

青色ニュース

aoiro news

会員数2014年5月13日現在	
府中支部	2,843名
調布支部	1,887名
柏江支部	604名
歯科医師部会	56名
農業部会	372名
医師部会	9名
税理士部会	42名
地区外	397名
準会員	437名
合計	6,647名



発行・編集 公益社団法人武蔵府中青色申告会
編集責任者 戸井田 喜良

〒183-0027 東京都府中市本町 4-15-22
042-362-8466 http://www.aokai.or.jp

青色申告のあらまし

同じ記帳をするなら特典のある青色申告がお得！

青色申告の3大特典

青色申告特別控除
最高65万円(または最高10万円)

青色事業専従者給与

純損失の繰越控除

青色事業専従者給与

事業主と生計を一にする親族が事業に専従している場合、支払う給料が全額必要経費になります(事前届出が必要)。

青色申告特別控除

65
万円

事業所得者や、一定規模以上の不動産所得者が、取引を正規の簿記の原則により記帳し、期限内に損益計算書と貸借対照表を確定申告書に添付して提出したとき(最高)。

10
万円

簡易簿記で記帳したときや、小規模な不動産所得者など(最高)。

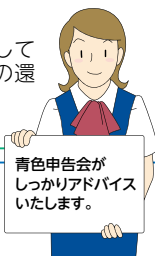
純損失の繰越控除・繰戻還付

繰越
控除

所得が赤字(純損失)になった場合、赤字金額を次の年から最長3年間、各年分の所得金額から控除できます。

繰戻
還付

赤字金額を繰り戻して前年分の所得税額の還付を受けられます。



パソコン会計

振替伝票、総勘定元帳に試算表、損益計算書、貸借対照表...
めんどろな記帳や転記も会計ソフトを使えばラクラク。青色申告会がサポートいたします。

青色申告会事業内容

青色申告会はさまざまな会員サービスを提供します

記帳・決算指導

- 開業時はもちろん、毎日の帳簿のつけ方や正しい決算の仕方まで、全力でサポートいたします。
- 源泉徴収や年末調整、パソコン会計もしっかりフォロー。ぜひ青色申告会におまかせください。

*ご注意ください

当会ご利用の際、料金がかかります

●会員及び準会員は無料です

●一般の方は

①記帳指導：40分 2,000円

②決算申告：40分 4,000円

※確定申告指導は、東京税理士会武蔵府中支部の協力を得て行っております

研修会・説明会

- あなたのビジネスに役立つ複式簿記、改正税法の研修会や、会計ソフトの説明会等を随時開催しています。

e-Tax送信サポート

- 青色申告会はe-Tax(国税電子申告・納税システム)を推進しています！

会員福利厚生・コミュニケーション

- 小規模企業共済制度など、事業主や従

業員のための、国の退職金制度を取り扱っています。

- 個人で加入するより割安な共済制度や各種保険のご案内をしています。
- 旅行やレクリエーションを開催しています。
- 会員さんはいろいろな業種の集まりですから、交流が広がります。

専門家による無料個別相談会

- 税務相談
法人設立、相続や贈与、土地の譲渡など税金に関わることに税理士が応じます。
- 法律相談
契約に関するトラブル、債権取立て、遺言の作成方法、相続についてなど法律に関わることに弁護士が応じます。
- 融資相談
運転資金など融資に関わることに日本政策金融公庫融資担当者が応じます。
※毎月1回予約制です。詳しくは中面をご覧ください。

融資制度の紹介

- 日本政策金融公庫や地元の金融機関の、低金利でお得な融資制度を紹介いたします。

労働保険

従業員(家族以外)を雇ったら労働保険に加入しなくてはなりません。

めんどろな加入の手続きから労働保険料の納付、申告を事務委託できます。

一人親方労災(建設業)

建設業で働く個人事業主や法人役員のための労災保険です。いつでも加入できます。

アフラックの保険

がん保険・医療保険など充実のラインナップで家族の生活を守ります。割安な団体保険料の適用がうけられます。個人での加入の方も団体扱いに切り替えができます。

火災共済・自動車共済

安心でお得な火災共済。自動車共済は、団体割引により20%掛金がお得。さらに火災共済は無事故の場合に継続すると余剰金の還元もあります。

青色旅行(国内)

地元出発でらくらく参加。毎回見どころ満載でたいへん好評です。参加された方は次回から「ご常連」に。全行程添乗員、食事付きで安心してご参加いただけます。



税制改正運動

- 国税や地方税制について、個人事業者の立場から改善を要望しています。

税の啓蒙、地域貢献活動

小学生のための租税教室や、講師を招いて行われる公開勉強会などを開催して税の啓蒙、地域貢献活動を行っています。

この機会にぜひ青色申告会にご入会ください

- ☒ こんど開業するんだけど...
- ☒ 青色申告をするには？
- ☒ 記帳？決算？一体何をしたらいいの？
- ☒ 会計ソフトを覚えたい！
- ☒ 白色申告の記帳って？
- ☒ 消費税はどう変わるの？

CHECK!

