



ユトリエニュース

2022
1月号
NO.122

記念日カレンダー

これ知ってる？

めちゃ旨レシピ

季節の話題

知っ得？知っ得！

無料税務相談

2022年1月・第122号

本年もよろしく願い申し上げます。

2022年、新たな一年が始まりました。十二支でいうと「寅年」。「新しく立ち上がる」、「生まれたものが成長する」という縁起のよい意味があるそうです。

コロナ禍が続き、家で過ごす時間が増えたことで、住まいに対する考え方が随分と変わってきています。

プライベートでないテレワークとしての空間、家族と過ごす空間、利便性と共に、快適に、楽しく穏やかに過ごすか、お客様の考え方に合ったオーダーメイドの住まいに、より一層力を入れて取り組みたいと考えております。

また、今年は既に保育園2棟の建設を予定しています。近年保育園や幼稚園の施工が増えており、働く女性がより安心して働ける、未来を担う子ども達を安心してあずけられる、そんな社会的意義も念頭に置きながら仕事をして参る所存です。

今年一年、寅年にあやかって、会社として益々成長できるよう、一生懸命に励むとともに、真摯に取り組んでまいります。今後まもよろしく願い申し上げます。

最後になりましたが、皆さまのご多幸とご健康を心よりお祈り申し上げます。

2022年吉日



Panasonic Builders Group | パナソニックビルダースグループ

ユトリエホーム

(太田建設株式会社 テクノ事業部)

フリーダイヤル

0120-318-093

ユトリエホーム

検索

メール: techno@yutoriehome.jp

www.yutoriehome.jp

太田建設はZEHビルダーです。



ZEH29B-00279-CTR

[本社] 〒277-0861 柏市高田1313-4 TEL.04-7143-0506 FAX.04-7144-3345

めっちゃ旨レシピ

余ったお餅で
とまらない！簡単おやつ



塩味と甘味とで、
手が止まらない！
(写真は、はちみつ
をかけず、優しい
甘さで)



《材料》 2人前

切餅	・・・3個 (150g程度)
とろけるチーズ	・・・50g
牛乳	・・・80cc
粉砂糖	・・・50g
はちみつ	・・・お好みで

1. 切餅、チーズ、牛乳をボールに入れラップをして、電子レンジで3分間チンする。
2. 上記1をヘラでよくかき混ぜる。
あまりよく混ざらないようなら、30秒追加でチンして混ぜて、全体をなじませる。
3. ビニール袋に粉砂糖を入れてから上記2を入れて、表面にまぶしたら、ビニール袋の上から1cmの厚みまで薄くのばす。
4. 左記3を袋の上から包丁で好みの大きさに切って、ビニールを除いて器に盛り付ける。
5. お好みではちみつをかけて、完成！

★一口メモ★

※切り餅に牛乳と砂糖で生地を作り、フルーツをトッピングすれば、立派なデザートに！

※チーズに代えてバター20gでも美味！

季節の話題

旬の話題 ～ 電子帳簿保存法 ～

電子帳簿保存法（電子計算機を使用して作成する国税関係帳簿書類の保存方法等の特例に関する法律）、略して「電帳法」が2022年1月に改正されました。国税関係帳簿書類（国税関係帳簿と国税関係書類）を電子データで保存する際の要件と手続きが大幅に簡素化されるというものです。

これまでパソコンを使って作成した見積書、請求書、会計帳簿は、わざわざ印刷をして紙で保存をしておく必要がありました。それを、内容を変更・削除した記録が残る（改ざんされていないことがわかる）保存方法をとるなどの決められた条件を満たしていれば、データで保存することが可能となりました。取引先から受領した見積書、請求書、領収書なども同様です（逆に電子取引の紙保存はできなくなる）。

また、データによる保存については段階的に導入されてきていたものの、事前に国税庁への事前申請をする必要がありましたが、今回の改正で廃止されるなど、様々な要件が大幅に緩和されました。

コロナ禍で在宅ワークが増え、書類が紙ベースからデータ化へ移行していることで、ペーパーレス化が進みました。

システムの切替え時は大変で実運用をしないとわからないこともありますが、データ保存する要件や手続きの簡素化で、企業にとってのメリットが多くある改正法です。



知っ得？しっ得！

～ QOLの維持・向上 ～



新年を迎えて今年は少し体を動かしてみようかと決意している方、お正月食べ過ぎた、消化しないと！と思っている方など、体を動かしてみようかなあと思う方が多い季節では！？

いきなりトレーニング！の前に、日頃の生活を活動的に過ごす、日常生活で基本となる「歩く」、「立つ」といった基本的な動作を保つためのお話をご紹介します。（以下、厚生労働省「e-ヘルスネット」より抜粋）

《QOL》

「QOL（Quality of Life）」とは「生活の質」のこと。立ったり歩いたり姿勢を維持したりといった日常動作の基盤となる筋肉は、QOLに強い影響を与える筋肉といえます。具体的には太腿前の大腿四頭筋・お尻の大臀筋・腹筋群・背筋群があげられます。これらの筋肉を鍛えるトレーニングを継続的に行うこと、また日常から活動的な生活を送ることが大切です。



