

何を願う? 自分で築く将来!

7月7日は夏の風物詩の一つ、七夕でしたね。笹の葉に五色の短冊を飾り、皆さんはどんな願い事をしましたか?



願い事は「誓う」

別名「笹の節供」「星祭り」といわれる七夕は、織姫・彦星の星物語から始まり、中国の「乞巧奠」という行事がルーツだとか。「乞」は願う、「巧」は巧みに上達する、「奠」はまつるという意味で、織姫にちなみ、織物や縫物から読み書きやそろばんなど、習い事の上達を願うのが本来の習わしです。願い事も「〜になりますように」と実利的な神頼みではなく、「自分の力で実現させます」「自分で願を叶え

ます」といった意思を誓うもの。身近な年中行事を通じて、心新たな決意をしてみませんか?

将来をつくるのは自分自身

町内のある中学校の保健体育の最終目的は「ピンピンコロリ!」だそう。誰もが願う「ピンピンコロリ!」ですが、暴飲暴食に喫煙、定期健診は受けないまたは受けっぱなしで異常値があっても放置。病院も悪くないと行かず、出された薬も飲んだり飲まなかったり…。これで「ピンピンコロリ」を願うのはいかなものか。

実際、健康のありがたみは失って初めて気づくことが多く、正に後悔先に立たず。特に「治療費の問題や介護の負担で家族に迷惑をかけたくない」「最期まで自分らしく笑顔で過ごしたい」と願うのであれば、自分の力で願いを叶えるための努力と準備をするしかありません。さらに、「子どもや家族、誰かのために活躍したい」と願うのであれば尚更です。この機会に、自分の将来についての誓いを立て、叶えるための挑戦をはじめませんか?

まずは「ちよびつと」の改善から

毎日の「ちよびつと」の努力が将来を創り出します。いくら健康的だからといっても、続けられないほどの運動や食事制限を誓うのは禁物。

まずは今の生活習慣の中から、「ちよびつと」頑張ればできそうな健康習慣や改められる行動を見つけだし、実行してみましよう。もし3日坊主に終わっても、何度でも挑戦してみてください。繰り返すうちに、慣れたりコツがつかめて楽しくなったりすることもあります。もちろん、その一つに毎日の「ちよび塩」も加えてみてくださいね。

●ちよび塩クイズ

七夕の行事食はそうめん。ゆでた手延べそうめん1人前(200g)には0.7gの食塩が含まれています。では、市販のそうめんつゆストリート1食分(100ml)の食塩は何gでしょう。

- ①約1.5g
- ②約2.5g
- ③約3.5g

(答えは、15ページに掲載)



なつやすみ

こども50円バスキャンペーンを実施します

7月20日(土)~9月1日(日)

♪運賃額

全区間一律で1乗車につき50円

(現金でお支払いの場合のみ対象となります。他の割引との併用や、バスカードでのお支払いはできません。)

♪対象路線 防長交通(株)が運行する一般乗合路線(※高速バス、スーパーはぎ号、岩国市由宇町内の路線バスは除きます。)

♪対象者 小学生以下の児童・幼児
 ♪利用例 平野から徳山まで行く場合

- ・周防平野~大島駅前 50円
- ・大島駅前~柳井駅前 50円
- ・柳井駅前~徳山駅前 50円 合計150円で到着



♪問い合わせ 防長交通(株)平生営業所 ☎0820(56)5100