

とうがね 夜間 創業塾 2022 終講

～ 全7回終了! 18名が卒業 ～

1月14日から開講された「とうがね夜間創業塾」が全7回の日程を2月25日に終講しました。経営の心構えからはじまり、税務、労務、金融、IT、販促そして事業計画の作成を2ヵ月間にわたり学びました。「汗をかく、字をかく、恥をかく」の「3つのかく」を念頭に実施した本研修、最終日は事業計画の発表会、「恥をかく」を恐れず、それぞれの想いやこれから自身が行う事業目標についてスピーチしました。

コロナ禍で懇親会は開催できませんでしたが、終了後も名刺交換やお別れを惜しみながらの情報交換を行い2022年の創業塾は終講しました。

受講生の感想

オーガニック・ヴィーガンブランド取扱サロン SELABY (セラビー)
代表 片岡 聡子さん (令和4年2月開業)



“経営者は孤独だ”と、耳にしますが本当にそうだなと開業を決めて物事を進めていく過程の中でよく思っていました。しかし、創業塾を受講し、経営の心得えから難しく思っていた税務や金融に対して、時代に負けないような取り組みを学べたIT・販促まで専門家の方々が丁寧に教えてくださることに不安も少しずつ軽くなりました。一緒に受講する方々と、お互いの苦労話や開業を決めた経緯を語り合ううちに励ましあえるいい関係にもなり、この先長い経営に明るい光が灯されたようです。創業塾を受講して良かった。素直にそう思えた場だったのでこれから経営を考えてる方はぜひこの創業塾を受講されてみては如何でしょうか。



合格おめでとう!

《第160回 簿記検定試験》 (令和4年2月27日施行)

2級 受験者 17名 合格者 3名
3級 受験者 28名 合格者 15名

《第224回 珠算検定試験》 (令和4年2月13日施行)

1級 受験者 9名 合格者 4名
2級 受験者 11名 合格者 2名
3級 受験者 11名 合格者 2名
4級 受験者 5名 合格者 4名
5級 受験者 1名 合格者 1名
6級 受験者 4名 合格者 2名
7級 受験者 3名 合格者 2名
8級 受験者 2名 合格者 2名
9級 受験者 1名 合格者 1名

《第75回 暗算検定試験》 (令和4年2月13日施行)

1級 受験者 3名 合格者 0名
2級 受験者 2名 合格者 2名
3級 受験者 4名 合格者 3名
4級 受験者 2名 合格者 2名
5級 受験者 1名 合格者 1名

《珠算1級合格》



堀江 彩夏さん



鈴木 陽和さん



内山 和奏さん



山口 結栞さん

合格された皆さん
おめでとうございます!
上級を目指して
頑張ってください!

池の端より (八十)

《シロバナタンポポ》

最福寺側の遊歩道の足元に数株のシロバナタンポポが年明けから花をつけている。黄色に比べると目立たないので通り過ぎてしまうかもしれない。シロバナタンポポは在来種ではあるが、関東では少ないので見たことがない人もいるだろう。四国や九州の一部にはタンポポといえどこれを指し、黄色のものは珍しい地域があるらしい。分布の中心を西日本にもつシロバナタンポポが長い時間をかけて徐々に東に広がってきたと考えられる。多く見られるセイヨウタンポポに比べて花(舌状花)の数が少ないので、ボサボサした感じに見える。これは同じ在来種のカントウタンポポの特徴でもある。受粉しなくても結実して種子ができるという性質も。近くにはこのタンポポの群落があったが、造成により今はない。幸い、植え込みの陰に生を得た株は春になり花の盛りを迎える。名前に半濁音をもつ故に親しまれているこの花を見て下さい。

細川 隆

心と身体の健康がコロナ時代を乗り切る秘訣!! メンタルヘルスセミナー開催

《福祉のまち推進委員会》

令和4年3月4日(金)、東金商工会議所福祉のまち推進委員会では「働く現場と事業主・従業員を守る!」アフターコロナ時代に向けた心身の健康づくり」と題し、事業主と従業員に向けたメンタルヘルスセミナーを開催しました。当初の予定では商工会館にセミナー会場を設けて参加していただく形を想定していましたが、千葉県内がまん延防止重点措置期間中でもあったことから、商工会議所ホームページでの動画配信にて安全安心に聴講いただく形に変更しての開催となりました。

