月 愛知学院大学 商学部 卒業

平成 2 5 年 4 月 一般財団法人 岐阜健康管理センター 入社

平成 2 7 年 7 月 社会保険労務士法人 NEXT 入所

令和 3 年 1 月 社会保険労務士登録

税理士法人NEXT YouTubeチャンネルの最新動画

2021年1月より税理士法人NEXTのホームページ上に「税理士法人NEXT YouTubeチャンネル」を開設しました。毎月1本動画を更新しております。ご視聴いただくにはパスワードが必要となっております。12月の請求書に「税理士法人NEXT YouTubeチャンネルの視聴方法」についてのチラシを同封しており、そちらにパスワードが記載されております。チラシを紛失された方につきましては、監査担当者までお問い合わせください。



YouTubeチャンネル情報

2月1日より公開予定
相続の基礎講座その③～相続人の判定と相続分～
過去の動画案内
相続の基礎講座その①～相続税がかかる人・かからない人～
相続の基礎講座その②～相続税の計算方法と相続税の負担～



事務所営業日

FEBRUARY

2021

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 建国記念の日	12	13 ※
14	15	16	17	18	19	20 ※
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27 ※
28						

※の日につきましては、税理士法人のみ営業となっております

【編集委員】大塚・浅野・東谷・可児・下斗米