

税理士の久保です。情報マガジン 3月号をお届けします。

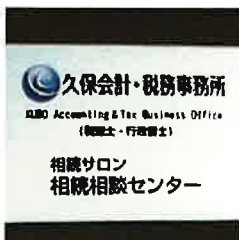
**Subject:** 税理士の久保です。情報マガジン 3月号をお届けします。

**From:** 久保 博 <hrokubo@kaikai-k.com>

**Date:** 2025/03/23 12:45

**To:** hrokubo@kaikai-k.com

2025.03.23



久保 博

## 久保会計・税務事務所「メールマガジン」

久保 博様

こんにちは。久保会計・税務事務所の久保博です。

マガジン令和7年3月号をお届けします。

いつもメルマガをお読みいただきありがとうございます。

例年この時期は税制改正のポイント等についてお伝えしてまいりましたが、令和7年度は大きな目玉となる改正がないため、（と言っても①所得税の基礎控除が48万円から58万円に引き上げとなった②給与所得控除が55万円から65万円になった等があります）少し趣向を変えて、毎朝公園でラジオ体操、気功、ストレッチ体操を行いながら仲間と交流していますが、その中でも特にストレッチ体操の先生がアンケートを実施し、その健康効果についてまとめた結果がとても興味深かったので、ご紹介させていただきます。以下がアンケート結果です。

「通常参加されているメンバーの内、女性69%、男性31%、

男女合計の平均年齢は73.3歳（女性72.7歳（57歳から85歳）、男性74.5歳（72歳から81歳））で女性については年齢幅が広いようです。

【効果が高かった項目】

ストレッチ体操の効果項目に約半数以上の投票があったのは

- ①歩行姿勢が良くなった(66%)、②歩きや走りが速くなった(63%)、③食欲旺盛で何を食べても美味しい(63%)、④生きる力が湧いた(60%)、⑤性格が明るく社交性が戻った(57%)、⑥風邪をひきにくくなった(54%)、⑦体幹が強くなり身長が戻った(49%)です。

【フレイル予防の効果】

姿勢が良くなりさっさと歩き活動的になってきたのは肩甲骨と股関節ストレッチの明らかな効果です。また風邪をひきにくくなったのは毎早朝から規則正しく運動していることで、免疫力が増してきたのだと思われます。さらにこれらの結果、メンタルにも大きな効果が出ました。フレイル（虚弱化）予防の3要素は①栄養、②運動、③社会参加といわれ、運動と社会参加を同時に実践するのが私たちのストレッチ体操です。」

以上が先生のコメントも含めたアンケート調査結果です。

公園にきて体操の合間や前後のおしゃべりは立派な社会参加です。そしてスマホのラインで情報交換をしたりするのはさらに高度な社会参加だと思います。

みなさん本当に生き生きしてこちらが元気をもらいます。

マガジン3月号で気になる内容、また、不明点等あれば、

お気軽にいつでも何でもお電話かメールでお問合せください。  
(本当に遠慮なくご連絡ください)

お問い合わせの際には下記まで直接ご連絡ください。

E-mail : hrokubo@kaikai-k.com

携帯電話 : 080-5686-1211





## 今月の相続とお金の情報マガジン



### 相続とお金の情報マガジン：2025年3月号

- ◆ **数字で見る相続**  
不動産価格指数  
住宅は2.4%上昇  
商業用は1.5%上昇
- ◆ **資産安心コラム**  
『令和7年度税制改正大綱』公表  
相続・贈与に関する変更点は？
- ◆ **暮らしとお金の教養講座**  
相続税対策にも有効！  
賃貸併用住宅のメリット
- ◆ **相続・贈与の基礎知識**  
相続税の節税につながる  
不動産評価額の見直し

WEBマガジン

### 久保会計・税務事務所

〒141-0022 東京都品川区東五反田1-10-7 アイオス五反田 705  
電話番号 080-5686-1211 (代表)  
FAX番号 03-6432-5713

[メルマガの解除](#)