



## コ ン テ ン ツ

- ◆ 経営力向上計画って知ってますか？～固定資産や融資の利率がお得になる制度～
- ◆ 夏バテを防いで、元気に暑さを乗り切ろう！
- ◆ ハイク主催のバーベキューを開催しました。
- ◆ 火星大接近！ 2018
- ◆ 編集後記



## 経営力向上計画って知ってますか？

### ～固定資産や融資の利率がお得になる制度です～

(石橋)

中小企業を対象にした制度で、「経営力向上計画」という計画を策定し、認定を受けると、税制や金融の支援等を受けることができるようになります。

具体的には・・・

- 生産性を高める設備を取得した場合、固定資産税の軽減措置（3年間1/2に軽減される）や中小企業経営強化税制（即時償却等）により税制面で支援を受けられる
- 日本政策金融公庫からの利率が優遇される（基準金利から0.9%優遇）など、計画に基づく事業に必要な資金繰りが支援される
- 認定を受けた事業者は補助金が優先的に採択される



6月13日現在、日本政策金融公庫から融資を受けようと思うと、担保なしで借入をする場合は、利率は2.06～2.55%となっています。認定を受ければ、ここから0.9%優遇されるので、高く見積もっても1.5%程度の利率で融資が受けられることとなります。さらに固定資産税が3年間半分になるという特典もついてきますので、申し込んでおかない手はないでしょう。



ただし、役所の審査には日数が掛かります。30日程度の処理期間となっていますが、混雑具合によってはもう少し日数がかかることもあるようです。余裕をもって準備したいところです。

経営力向上計画の策定は認定支援機関が支援することができます。ハイク行政書士法人は認定支援機関ですので計画の策定をサポートすることができます。興味があれば、お気軽にお問い合わせくださいませ。

# 夏バテを防いで、元気に暑さを乗り切ろう！

(熊谷)

いよいよ夏本番。夏と言えば、夏バテ。暑い日が続くと、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなることはありませんか。病気ではないのに身体の不調が続いてしまう……これがいわゆる「夏バテ」の状態です。

今年も健康で過ごしたいので、暑さを乗り切る夏バテ対策について調べてみました。



## 夏バテの原因は？

### 原因① 気温や湿度の変化による自律神経のバランスの乱れ

自律神経は体温を調節する働きがあります。暑い環境では、汗をかいたり、血管を広げることで体温を下げます。高温多湿の環境の中で体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働することで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こすことが夏バテの原因と考えられています。室内の空調による冷えや、暑い屋外との温度差も自律神経を乱れやすくしています。また、寝る時に体温が下がらず、寝付きにくくなり、十分な睡眠がとれずに夏バテが長引いてしまうこともあります。

### 原因② 体内の水分・ミネラル不足…脱水症状

水分と栄養素の不足も原因の一つです。汗をかくと、水分だけでなく塩分などのミネラルも体外に排出されてしまいます。

### 原因③ 暑さによる食欲の低下からくる栄養不足

暑さにより胃の消化機能が落ちて食欲が減退したり、冷たい飲み物をガブ飲みして胃の消化酵素の働きが低下したりして、食事から必要な栄養素が摂れないということも起こりがちです。

夏バテの原因は、大きく3つあることがわかりました。

夏バテを解消するには、上記3つの原因毎に対策すればよさそうですね。

## 夏バテ対策は？

### ①「気温変化による自律神経の乱れ」の対策

#### ・睡眠をしっかりとり、眠りの質を上げる工夫を

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために、睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やし過ぎるため、かえって体調を崩しやすくなります。タイマー設定を活用しましょう。

#### ・温度差や体の冷やし過ぎに注意する

外気温との大きな温度差や体の冷やし過ぎは、自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして体温調節しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもなるので、控えめにしよう心がけます。

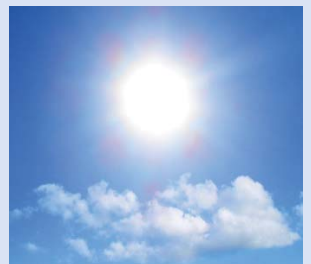
#### ・軽い運動をして発汗能力を上げる

夕方以降の涼しい時間帯に行うウォーキングなどの軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。

### ②「体内の水分・ミネラル不足」の対策

#### ・こまめに水分補給をする

普通に生活しているだけでも毎日 2.5L の水分が身体から失われているそうです。夏の時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。



なお、スポーツドリンクを含めて、糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは疲労感を招きやすくなってしまいます。また、夏と言えばビール！ですが、アルコールには利尿作用があるため、水分補給としての効果は薄いそうです。残念…。

起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心がけるようにしましょう。

### ③「食欲の低下からくる栄養不足」の対策

#### ・1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体にはたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。

いかがでしたか。夏の暑さ対策に心がけて、元気に乗り切ってください。

## ハイク主催のバーベキューを開催しました。

(木下)



