

こんにちは、知花です。今回は、『ブラックバック』をご紹介します。

イギリスが舞台の、とても、クールなスパイ映画です。英国の国家サイバーセキュリティセンターのエリート諜報員のジョージに課せられた、秘密任務（ブラックバック）は、世界を揺るがす、不正プログラムを盗み出した組織内部の裏切り者を見つけ出すこと。容疑者は5人。諜報員のフレディ・ジェームズクラリサ・局内カウンセラーのゾーイ、そして、愛妻の妻腕諜報員キャスリン。任務のタイムリミットは1週間。スクリーンには、何日目、何曜日と字幕がでます。これが見る者を心理的に焦らせます。

容疑者全員をディナーに招待、料理の腕は、一流シェフ級のジョージ、しかし、隠し味に



ハイテンションになる、なにか、怪しいスパイスが入っています。

密室じゃないけど、密室劇のような圧迫感があります。淡々とした情報ゲームのような映画でした。

やっぱり映画っていいですね。

Let's try 脳トレクイズ

家族で盛り上がる脳トレタイム

Quiz 01 ウサギ、コオロギ、カエルがいます。「おーい!」と呼びかけても振り向いてくれないのは、誰でしょうか?



Quiz 02 名前を2回繰り返すと壊れてしまう花は、何でしょうか?



Quiz 03 ラブラブだった彼と彼女は、夏が終わったとたんに別れてしまったのはなぜでしょうか?



さて、脳がホカホカのうちに… 答え合わせタイム!
誰が一番脳が冴えてる?

Quiz 04	ある	なし
あるなしクイズです。	ライブ	コンサート
	門	玄関
	缶	瓶
	糸	縄
	戸	窓

Answer

- ①コオロギ
ウサギは哺乳類、コオロギは昆虫、カエルは両生類です。呼びかけても振り返らないということは無視しているのです。ムシ(コオロギ)です。
- ②バラ
バラバラになってしまいます。
- ③飽きがきたから
夏が終わって秋が来たからです。
- ④音符の「ド・レ・ミ・ファ・ソ」をつける、別の言葉になります。
ドライブ・レモン・ミカン・ファイト・外



外壁塗装・防水工事・内装工事

マスコットボーイのミッキーです

リフォームサイエンス(株)

