

「ランニングはじめました」(土手)

今年の6月から、週2~3回のペースで平日の夜にランニングを始めました。最初は「どうせ三日坊主になるだろう」と軽い気持ちで走り出したのですが、気づけば今日まで続いており、これまでの走行回数は56回、距離は126.6km、時間にして14時間10分36秒になりました。多いのか少ないのかは分かりませんが、自分でも驚いています。目標は年内200km。アプリが元気づけてくれています。

走っていると季節の変わり目を感じることができ、頭の整理にもなって気分がすっきりします。ただ一つ残念なのは、けっこう頑張っているのに体重が上昇トレンドのまんま…。走ったあとのお酒とごはんが美味しくて、つい食べ過ぎてしまうのが原因かもしれません。そんなわけで、今月の福知山マラソンにはまだまだ準備不足でエントリー出来ないのですが、いつかはまた挑戦してみたいと思います。出場される方、応援の方、準備に携わる方、皆様頑張ってください!



知っとこ! 「税」のマメ知識

今月のマメ知識:【印紙が不要な領収書とは】

クレジットカードで決済が行われた場合、領収書に印紙を貼る必要があるかどうかは、実務ではよく問題になります。印紙税が課されるのは、印紙税法で定められた課税文書に限られているため印紙の要否は作成される



文書が課税文書に該当するかどうかで判断されます。現金決済の領収書は、金銭の受領事実を証明する目的で作成されるため課税文書となり、金額が一定以上であれば印紙が必要です。一方のクレジットカード決済は信用取引によって商品や役務を提供するものであり、実際に現金や有価証券を受領しているわけではありません。したがって表題が「領収書」であっても課税文書には当たらず、印紙は不要です。ただし「カード利用」の旨を記載しなければ、課税文書と誤解される可能性があるので注意が必要

です。さらに金融機関のキャッシュカードを用いる即時決済型のデビットカードでは、支払いと同時に口座から現金が引き落とされるため現金受領と同様に扱われ、領収書には印紙が必要となります。

世界の偉人伝

今月の偉人:【ガリレオ】

「近代科学の父」と呼ばれるガリレオ・ガリレイは16~17世紀の天文学者です。北イタリアのピサに生まれ、17歳でピサ大学に入学、その後、教鞭をとりながら数学や幾何学、物理などの研究に没頭しました。「疑いは発明の父」と唱し、実験と観察を重視する手法で多くの業績を残しています。天文学では自ら発明した望遠鏡による天体観測の結果で地動説を実証するも、カトリック教会から異端と見なされ、宗教裁判で終身刑を言い渡されました。輝かしい業績と苦難に満ちた一生でした。

気軽にLet's 英会話

今月のキーワード:【vaccine】

このところ「はしか」発症のニュースをよく耳にしますね。この病気の原因である“virus”「ウイルス」は「ヴァイラス」と発音します。「はしか」は“measles”といい、日本では“rubella”「風しん」と混合のMRワクチンで予防接種が行われていますが、イギリスやアメリカでは“mumps”「おたふく風邪」も加えたMMRワクチンが使用されているようです。“vaccine”「ワクチン」は「ヴァクシーン」と発音し「ワクチン反対派」は“anti-vaxxer”「アンティヴァクサー」といいます。



今月のトピック：【スマホ認知症】

スマートフォンの長時間使用による「スマホ認知症」予備軍が増えています。激しい物忘れや集中力の低下、言語障害などの原因は、膨大な情報量処理する脳のオーバーワークによるものだとか。使用時間の制限、スマホなしの散歩やぼんやりする時間で脳を休めれば改善します。適度な距離感と、人間本来の生活が身を守る鍵となるようです。



才人の言葉

毒蛇は急がない

日本の作家である開高健が広めたタイ王国のことわざ。毒蛇は強力な武器を持っているため何者も恐れず悠然としている。自分に自信のある者は決して焦らない。

デジタルデータに変換して保存すると便利な物の代表は写真ですが、郵便物や書類、取扱説明書、病院の書類や健康診断の結果などもデジタルの保存に向いています。スマホのスキャン機能や専用アプリでPDF化してクラウド上でフォルダ保存。管理も簡単です。

知得する知恵代表

振り向けばあそこにも「商売のヒント」

今月の商売のヒント：【読書という最高の武器】

イーロン・マスクは9歳でブリタニカ百科事典全巻を読破し、若い頃は1日最大10時間もSF小説を読んでいたのは有名な話です。

「経営の神様」と呼ばれた稲盛和夫さんも若い頃から哲学書や歴史書などを読みあさり、独自の経営哲学「京セラフィロソフィ」を築き上げました。多読で知られる孫正義さんは、特に歴史小説、中でも司馬遼太郎の作品から多くの知見を得たと公言しています。多忙を極める経営者たちは、なぜそこまでして「紙の本」を読むのでしょうか。その理由は、読書が「コストパフォーマンスに優れた最高の自己投資」だからではないかと思います。本は、先人たちが膨大な時間と労力をかけて築き上げた知恵と知識の結晶であり、彼らの成功と失敗の記録ともいえます。私たちが直接、経験できることには限りがありますが、読書を通じて他者の仕事観や人生の軌跡を追体験することで、自分の経験値を飛躍的に高めることができるのです。また読書によって多様な思想や価値観に触れることで、自分なりの考えや信念、確固たる判断基準を築くことにも役立つでしょう。読書習慣のある成功者に共通しているのは、単に知識を得るため



に本を読むのではなく、歴史や哲学から人生や経営の本質を学び、独自の哲学や確固たる判断基準を築くために読書を活用している点です。インターネット上の情報が短期的なビジネスのヒントだとすれば、紙の本は永続的な自己成長を支える羅針盤といえるでしょう。本の解説動画やオーディオブックも便利ですが「自分の血や肉となる最高の自己投資」を目指すのであれば「読む」に勝るものはなさそうです。

トナリの本棚

【自分の変え方】

認知科学コーチングのプロである村岡大樹の著書。「なぜ人は変わらないのか」を分かりやすく丁寧に解説しています。自分の可能性を信じたくなる一冊です。



船越税理士法人

〒620-0054

京都府福知山市末広町 1-1-1 中川ビル 3 階

TEL: 0773-22-3708 FAX: 0773-22-7343

<http://www.f-office301.com>

E-mail: info@f-office301.com

皆様のご感想をお待ちしております ☺☺☺☺☺☺