加齢に伴う筋力の低下の進行は深刻

筋力不足によって日常生活に支障が出る、QOLに影響を与えるということは、若年層の方にはまずありませんが、**加齢に伴う筋力の低下の進行は深刻な問題**。それによって日常生活に支障が出ることがあります。それを廃用性筋萎縮症、英語で「サルコペニア（Sarcopenia）」といいます。

全身の筋肉は大小約400個！

大小約400個ある全身の筋肉のうち、QOLに大きく影響する筋肉は、立ったり歩いたり姿勢を維持したりといった日常の動作の基盤となる筋肉。具体的には「膝を伸ばす働きをする太腿前の大腿四頭筋」「太腿を後方に振る働きをするお尻の大臀筋」「上体を支える腹筋群と背筋群」。これらの筋肉は重力に対して立位の姿勢を維持する働きをすることから『抗重力筋』もしくは『姿勢維持筋』と呼ばれます。

QOLに直結した筋肉ほど加齢の影響で衰えやすい

日常の身体活動を支える、QOLに直結した筋肉ほど実は加齢の影響で衰えやすい筋肉でもあります。これらの筋肉をしっかりと鍛えることがQOLの維持・向上に大切です。

例えば、立ち上がる動作で主要な働きをする太腿前の大腿四頭筋の筋肉量は、**80歳代平均値は30歳代平均値の半分程度**であるという報告があります。筋力は筋肉量におよそ比例しますので、この報告から考えると、30歳代のときに片足で立ちあがる筋力がなければ80歳代になったときに自力で立ち上がるのが困難になる可能性が高い、ということになります。

サルコペニア（加齢に伴う筋力の低下）はQOLにとっても大きな影響を与えています。

サルコペニアは運動によって防ぐことができる

筋肉は鍛えることで何歳になってからでも強く大きく発達させることができます。サルコペニアの防止にはウォーキング・ジョギングなどの運動や、日常から活動的に生活することがなによりも重要です。さらに高い効果を得るためには「レジスタンス運動」を行うことがおすすめです。レジスタンス運動とはスクワットや腕立て伏せ・腹筋運動などの標的とする筋肉に負荷をかけた動作を繰り返し行う運動のことです。

レジスタンス運動とサルコペニアの防止に関する研究は沢山あり、トレーニングの程度によってその効果は異なりますが、レジスタンス運動によってサルコペニアによる筋肉の委縮の程度をおおむね1/3程度に抑えることができるといわれています。



QOLの維持・向上に重要で、かつ加齢によって衰えやすい筋肉を鍛えるレジスタンス運動を継続的に行うことが勧められます。またレジスタンス運動を行うことも重要ですが、何よりも日常の身体活動を活発にして元気に過ごすこと、個別に筋肉を鍛えるだけでなく、それらの筋肉を日常からしっかりと使っていくことが大切です。

無料税務相談

“税務・保険” 無料相談

対策は
万全？

★私はこれで、京都に行ってきました★

節約って、好きな何かをやめたり、我慢したり、結構努力が必要ですよ。でも、ちょっと生命保険を見直して整理するだけで、簡単に節約できちゃったりするんです。

場所：ユトリエホーム 柏モデルルーム

参加費：無料 ＊随時受付中！

税のことって、わかり難いからと
つつい先延ばしにしませんか？

生命保険を見直す、かしこく使う

生命保険・節税に関するこんな“お悩み”ありませんか？

- 現在加入中の保険内容を良くご存知ですか？
- 意外と知られていない節税に関するお話を伝授します。
- 保険・税金を賢く活用すると家計が楽になるかも？
- そもそも相続税・贈与税のしくみをあまり知らない。
- 親族に資金援助（住宅資金等）をしたいけど、非課税はいくらまで？自分に合った対策を知りたい。

★随時受付中。ご連絡頂き日程をご相談させていただきます★

松戸市 S様 ～屋根工事・外壁工事～

松戸市S様邸の屋根工事と外壁工事の様子です。

写真左は、屋根下地のベニヤ板の上に防水シートで屋根全体を覆う工事。どんなに小さくても傷や穴が空いていると雨漏りの原因になるため、細心の注意をはらって作業を進めます。

写真右は、外壁工事。壁に下地となるボードをはった状態。この後、屋根と同様、家をすっぽり覆うように透湿防水シートを貼付していきます。



代表取締役社長
太田 享

新年は、元日から最低気温がマイナスで冷凍庫並みの寒さに、6日の積雪と、とても寒いお正月となりました。

皆さんはどのような新年を迎えられましたでしょうか。

オミクロンや景気など、先行きの見えない時勢が続きますが、コロナ禍2年間の経験をプラスに転じて、虎のようにスピード感と躍動感のある一年にしたいと思っております。

皆さまにおかれましても、幸多き一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。本年も引き続きご愛顧いただけますよう、お願い申し上げます。

2022年吉日