第一部は「職場で守るメンタルヘルス」今日からはじめる心の健康づくりについて、千葉大学子どものこころの発育教育研究センター特任研究員、公認心理師田中麻里氏よりお話をいただきました。「コロナ禍の時代、皆さん毎日頑張っていると思いますが、『ちょっと疲れたな』とか『がんばったな』』と思った日はぜひそこで感じた疲れなどを放っておかず、瞑想やストレッチコーピング(ストレスにうまく対処する手段)などでストレスをきちんとケアしてください。日頃皆さんが虫歯を予防するのに歯磨きをする、三度の食事や睡眠をとることと同じようにストレスケアを習慣づけて病気になるほどのストレスをためないことが大切です。不安の多い世の中ですが、ケアすることで少しでも安心して心地よく過ごせるようになるのではないのでしょうか。」とお話されました。

第二部は「心と身体のパラバランスを整える運動」自律神経を整えて「ウイズコロナ」を乗り越える。について、(医) 静和会浅井病院身障リハビリテーション科長津田良太郎氏より実技を交えて講演いただきました。「コロナ禍によって私たちの日常は様々なストレスにさらされています。不規則な生活、仕事のストレス、人間関係のストレス等により体内時計のリズムが大きく乱れ、それらが知らず知らず自律神経の乱れにつながり、精神的・身体的不調を招きます。体内時計リズムを正しくまわすうえで、正しい生活習慣、適度な運動、メンタルケアの3つが欠かせません。これから3つのアプローチをバランスよく進めることが自律神経を整えることにつながります。」との説明の後、仕事や日常の合間にできる自律神経を整える効果のある運動を実際の動きと併せて指導いただきました。

瞑想を体験しましょう!

- 目を閉じ、呼吸に注意を向けます。呼吸とともに、お腹や胸が膨らんだり、凹んだりするのを感じます。
- 結果を求めず、ただただ実践します。
- 雑念や違和感などがあっても、失敗ではありません。そのままにして、注意を呼吸に向け直しましょう。

筋弛緩法

(5) バンザイと背伸びでリラックス
身体全体の筋肉をゆるめ、リラックスさせましょう。

- 両足を肩幅に開き、両手を頭の真上に掲げ、息を吐きながらゆっくりと背伸びをします。
- 両手を頭の真上に掲げ、息を吐きながらゆっくりと背伸びをします。
- 両手を頭の真上に掲げ、息を吐きながらゆっくりと背伸びをします。
- 両手を頭の真上に掲げ、息を吐きながらゆっくりと背伸びをします。
- 両手を頭の真上に掲げ、息を吐きながらゆっくりと背伸びをします。

運動手間は気にせず、動きを止めながら見よう見まねで運動してもOK!!

しっかりと行つてコロナ時代を乗り切りましょう!!

共同展示商談会 「feel NIPPON 春 2022」に参加

2月8日(火)から10日(木)の3日間、東京ビッグサイトにて全国の商工会議所が地域資源や伝統、技を活かして作り上げた特産品・観光商品等を集めた共同展示商談会「feel NIPPON 春 2022」に参加しました。

全国から47商工会議所が参加し、総来場者数も144,923人と盛況の商談会、コロナ禍にあえて来場するバイヤーは、自社の売上増加となる新商品を探しにきており、質の高い商談会となりました。

当所では、道の駅みのりの郷東金が開発した「千葉県自慢の新米『粒すけ』で作ったレトルトパウチのお粥」、「蜜で煮上げたベジスイーツ天門どう」などで出展し、全国からきたバイヤーと商談を行いました。



毎週開催! スマホCLUB

とうがね 毎週約1時間半、持ち物: スマホ

参加費: 500円

4月 1日(金)	10:30~	かくじゅう2F
4月 8日(金)	10:30~	かくじゅう2F
4月15日(金)	10:30~	かくじゅう2F
4月22日(金)	10:30~	かくじゅう2F
4月29日(金)	10:30~	かくじゅう2F

新しい生活様式で「取り残され感」のある中高年の皆さん、スマホデビューしませんか?



第80回八鶴湖いきもの調査

空を見て雨対策、雨天決行です。

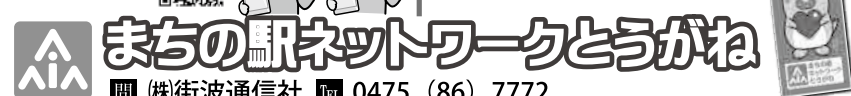
4/2 SAT

参加費: 無料



帽子・タオル、熱中症対策、感染症対策、雨対策、各自で準備をお願いします。

集合: 八鶴館ホール
時間: 9:00 ~ 11:45 頃



〒270-0292 千葉県八千代市八鶴 街波通信社 TEL 0475 (86) 7772