青色申告会にはお悩みを解決する
具体策があります！

公益社団法人 武蔵府中青色申告会

〒183-0027 府中市本町4-15-22

TEL 042-362-8466

FAX 042-333-0687

URL http://www.aokai.or.jp

Eメール info@aokai.or.jp

予告

「小学生の税の書道展」

府中市・調布市

青色申告会では、書道を通じて税を学び、税の大切さを知ってもらうことを目的として府中市・調布市の小学校に在学する児童(4年生～6年生)を対象に「小学生の税の書道展」を実施します。

展示：11月15日(土)～16日(日)
表彰式：11月16日(日)

多数の作品のご応募お待ちしております。詳しくは夏休みの前に学校からご案内します。

青色申告会
青島太郎

ご参加下さい！

これであなたも経済博士!?大人も子供も楽しく学べる!!

経済ゲーム大会

青色申告会では租税教育の一環として小学生を対象に経済ゲームを行っています。ルールはとても簡単！この夏休みは経済ゲームに挑戦して経済博士を目指してみたいかがでしょうか！お子さんやお孫さんを誘って奮ってご参加下さい。



日時 平成26年8月19日(火) 午後2時～4時
場所 武蔵府中青色申告会館2階「大会議室」
参加費 無料(参加児童にはプレゼントがあります)
参加方法 7月11日(金) 午前9時より受付開始

☎042-362-8608 先着40名(小学生対象)

※お子様だけの参加はご遠慮下さい。保護者同伴でお願いします。
※電話番号はお間違えないようおかけ下さい。

公益社団法人武蔵府中青色申告会女性部・青年部



今年も青色申告会では「親子租税学習ツアー」を7月23日(水)に開催します。

このツアーは今年で7回目の開催で、参加された児童・保護者の皆様からは、「遊びながら税金の学習ができてとても良かった。」

今年も開催します

「親子租税学習ツアー」

「子供の頃から税金について正しく理解することの大切さが分かりました。」などの感想をいただいております。

今年は、タックススペース上野や造幣局などにて楽しく学習する予定です。詳細は当会ホームページ、各市広報、市内各小学校にてご案内予定ですのでご覧ください。

●参加費(予定)
大人2千円・児童千円
※参加児童には感想文(400字程度)を書いて頂きます。

平成26年度税制改正 （速報版）

◆少額減価償却資産の取得価額の損金算入の特例の延長

中小企業者の少額減価償却資産の取得価額の損金算入の特例の適用期限が2年延長されます。

適用関係

平成18年4月1日から平成28年3月31日までの間に取得し、事業の用に供する30万円未満の減価償却資産について適用されます。

（注）適用を受ける年分における少額減価償却資産の取得価額の合計額が300万円を超えるときは、その取得価額の合計額のうち300万円に達するまでの少額減価償却資産の取得価額の合計額が限度となります。

◆住宅ローン控除における既存住宅の範囲の見直し

居住者が、耐震基準等に適合しない既存住宅を取得した場合において、その取得の日までに耐震改修工事の申請等をし、かつ、居住の用に供する日までに耐震改修工事を完了していることと等の一定の要件を満たすときは、当該既存住宅は、住宅借入金等特別控除の適用を受けることができることとされました。

なお、既存住宅の耐震改修をした場合の所得税額の特別控除

の適用を受ける場合には、適用されません。

適用関係

平成26年4月1日以後に耐震基準等に適合しない既存住宅の取得をする場合について適用されます。

◆ゴルフ会員権の譲渡損失と損益通算の範囲の見直し

譲渡損失の他の所得との損益通算及び雑損控除を適用することができない生活に通常必要でない資産の範囲に、主として趣味、娯楽、保養又は鑑賞の目的で所有する不動産以外の資産（ゴルフ会員権等）が加えられます。

