

春の訪れが近づいてくる頃となりました。暖かい日差しに感謝をして、たくさん太陽の光を浴びてくださいね。

最近では体だけではなく「こころの健康」ということばをよく耳にします。「こころの健康」で最も大切なことは「自分らしく生きる」ということです。しかし、ケガや病気、周りの環境などの影響でそれが難しくなってしまう。

こころを健康にするために大切にしたいことは心が貧しくならないことです。自分に自信がない、人の文句をいう、謝らない、などネガティブな発言をすると、どんどん心は貧しくなってしまう。反対に心を豊かにするためには、まず今の自分を受け入れるということ。体が思うように動かない、痛みが強い、生活するのがしんどい、など誰もが様々な悩みがあると思います。その中で、改善できることは努力をして、どうしようもないことは「仕方がない」と思い、上手に付き合っていくしかありません。自分ができること、できないこと。良くなるもの、良くならないものを理解し、ご自身のできる範囲の中で最大限に楽しみましょう。そして自分に自信を持ち、人や物に感謝し、目標や夢をもって楽しく生きていくことが大切です。それらを実現するためのひとつとして運動があります。できる限り努力をして楽しんで心も体も元気になる自分らしい生活ができるといいですね！

## 令和6年度から変わること

○所得税・個人住民税の減税を実施。円安、物価高への対応策。

少しでも生活しやすくなりますように…

○労働基準法が改正され物流業・建設業・医師など一部の業種では時間外労働の上限規制が猶予されてきたが、4月からは規制対象となる。

時間外労働の上限は月45時間、年間360時間となっている。

※特別条件付き36協定を締結した場合は例外となります。

○固定電話のIP網へ段階的に移行し、距離や時間帯に応じて料金体系が異なっていた通話料金が、全国・全時間帯一律となる。

固定電話から固定電話へは3分で9.35円。

固定電話から携帯電話へは1分で17.6円。

### 頭の体操



忘れられない ①②③ が

①②③ せない

矛盾する意味になるよう

①②③を埋めよ

