

素敵コミュニケーション

# なんすん

2010年

10月

No.211



特集

## 活用して下さい! 農地利用集積円滑化事業

●安全・安心届け隊 土屋 栄さん (サトイモ)

●INFORMATION なんすんレディーを募集します!



## 脳の老化を予防しよう！

脳の老化には、「病気による老化」と「脳を使わないことによる老化」の2つがあります。アルツハイマー病などの病気によるものは、老化を予防できませんが、脳を使わないことで引き起こされる老化は、

脳を働かせることにより、老化を予防できると考えられています。また、脳は記憶だけをとってみれば、青少年期がピークですが、記憶に経験をプラスした総合的な精神的能力は、上手に脳を使っていれば、高齢になっても衰えることはありません。多くの芸術家や作家が、晩年に優れた作品を残したことは、モネ、ミケランジェロ、ゲーテ、トルストイらの作品からうかがい知ることが出来ます。

それではここで、脳の老化を予防するポイントをご紹介します。

### 1. 脳の老化を予防する生活

- ①人付き合いをする。
  - ②フットワークを軽くする。
  - ③新聞や本を読む。
  - ④物事に関心や好奇心を持つ。
- 特に好奇心が重要で、好奇心があれば行動が活動的になり、それに伴い脳の働きが活発になります。

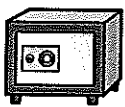
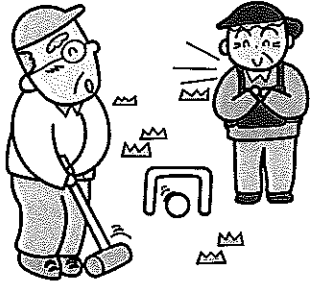
### 2. 楽しみながらやる気を出す

脳の前方に位置する前頭前野は、好奇心や意欲、気配り、感情のコントロール、段取りなどを担っています。本人が楽しいと思うことを実行することで前頭前野は活性化されます。

### 3. 脳の老化予防には運動も大切です

最近では脳トレよりも運動のほうが脳機能を高め、精神状態を良くすると言われています。

これらのことから、楽しみながら行える趣味やスポーツなどを見つけ、脳の老化を予防することが大切です。



## おまかせ 資産防衛塾

JAなんすん顧問税理士 袴田会計総合事務所

税理士 袴田 学

## 大増税時代の大海原へ 節税海援隊

### 第4回「青色申告の特典」

所得節税の第一歩は「とりあえず青色申告！」です。青色申告制度の恩恵を受けられるのは事業所得・不動産所得・山林所得が発生する自営業者に限られます。ただし、事業的規模については問われていませんので、小規模事業者でも青色申告者になれます。

具体的に青色申告制度特典の代表例としては左記のものが挙げられます。

#### ①青色申告特別控除

一定の帳簿条件を満たすと65万円若しくは10万円を所得金額より控除できます。(不動産所得者に関しては事業的規模の条件を満たす場合に限り65万円控除ができます。)

#### ②青色申告専従者控除

家族が従業員として働いている場合、労務の対価として適当な金額を必要経費に算入できます。ただし給与の金額をあらかじめ決めて、税務署長に届出しておく必要がありますので、ご注意ください。

#### ③純損失の繰越控除、繰戻還付

赤字の所得を3年間繰り越して、翌年以降の所得と相殺できます。つまり不動産所得などで赤字となった場合、給与所得等と相殺してなお赤字額が余ってしまった場合、この赤字を3年間繰越できます。

ここで注意すべき点は申請期間です。新規事業者は「事業開始から2ヶ月以内」、既事業者は「最初に青色申告をする年の3月15日まで」に申請する必要があります。従って既存の事業者については、平成23年3月15日までに提出すれば23年度から青色申告を受けられますので、次回の確定申告書提出時に一緒に提出みてはいかがでしょうか。