適用関係

平成26年4月1日以後に行う資産の譲渡等について適用されます。

◆住宅取得等資金の贈与の適用対象となる家屋の範囲拡大

直系尊属から住宅取得等資金の贈与を受けた場合の贈与税の非課税措置及び特定の贈与者から住宅取得等資金の贈与を受けた場合の相続時精算課税の特例について、適用対象となる既存住宅用家屋の範囲に、「耐震基準に適合しない既存住宅を取得した場合において、その既存住宅の取得の日までに耐震改修工

◆簡易課税制度のみなし仕入率の見直し

消費税の簡易課税制度のみなし仕入率について、次の見直しが行われます。

適用関係

平成27年4月1日以後に開始する課税期間について適用されます。

◆給与所得控除の見直し

給与所得控除の上限について、左の表のとおり見直されます。

適用関係

平成28年分以後の所得税について適用されます。なお、個人住民税については、それぞれの翌年度から適用されます。

	現行	平成28年分の所得税	平成29年分以降の所得税
上限額が適用される給与収入	1,500万円超	1,200万円超	1,000万円超
給与所得控除の上限額	245万円	230万円	220万円

◆「領収証」等に係る印紙税の非課税範囲が拡大されました

今までは金銭又は有価証券の受取証（領収証、領収書、受取書やレシートなど）について、記載された受取金額が3万円未満のものが非課税とされていましたが、平成26年4月1日以降に作成されるものについては、受取金額が5万円未満のものについて非課税とされることとなりました。

個人の税金にかかわる部分を抜粋してお知らせします。（詳しくは国税庁のホームページをご覧ください。）

消費税が変わりました！

今回の税率変更は、国民に幅広く社会保障の安定財源の確保のための負担を求めることにより、社会保障の充実・安定化と財政健全化の同時達成を目指して行われたものです。

❶ 税率はいつから変わる？

Ⓐ 下記のように段階的に変更になります。

現在（平成26年4月より）

8%

平成27年10月より
（予定）

10%

❷ 値札の表示は？

Ⓐ 原則は総額表示ですが、平成29年3月31日までの間は、税込価額を表示しなくともよいとする特例が設けられます。

消費者に誤認されない表示＝表示価格が税抜価格であることをはっきり認識できることが必要です

●個々の値札等において税抜価格であることを明示する例

△△スーパー 〇〇〇円（税抜き）	△△スーパー 〇〇〇円（税抜価格）	△△スーパー 〇〇〇円（本体）
△△スーパー 〇〇〇円（本体価格）	△△スーパー 〇〇〇円＋税	△△スーパー 〇〇〇円＋消費税

※個々の値札等については、「〇〇〇円」と税抜価格のみを表示し、別途、店内における表示等により一括して税抜価格であることを明示することも認められます。

※税込価格と税抜価格を合わせて表示することも認められます。

6月～8月の個別記帳指導会のお知らせ

月 日	会 場
6月13日(金)	調布市文化会館たづくり11階「1102学習室」
6月16日(月)	JAマイنز 狛江支店3階「大会議室」
6月25日(水)	JAマイنز 神代支店経済センター倉庫2階「会議室」
6月26日(木)	JAマイنز 狛江支店3階「大会議室」
6月30日(月)	調布市文化会館たづくり11階「1102学習室」
7月 3日(木)	JAマイنز 狛江支店3階「大会議室」
7月 8日(火)	調布市文化会館たづくり3階「303・304会議室」
7月24日(木)	JAマイنز 狛江支店3階「大会議室」
7月30日(水)	調布市文化会館たづくり3階「301・302会議室」
8月25日(月)	JAマイنز 狛江支店3階「大会議室」
8月27日(水)	調布市文化会館たづくり11階「1102学習室」
*出張会場 時間／午前10時～午後4時 ◆各施設の開館時間より早くお越しいただいても入館できません。 ◆車でのご来場はご遠慮ください。 ◆午前10時～午後4時（12時～1時 昼休み）です。受付は午後3時30分頃までをお願いします。 ◆混雑の状況により受付時間を早めに終了させていただく場合もございます。	
*青色会館（事務局） ◆上記の日程の他、平日は随時記帳指導等をいたしますので、ご利用ください。 ◆事務局業務時間 午前9時～午後5時（12時～1時 昼休み） 土曜、日曜、祭日休業（下記予約制指導日を除く） ◆事務局の受付は、午後4時30分までです。混雑の状況により受付を早めに終了する場合もございますのでご了承ください。	
*出張会場及び青色会館 青色申告会会員カード提示のご協力をお願い！ ◎当会及び指導会場にお越しの際は、会員証をご持参ください。ご協力をお願いします。 指導時間：原則40分です	

会員限定!!

