

初めのお話をします。

皆さんは、健康の三原則というものを御存じでしょうか。食事、運動、睡眠の三つの要素のことです。これらをバランスよく日々の生活に取り入れることで、健康につながるというふうに言われています。

しかし、本当にそれだけでよいのでしょうか。私は、そこに心のケアというのを加えたいと思います。人間は、他人と交流をすることで元気が出てくるものであります。しかし、人間関係によりましては、それがストレスにつながってしまします。そこで、心のケアというものが大事になってくるのであります。

最近、メンタルヘルスという言葉をよく見たり聞いたりしますが、簡単にできる心のケアについて幾つか紹介してみたいと思います。

まず、無理をせずに休むということであります。何もしない時間を肯定的に受け入れましょう。次に、気分転換をすることです。例えば好きな音楽を聞いたり、自然に触れたりすることをお勧めします。そして、何事もポジティブに受け止めるという考え方も大切であります。

このような心のケアを取り入れてストレスと上手に付き合い、心も体も健康な生活を送ってほしいと思います。

次に、交通マナーに関するお話をします。

日本の高速道路には、「ゆずり車線」というものができているところがあります。これは、渋滞の解消を目的に造られました。速度の遅い車が一番左側の車線へ移動することによりまして、ほかの車線の円滑な走行を促すというものであります。私がよく利用する高速道路でも、四年ほど前にこの車線の運用が開始されました。ところが、実態はどうなっているでしょうか。本来、速度の遅い車が走ることを想定していたはずの一番左側の車線を、スピードを上げた車がどんどん走り抜けていくのであります。隣の走行車線を走っている私は、渋滞の中でのろろ走るしかありません。

そして、「ゆずり車線」を走っている車はやがて隣の車線に合流してきます。そのときは、普通に走行車線を走っている車が譲ってやるしかないのであります。本当に譲っているのは、速度の遅い車ではなく、隣の車線を真面目に走っている車であります。私は許し難い気持ちになります。

「正直者がばかを見る」という言葉がありますが、本来の目的を果たしていないこの「ゆずり車線」につきましては、すぐにでもやめてほしいと思うのであります。(了)

6 級

まず、タケノコのお話をしたいと思います。春になりますと、土の中から竹の赤ちゃんがによきによきと顔を出してきます。それがタケノコであります。とても早く大きくなるのが特徴でありまして、一日に何センチメートルも伸びることがあるのであります。

タケノコ御飯や煮物などにすると、おいしくいただけます。また、炭火で焼くだけでも、とても香ばしくておいしい一品になります。

ただし、そのままでは少しえぐみがありますので、下ゆでをしなければなりません。

次に、バラについてお話をしたいと思います。バラはとてもきれいな花で、赤やピンク、白や黄色など、いろいろな色があります。花びらが何枚も重なっていきまして、とてもいい香りをするのが特徴であります。

春から初夏にかけてよく花が咲くのであります。春から初夏にかけては長い期間楽しむことができますのであります。

ただし、バラの茎にはとげがありますので、触るときには気をつけなければいけません。

「花の女王」と呼ばれるほど、人気のある美しい花なのであります。(了)