

今日は、ある女優の話をしたいと思います。

その人は一九四五年に東京で生まれ、中学生のときに映画でデビューしました。それから様々な作品に出演して人気を集め、国民的女優と言われる存在になりました。外見の美しさだけでなく、心の美しさや品格を兼ね備えた女性であります。

そして、八十歳になつた今でも映画に出演し、元気で前向きな姿を見せててくれています。さて皆さん、この女優は誰だか分かりましたでしょうか。

そんな大女優が、若さと健康を保つためにしていることがあります。何かといいますと、週に一回ジムに通つて、体を鍛えているのであります。それだけでもびっくりしますが、毎日自宅でストレッチや腹筋運動などもしているとあります。

運動だけではありません。バランスの取れた食事と規則正しい生活を心がけ、ストレスをためないようにしているということも聞いたことがあります。

こうした努力は、女優としての仕事にしつかり向き合うという彼女の生き方そのものであります。彼女の演技は、いつも私たちに夢や希望を与えてくれます。私も、幾つになつても努力を続けられる人になりたいものであります。

次のお話をします。

近年、日本の海で取れる魚の様子が少しずつ変わっています。例えば、昔はたくさん取れた魚がいなくなつたり、違う種類の魚が取れるようになつたりしています。

これには幾つかの要因が考えられます。一つは、魚を取り過ぎたために、数が減つてしまつたことがあります。魚は一度にたくさん卵を産みますが、育つまでは時間がかかります。その間に魚を取り過ぎてしまふと、やがていなくなつてしまふおそれがあるわけであります。

もう一つは、地球温暖化の影響であります。これによりまして、海の水温が上がり、海流の流れ方も変わつきました。そのため、本来はいなはずの海でサンマやブリが取れたりするのであります。

それでは、私たちが将来もおいしい魚を食べ続けるためにはどうすればよいのでしょうか。まずは、魚を取り過ぎないようにしなければなりません。時には漁を制限したり、禁止したりすることも必要です。また、海をきれいに保ち、サンゴや海草が育つ環境を守ることも大切だと思います。

これから漁業は、海の変化をよく知り、自然と人が共存していくことが求められているよう思います。(了)

最初に図書館のお話をします。

皆さんも本を読んだり、借りたりするときに図書館を利用されていると思います。私も近くの図書館へ行つて、本や雑誌などを読むことを楽しみにしています。

最近は、図書館の中で様々なイベントが開催されるようになりました。例えば、小さなお子さん向けに絵本の読み聞かせ会をやつています。

また、定期的に映画の上映会も行われています。皆さんが利用している図書館でも、魅力的な

イベントが行われているのではないでしようか。次のお話は、段ボールについてであります。

段ボールは、引っ越しのときや荷物を送るときに欠かせないものです。最近は様々な用途に適したものも作られています。

例えば、災害時の簡易ベッドがそうであります。これは特殊な加工をして、段ボールの強度を高めています。また、火が燃え広がりにくいや、水にぬれても強度が落ちないものなどもあります。

このように、いろいろな加工をすることによりまして、段ボールの用途がどんどん広がつてゐるのです。(了)