土曜・日曜の予約制個別記帳指導会のお知らせ

～隔月の第2土曜日及び第2日曜日は予約制にて指導を行います～

開催日		内 容
6月14日(土)	7月13日(日)	場所：武蔵府中青色申告会館 (所在地：府中市本町4-15-22) 時間：下記の①～⑦で都合の良い時間帯にご予約ください。 ① 9:00～ ②10:00～ ③11:00～ ④13:00～ ⑤14:00～ ⑥15:00～ ⑦16:00～ 指導時間：原則40分です ※土曜日・日曜日の指導は、ご予約の方以外はご利用になれませんのでご注意ください。
8月 9日(土)	9月14日(日)	
10月11日(土)		

※完全予約制となります。希望される方は、お電話にてお申し込みください。 ☎042(362)8608

今後の行事予定		
月	日 時	内 容 等
6月	11日(水) 15:30	総会（大国魂神社）
	14日(土) 9:00～16:00	予約制個別指導会（会館）
	16日(月)～18日(水)	青色ドック（会館）
	19日(木) 18:30	事業委員会（会館）
	24日(火) 13:30	会長会計会議（会館）
	27日(金) 10:00～16:00	何でも相談会（会館）
7月	2日(水)～3日(木)	役員研修旅行（箱根方面）
	13日(日) 9:00～16:00	予約制個別指導会（会館）
	16日(水) 13:30	女性部役員会（会館）
	23日(水)	親子租税学習ツアー
	24日(木) 10:00	会長会計会議（会館）
	25日(金) 10:00～16:00	何でも相談会（会館）
	30日(水) 18:00	指導税制委員会（会館）
8月	8日(金)～10日(日)	府中市商工まつり
	9日(土) 9:00～16:00	予約制個別指導会（会館）
	19日(火) 14:00	経済ゲーム大会（会館）
	22日(金) 10:00～16:00	何でも相談会（会館）
	22日(金) 10:00	会長会計会議（会館）

※6/1～9/30 クールビズの実施

● 税のカレンダー ●

納期限を守りましょう！口座振替を利用しましょう！

月	国 税	地方税
6月		● 個人住民税第1期納付
7月	● 源泉所得税（特例適用対象者）（10日まで） ● 所得税予定納税減額承認申請（15日まで） ● 所得税予定納税第1期納付（31日まで）	● 固定資産税・都市計画税 第2期納付
8月		● 個人住民税第2期納付 ● 個人事業税第1期納付

*事務局からのお願い 青色申告会にお届けのご住所、お名前、お電話番号などの変更がある方は必ず事務局までご連絡下さい。

個人で事業を営んでいる方 不動産貸付をされている方 新規開業される方



ご存知ですか？

平成26年 1月から
個人で『事業や不動産貸付等を行うすべての方』は、
記帳と帳簿等の保存が必要になりました!!
所得税及び復興特別所得税の申告の必要がない方も対象となります。

記帳する内容
売上などの収入、仕入れや経費について、取引年月日や金額等を帳簿に記載します。
帳簿書類の保存
帳簿のほか、請求書・領収書などの書類を整理して保存する必要があります。

記帳・帳簿等の
保存制度

お問い合わせ☎042-362-8466

個人事業主の方へ
源泉税個別指導会開催
(7月10日)

給与を支払っている事業所で6か月毎の納付の特例適用を受けている場合は1月から6月までの徴収分を7月10日までに納付することになっていきます。
25年1月より源泉徴収税額が変更されています。納付の前に必ずご確認ください。
※源泉所得税額がない場合も（給与支給があれば）納付書の提出が必要です。

期日の7月10日まで事務局および指導会場をご利用ください。
持参するもの
① 扶養控除等の申告書
② 源泉徴収簿
③ 源泉税納付書

もし申告書に誤りが見つかったら

提出した確定申告書に誤りが見つかった場合は早めに手続きをしましょう。
①訂正により税金が増えるとき「修正申告」
修正申告書に訂正内容をわかるようにして提出します。
自分で気がついて修正した場合には過少申告加算税はかかりませんが新たに納める税金には延滞税がかかります。
②訂正により税金が減るとき「更正の請求」
更正の請求書に訂正内容をわかるようにして提出します。
納めすぎた税金は還付されます。
平成23年12月2日以後に申告期限が到来するものは5年以内となりました。（ただし上記以外のものは申告期限から1年以内に限られています。）
更正の請求書には「事実を証明する書類」の添付が明確化されました。
手続きなどご不明な点は事務局までお気軽にお問い合わせください。

