

初めのお話をします。

私たちが健康で長生きをするためには、次の三つの要素が大切だと言われています。それは、バランスの取れた食事、適切な運動、そして十分な睡眠であります。いずれも病気に対する抵抗力を高める効果があるわけですが、今日はこの中の睡眠について述べてみたいと思います。

言うまでもありませんが、睡眠は疲れを取るために絶対必要なものであります。なぜかといえますと、眠っている間に、体や脳を休ませるだけでなく、心身のメンテナンスをしてくれるからであります。ですから、睡眠不足の状態が長く続くのはよくありません。疲れが取れなくなり、やがて心身が不調になってしまいます。

それでは、よい睡眠を取るためにはどうしたらよいのでしょうか。いろいろなことが言われていますが、一番大事なことは、規則正しい生活を心がけることとあります。現代人にとっては難しいことかもしれませんが、食事は三食きちんと取り、昼間は適度に体を動かす。そして、朝の光とともに目覚め、夜になると眠くなる。

そういうリズムが何も意識しないで整うようになれば、理想的な睡眠に近づくのではないかと思います。

次は、ペットに関するお話をします。いささ

かプライベートな話になりますが、聞いてください。

私の家では、犬を飼っています。きっかけは、子供たちの願いでした。実は、子供たちが小さい頃はマンションに住んでいましたので、ペットを飼うことができませんでした。やがて戸建ての住宅に移り、ペットを飼えるようになったとき、子供たちは既に社会人と大学生になっていました。

それでも、どうしても飼いたいということで、家族全員でペットショップに行ったのであります。そこで見た子犬は本当にかわいくて、すぐに我が家に迎え入れることを決めました。その子犬がもうすぐ六歳になります。あれほど飼いたいと言っていた子供たちは、家を出て一人暮らしを始めました。

ある調査で、ペットを飼ってよかったと思うことを聞いたところ、いるだけで癒やされるという答えが一番多かったそうであります。私もそう思います。愛犬と過ごしている時間は、幸せを感じます。

子供たちが独立したときは、もっと早く飼えばよかったと思いましたが、今では、子供たちが、残される親のことを思い、家族を一人増やしていつてくれたのだと思えるようになりました。(了)

6 級

まず、お風呂のお話をします。

皆さんはいつお風呂に入りますか。私は朝に入ります。寝汗をよくかくからであります。夜に入りますと、朝もう一度入浴しなければなりません。

ところで、今年の夏はいつもに比べて大変な暑さでありました。今月になっても暑い日が続きました。しかし、急に寒い日がやってきました。いきなり冬になったように感じます。

冬場の入浴には気をつけなければなりません。急激な温度の変化が重大な病気につながることもあるからであります。

次は、国会のお話をします。

今、国会が開かれています。物価が高くなっていることなどをめぐって議論が盛んに行われています。私も関心を持って見えています。

ところで、国会には二つの院があります。皆さんもよく知っていると思いますが、衆議院と参議院であります。

この二つにはいろいろな違いがあります。議員の任期でありますとか数などがあります。

そのほかにも、異なるところがたくさんあります。皆さんも、どんな違いがあるのか調べてみてはいかがでしょうか。(了)