ハイク行政書士法人では毎年お付き合いのある士業の方をお誘いしてバーベキューを開催しています。バーベキューを介して、親睦を深めたり、いろいろな情報交換をする場にしていきたいと思い毎年続けています。

今年はお誘いした士業の方やハイクのメンバーも含め、各職場のスタッフやご家族など総勢 22 名にご参加いただき、例年の参加者数より多く賑やかな会となりました。

当日はスッキリとした晴れ間が広がり、主催者としてホッとしました。前日まで雨予報だったので内心ソワソワしておりました。

ハイク主催のバーベキューは毎年、東京都立川市にある国営昭和記念公園のバーベキューガーデンでやっています。バーベキューガーデンは利用予約をする際に機材や食材を注文できるので持参する必要がなく、且つ、JR 青梅線の西立川駅から徒歩 10 分の駅近にあり、気軽にバーベキューが楽しめるオススメの場所です。

また、バーベキューガーデンではバーベキューの機材や食材の他に、ビアサーバー & 10ℓ のビア樽も注文できます。私たちも毎回注文しています。晴れた日に外でバーベキューをつまみにビアサーバーで入れたビールを飲む、最高です！このビールの味がバーベキュー以上の高評価なのでは？というくらいです。

ちなみに、利用予約は 3 ヶ月前からとれます。バーベキューガーデン内にある売店でお酒、ソフトドリンク、おつまみも売っているのですが、そこまでバリエーションがないので、私たちは好きなものを調達して行っています。最寄駅は立川駅でなく西立川駅です。立川駅からも行けるのですが、バーベキューガーデンまで昭和記念公園の膨大な敷地を歩くことになりますのでご注意ください。興味を持たれた方、参考にさせていただければと思います。

バーベキューを主催するのは準備やら天気やら段取りやらと、いろいろ大変な事柄もあるのですが、終えた時に毎回思います「やって良かった」と。来年もまた楽しい会にしたいです！

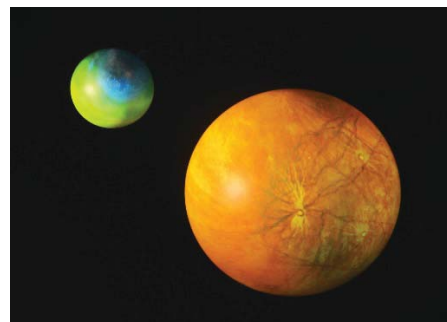




# 火星大接近！ 2018

2018年7月31日、約2年2か月ぶりに火星と地球が大接近します。約5760万kmまで近づき、2003年以来15年ぶりの大接近となります。といっても、桁違いの距離の為、私もピンとこなかったので調べてみました。火星から地球までの距離が一番離れていると1億kmくらいとのことなので2倍くらい近づくとということになります。これは大接近ですね。それでもピンとこなかったので、普段なじみのある太陽との距離を調べてみました。太陽から地球までの距離が約1億5000万kmなのだそうです。これと比較すると確かに近いなと思いました。こりゃ大接近だ！と思いました。

(木下)



大接近の当日2018年7月31日は、予定ですと東京都では18時51分に東のほうから昇ってきます。そして23時32分に真南にきて、4時18分に西のほうに沈みます。時間帯によって見える方向が違う為、参考にしてもらえればと思います。また、大接近する夜の火星は非常に明るく見えるとのこと。独特の赤い色をしている星なので、探しやすいかと思います。

大接近する前後、夏から秋にかけては、天体望遠鏡で表面の模様を観察する絶好のタイミングとのこと。肉眼でも2019年の初めごろまで明るく見えるとのことですので、ふと空を見上げた際に火星どこかなとチェックするのも楽しいと思います。

## 編集後記

あっという間に、もう今年も半分が過ぎてしまいました。いやはや。そして、もう夏ですね。ストレスのたまりやすい時期、上手に気分転換をしながら乗り切っていきましょう。

ということで、今号では夏バテ予防について調べてみました。私は夏が苦手なので、自分のためにもぜひ調べたいと思っていたところでした。適度な運動と適切な栄養と十分な休養が大事なようです。

さらに、7月末には、火星と地球が大接近するそうです(この上の記事)。天体観測にもってこいのこの時期です。たまにはのんびり夜空を見上げるのも良いかもしれませんね。

(熊谷)



ハイク行政書士法人

発行：ハイク行政書士法人

担当：石橋・熊谷・木下

東京都渋谷区代々木2-5-1 羽田ビル705

電話：0120-189-819 営業時間：平日10~19時

- 建設業・建築士事務所登録・宅建業・産業廃棄物収集運搬業など各種許認可申請
- 融資申請支援（日本政策金融公庫・金融機関・保証協会など）
- 会社・NPO法人・一般社団法人の設立・変更手続き

「鳩の森」バックナンバーは、ハイクのホームページ (<http://hike.or.jp>) からご覧いただけます。