提出した確定申告書に誤りが見つかった場合は早めに手続きをしましょう。

やよい会計ご利用の皆様へ

バージョンアップのお願い

本年6月、当会指導用パソコンの入れ替えに伴い、データ読込可能の弥生会計バージョンは10以降となります。皆様にはご不便をおかけいたしますがご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

対応策

1. 会員様ご自身のパソコンをご持参いただき記帳指導（但し、当会での印刷は出来ません）
2. 最新のバージョン（14）に買換えていただく
① やよい07以降でユーザー登録されている方
..... バージョンアップ版 8,600円(会員価格)
② 上記以外の方
..... 通常版 10,200円(会員価格)

バージョンアップ版購入にはお客様番号が必要です。
ユーザー登録がお済みでない方は
弥生(株)カスタマーセンター☎03-5207-8841
にて登録願います。

おおむね55歳からの
人材確保はお任せください! 「いきいきワーク府中」

◆ 求人のご相談から募集までスピード対応 ◆
● 求人条件の設定と紹介 ● 高齢者の雇用及び助成金・奨励金等の相談

東京都と府中市
からの助成と支援、
無料で安心!

無料職業紹介所「いきいきワーク府中」
☎042-336-4871
府中市府中町2-25-1 中央文化センター5階
利用日 毎週月～金曜日（祝日、年末年始、休館日を除く）
時間：午前9時～午後5時

青色申告会 無相談 要す。ひびく世の中は電話で解決。 ☎042-362-8608 〒183-0027 府中市本町4-15-22

府中・調布・狛江 あおいろ散歩路

ちょっと気になる話題や気になる小径
まだまだ知らないご近所情報

Vol.11 調布飛行場周辺



甲州街道でひとときわ目立つ味の素スタジアム、その東側に位置する調布飛行場。調布から伊豆七島へ行けると聞いてはいたけれど、調布の飛行場はどんなところ？

三宅島への渡航

調布飛行場は、調布市、府中市、三鷹市にまたがる多摩の中央部に位置する、東京都営空港の一つです。大島・新島・神津島の伊豆諸島への小型機の定期便が発着す



上：広々とした調布飛行場ターミナル
下：チェックインカウンターで笑顔のお出迎え

る小型旅客機の空港で、今年4月2日より三宅島への就航も始まり、各島のライフ



上：三宅島行きが飛び立ち飛行撮影用等の飛行機が見られます。下：管制塔近くに飛行機型の子どもの遊具。

ジで。飛行場のまわりでは航空マニアの方が熱心に写真を撮られていました。お声をかけると、三重県から憧れの調布飛行場へ来たとのこと。マニアの方にとって調布飛行場は聖地なのかもしれません。この辺りには国立天文台、宇宙航空研究開発機構(JAXA)の調布航空宇宙センターなどもあり、多摩の中心「調布」は空の玄関でもあります。



日本エアロテック社員食堂「プロペラカフェ」内にある格納庫にはすてきな飛行機がたくさん！

国領神社

調布市国領町1-7-1
京王線「布田駅」北口徒歩5分



4月下旬に咲く「千年乃藤」で有名な国領神社。国領神社のお守りは藤の絵柄で「フジ」は無事・不二に通じ災厄を防ぎ守り、無事に願いを結ぶ願い叶う諸願成就の御守として愛されています。

その国領神社で、毎週平日の火曜日・午前10時～12時まで野菜鮮魚の青空市場を開催しています。野菜は全国から選りすぐりを販売している仙川の「八百



屋「青空市場808@仙川一丁目」の出張販売です。俳優の永島敏行さんが経営されているこのお店は、生産者と消費者を取り持ち、日本の食をもりあげたいと考えているそうです。

洋食屋クリスマス亭

東京都調布市上石原1-32-6
042-485-1014 西調布駅徒歩5分、AM11:30～PM11:00 (LO10:30)

おいしい時間

ステキな洋館風な外観のクリスマス亭、一年を通してクリスマスとは「お客様をもてなす心」と言う店長さん。おしゃれだけど価格はリーズナブル。けれど大切な人との特別な日にもちょっぴりオシャレ出かけてみたいそんなお店です。人気メニューはオムライス、ケチャップではなく和風で絶品、是非お試し下さい。