宜野湾市伊佐3-9-12

HPはコチラ↓

☎ 0120-84-4146

携帯電話・PHSからもご利用になれます

営業時間 朝8時～夕方6時

MONTHLY PAPER

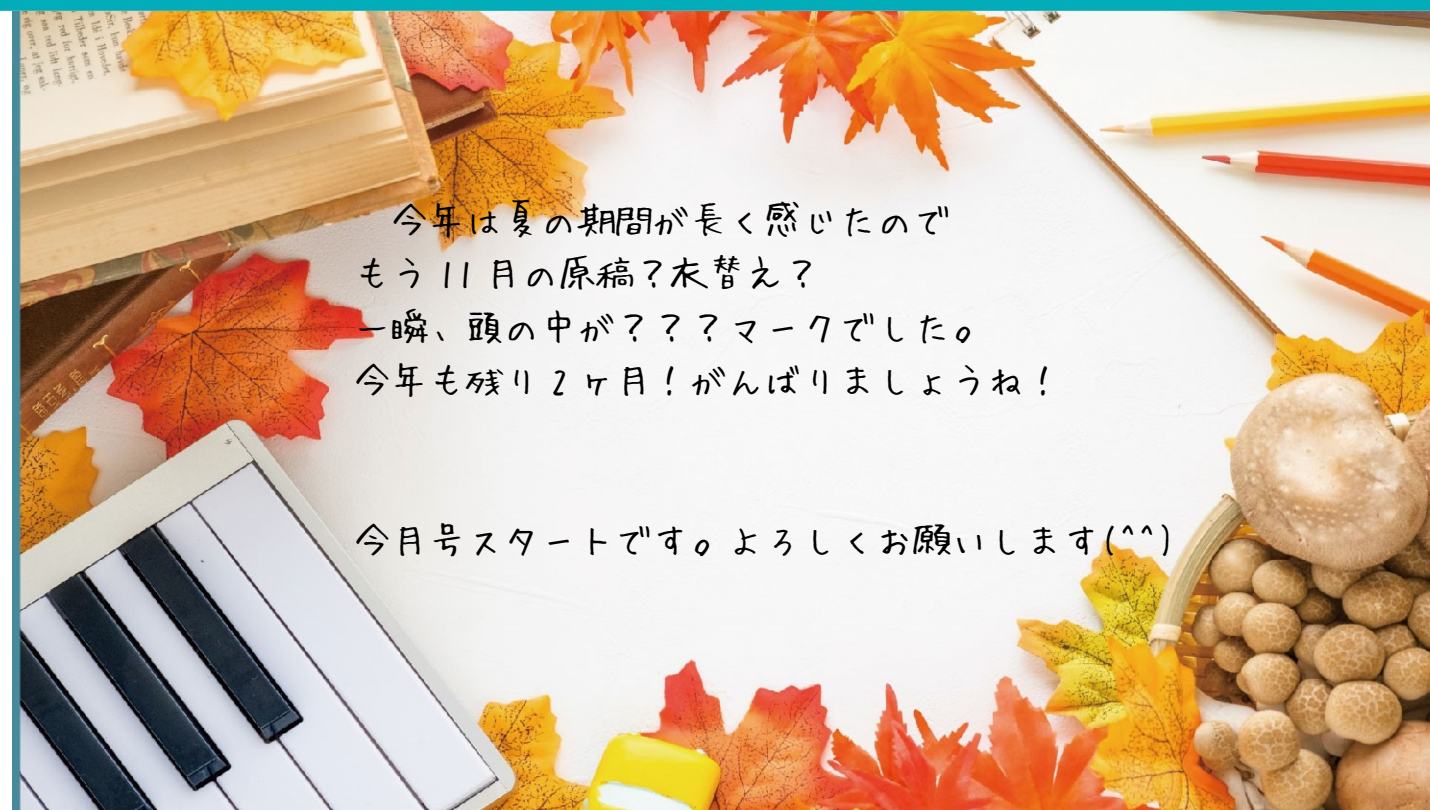
おとなり通信

Vol. 176



～お客さまとの心の掛け橋をめざして～

2025年11月



今年は夏の期間が長く感じたので
もう11月の原稿? 衣替え?
一瞬、頭の中が??? マークでした。
今年も残り2ヶ月! がんばりましょうね!

今月号スタートです。よろしくお願いします(^^)

HOROSCOPE 2025年 星占い11月の運勢 占い/瑠璃光ルナ

♈ おひつじ座(3/21~4/19) 変化の波が押し寄せる月。思い切った決断が吉。新たな目標に向かってスタートを切るチャンス。	♏ しし座(7/23~8/22) 家庭や居場所に目を向けると安らぎが。家族との時間が心の支えに。過去の問題に向き合うとき。	♐ いて座(11/22~12/21) 焦らず一人の時間を大切に。心の声を聞くことで次の方向性が見えてきます。無理をしないこと。
♉ おうし座(4/20~5/20) 人間関係に新たな展開が。対話を大切にすると絆が強まるでしょう。恋愛運も好調、誠実な態度がカギ。	♍ おとめ座(8/23~9/22) 情報とコミュニケーション運が上昇中。言葉に力が宿るときなので、発信や交渉ごとにツキあり。	♊ やぎ座(12/22~1/19) 仲間やネットワークがカギになる月。信頼できる人との繋がりが運を呼ぶため、チームで動くと成功率UP。
♊ ふたご座(5/21~6/21) 仕事や日常が忙しくなりがち。体調管理とスケジュールの見直しを。小さな努力が大きな成果に。	♏ てんびん座(9/23~10/23) 金運に恵まれる兆し。収入や価値観に変化が。身の回りのものを見直すことで心もスッキリ。	♊ みずがめ座(1/20~2/18) 社会的な評価が高まる兆し。責任ある立場での活躍も。成果を形にするタイミング。自信を持つこと。
♊ かに座(6/22~7/22) 喜びがあふれる月。創造力が高まり、趣味や恋愛が充実。感情を表現することで周囲との関係も円滑に。	♍ さそり座(10/24~11/21) 主役の座が巡ってくる月。新しい挑戦や自分改革に絶好のタイミング。自信を持って前進を。	♊ うお座(2/19~3/20) 視野が広がる月。旅や学びにチャンスあり。新しい価値観との出会いが人生を豊かにするでしょう。

暮らしの知恵 自分に合ったものを選ぶ

体格など自分に合ったものを選ぶと、
快適な生活を送ることができます。



ピッタリサイズの机と椅子

一生の中でも長くお世話になる机と椅子は、サイズによって使い心地がずいぶん違うものです。椅子の座面高は身長1/4が適切といわれます。机の高さはそれに身長1/6を加えたものが最適。身長170cmの人なら、椅子の座面高は42.5cm、机の高さは約70.8cmということになります。



◎ソファは
1/4が鍵

ソファの座面も身長1/4がよいといわれます。



バッグは邪魔にならない大きさを

バッグは、大きすぎるとバッグばかり目立ってしまってバランスが悪くなります。また電車の座席に座ってひざに置いたとき、はみ出さないように、幅40cmくらいまでがよいでしょう。

めがねで顔の印象が変わる



選ぶ際にはまず、顔の幅より大きいものは避けましょう。

顔幅と同じか9割くらいがベスト。

フレーム上部のラインが眉と並行、フレームの形は顔の輪郭と反対、高さは眉からアゴまでの3分の1のものを目安に選ぶと、バランスがよくなります。

オフィスのギモンbyオフィスコム
https://www.office-com.jp/gimon/work-space/desk_chair_height.html
ファクタスオム
<https://www.factus-homme.biz/blog/2016/07/17/post-190/>
Oh My Glasses
<https://www.ohmyglasses.jp/guide/products/select>

