

最初に、自転車道についてお話をします。

自転車での移動は、車などに比べて周りの風景がゆっくり変化します。それは今まで気づかなかった発見もあって、天気の良い日などはとても気持ちがいいものであります。

しかし、せっかく整備されている自転車道を自由に走行できないと、とても不快な思いをします。

車道の左端に青いラインで標示されることが多い自転車道ですが、町なかではその上に駐車している車が多いのであります。当然、その場合は車道側にはみ出して走行せざるを得ません。そうすると、後ろからは車が来ますので、身の危険を感じることもたびたびあるのであります。少しの間だからということでしょうが、自転車の側からすると、それは迷惑な行為以外の何物でもありません。

次に、カボチャについてお話をします。

カボチャといっても、その種類がどうのこうのというお話ではありません。カボチャを包丁で切るときのコツについてのお話であります。

先日、テレビを見ていましたら、丸ごと一つのカボチャを切る方法が紹介されていました。

御存じのとおり、カボチャの皮は非常に硬いのであります。包丁で切るときにはかなりの力が必要で、けがをするおそれもあるのであります。

ところが、上部のへたの部分は少し柔らかいのであります。そこで、まずそのへたの部分に

割り箸を刺して、少し穴を開けてやるのであります。そして、そこに包丁の刃を当てて切ると、あまり力を入れなくても切れるのであります。今まで苦労されていた方は、一度試してみられてはいかがでしょうか。(了)

6 級

初めに、イチゴについてお話をします。

日本では今、イチゴが収穫の時期を迎えています。甘みと酸味のバランスが特徴の果物ではありますが、私は熟したときの甘さが一番の魅力だと思えます。

イチゴにはビタミンCがたくさん含まれています。そのため、肌を元気にすることや風邪を引きにくくする効果があると言われています。

そのまま食べるのはもちろんですが、ケーキやジャムにしてもおいしい果物です。ぜひ、いろいろな食べ方を楽しんでほしいと思います。次は、睡眠時間を取ることの大切さについてです。

日本は、世界で最も睡眠時間が短い国の一つだと言われています。特に、四、五十代の働き盛りが短いことが分かっています。

睡眠不足は、日中の眠気や意欲の低下を引き起こします。そして、自律神経にも悪影響を及ぼしていきます。

例えば、食欲を高めるホルモンが増えて食欲が増大すると、肥満につながりやすくなります。そうになると、生活習慣病にかかるリスクも高まります。

睡眠時間をぜひ大切にしてほしいと思います。(了)