ステキな外観、内装もクリスマス！↑人気のオムライス

各種勉強会の報告

2日で覚える簡単！ 複式簿記勉強会

【事業所得】
4月16日(水)・18日(金)の2日間 参加者9名。

【不動産所得】
4月17日(木)・21日(月)の2日間 参加者5名。
この勉強会は全く簿記が初めての方を対象に、日常の仕訳～帳簿の月末の締め方までに挑戦。余裕のあるカリキュラムで、練習時間も沢山取り、より実践向きにしましたので、簿記の楽しさに触れて頂けたかと思います。
この勉強会を機に、ご自身の帳簿を複式簿記とするきっかけにしていだければと思います。
青色のメリットに注目！！

簡易簿記勉強会

4月9日(水) 事業所得編5名。不動産所得編5名。所得の種類毎に実施。記帳等が全く初めてという方を対象に、前準備から始まり、領収書の保管方法等の説明を行ないました。
ご自分の帳簿を記帳するきっかけにしていだければと思います。

白色申告勉強会

4月7日(月) 参加者7名。
「記帳のはじめの一步」に挑戦してみようという方の参加を頂きました。

やよい会計セミナー

【事業所得】
4月10日(木)～11日(金) 4名
【不動産所得】
4月14日(月)～15日(火) 6名
初めて「やよい会計」に挑戦する方を対象に、初期設定～日常入力まで、ゆっくり丁寧に解説。更に、セミナーの中でご自身のデータを作成。「私にも、できる」を、体験して頂いたセミナーでした。

青色申告勉強会

3月31日(月) 青色申告勉強会は青色申告の生い立ちや各種特典についての研修でした。皆様、制度の有効利用法等について熱心に受講されました。

編集後記



女性部
水野芳子

青色申告会に入会してから、もう五年になります。今までより税の仕組みに接する機会が増え、納税への姿勢が変わってきたのを感じます。税と言え、興味深いのは消費税アップに対する小売店の対応です。今年4月から消費税が5パーセントから8パーセントになりました。今回の消費税アップには、短期間に何度も税率が変わるため、価格表示に経過措置が認められています。近くのスーパーなどは、本体価格表示のお店と、本体価格と総額表示並列のお店が出来ました。消費者側に立つと、本体価格表示のみは、従来の総額表示に慣れているので、値ごろ感があり、ついつい手を出したくなりますが、買った後アレ？と思うようなこともありま。スーパーには、それぞれの戦略があるのだけれど、業界統一の価格表示のほうが、消費者に親切なのに、と思います。アベノミクスの第三の矢の効果が早く出るようにと、期待しながら一会員としてこれからも頑張っていきたいと思っています。

日々の宝物をおさめる
写真を撮る
シ・シ・ピ
＜花を撮る＞



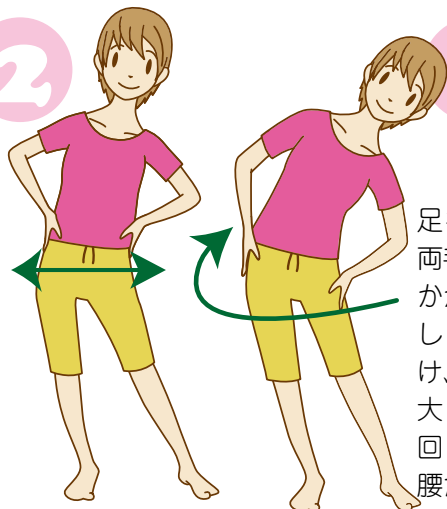
左・標準モードで全体を撮影、全体のスタイリングやレイアウトが難しいですね。右・クローズアップモードで、ぐっと寄って撮ると質感が出て美しさが際立ちます。

疲れた身体をクイックチャージ

同じ足をつい組む、猫背気味、頬杖をつく癖がある、同じ側ばかりで物を噛む…など、身体のゆがみの原因になりそうな日々の習慣、セルフチェックをしつつ、骨盤体操に挑戦してみましょう。

足は肩幅に開き、

大転子(足の付け根の出っ張った部分)の位置に手を当て、骨盤を押し込むようなイメージで腰を大きく右方向に10回、左方向に10回押し出します。上体は起こしたままで、腰だけを左右に押し出しましょう。



足を肩幅に開き、両手を腰に当ててかかとつま先をしっかり床につけ、腰をゆっくり大きく右回り10回左回り10回、腰だけ大きく回転させましょう。