参照

知って得する お金の話

地震や台風、豪雨など、大きな災害に遭ったとき、人的な被害はまぬがれたとしても、お金の問題は深刻。そんなときには…

所得税を減らせる制度があります。



被災したときに使える控除や減免

① 雑損控除

自然災害、火災、盗難・横領などで経済的な被害が発生したとき、確定申告をすることで、一定の所得控除を受けられる制度です。

雑損控除が受けられるケース……

- ① 震災、風水害、冷害、雪害、落雷など自然現象の異変による災害
- ② 火災、火薬類の爆発など人為的な災害
- ③ 害虫などの生物による異常な災害
- ④ 盗難
- ⑤ 横領



※詐欺や恐喝の場合には、雑損控除は受けられません。

雑損控除の対象になるのは納税者自身の資産および、納税者と家計を同じくする配偶者や親族の資産です。また、生活に必要な資産に限られていて、事業用の資産や娯楽品・贅沢品などは対象になりません。

② 災害免除法

災害で住宅や家財に受けた損害金額から、保険金などで補填された金額を除いた金額が「時価の2分の1以上」である場合で、その年の所得金額の合計額が1000万円以下の人には、災害減免法による所得税が減免、あるいは免除される制度で、所得の額によって免除や軽減の割合が異なります。

雑損控除と災害免除法による所得税の減免は併用することができないので、納税者が自分で選ぶことになります。

法律は、改訂や制定されます。こまめに情報収集し、税務署や自治体などに問い合わせましょう。

参照

国税庁 [nta.go.jp](https://www.nta.go.jp) より No.1902、No.1110
Finfin.jp
<https://www.finfin.jp/information/casualty-loss-deduction-disaster-tax-relief.html>

ヘルスケア 疲れを取って 視力アップ



今回は普段の生活ですぐにできる
簡単な視力アップの方法をご紹介します。

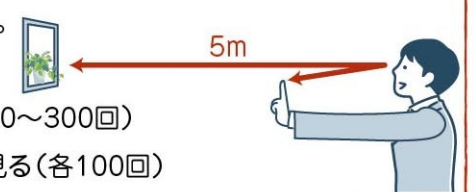
視力の調整力

私たちの目は、カメラのレンズにあたる「水晶体」の厚さを変えることでピントを合わせてものを見えています。ところが、年を取るにつれてこのピントの調整力が衰えてきます。

【指さし訓練】

水晶体の調整力が高まり、老眼の改善や予防に役立ちます。また、遠視の人の目の疲れを改善するのにも効果的です。

- ① 5m以上離れた場所にポイントを決める。
- ② 腕を伸ばし、そのポイントを指さす。
- ③ 両目でポイントと指先を交互に見る(100~300回)
- ④ 左右片方ずつポイントと指先を交互に見る(各100回)



目の周りの血流を改善

指さし訓練に加えておすすめなのが、「目のタッピング」。タッピングとは軽くトントンとたたくことですが、道具も時間もかからないため、仕事や家事の合間などちょっとしたスキマ時間に手軽に行うことができます。

【タッピング】

目や頭全体の血流を促進します。血流の流れがよくなることで酸素の供給量が増え、視力悪化の原因の一つである酸素不足を解消してくれます。

- ① 眉間からこめかみに向かい、眉毛に沿って5回タッピング。
- ② 目の1センチ下を、目頭から目尻に向かい5回タッピング。
- ③ こめかみから頭頂に向かって5回タッピング。

※人差し指から小指までの4本の指先を使って少し強めに叩くのがコツ。



趣味の時間 犬は友だち。正しくしつけて楽しい暮らし

犬は友だち。正しくしつけて楽しい暮らし

今回は犬の正しいつけ方の
基本を紹介します。

よかれと思ってしていることが犬のためになっていないことがあります。

- ① 散歩は犬が先頭に立って好きなように歩かせる。
- ② 犬がおもちゃを持ってきたら必ず遊んであげる。
- ③ 食事は決まった時間に正確に与える。
- ④ 犬が悪いことをしたら大声で叱り、ときには叩く。

犬の本能として、自分のリーダーだと思者には絶対服従する反面、自分より下位だと思者に対しては軽んじる態度を取ります。

理想的な方法は……

- ① 犬が飼い主を引っ張りまわす癖は犬に勘違いさせる原因です。リードを短く持ち、犬は飼い主の足の横に沿って歩く形に。
- ② 遊びは飼い主が始め、終わらせます。いつまでもねだるときは無視すること。
- ③ 犬が食事の催促をして、あげる癖がつくと、これも勘違いさせてしまう原因に
- ④ 悪いことをしたら、その瞬間に「ダメ!」とはっきりいいます。しかし怒鳴る、叩くことはNG。もしその行動をやめたなら、たくさん褒めると効果的。



あくまでも、飼い主が主導権を握ることが信頼関係を作る第一歩です。

また、犬がどうしてそのような行動を取るのか、気持ちをわかってあげた上でしつけをしなくてはなりません。

場合によっては「犬のしつけ教室」などで指導を受けることもいいかもしれません。

一部
参照

HP: 近くの犬のしつけ教室・
ドッグスクール など