

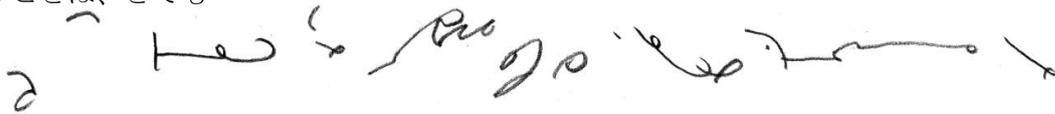
それでは、最初のお話をします。もうすぐ夏になります。夏になると、海や山に出かけるという人が多くなります。



特に最近では、登山がブームになっています。とりわけ、山ガールと言われるような若い女性に人気があります。



さらにまた、中高年の人たちがふえているというふうにも言われています。大自然の中で過ごすということは、とても



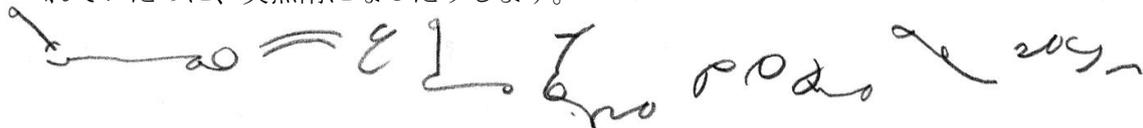
気持ちのよいものであります。美しい環境の中でリフレッシュすることができます。しかし、気をつけなければならないことがあります。それは、自然を



相手にしているということでもあります。自然というのは、穏やかなときは人に優しいものがありますが、時として牙をむきます。甘く見ていると



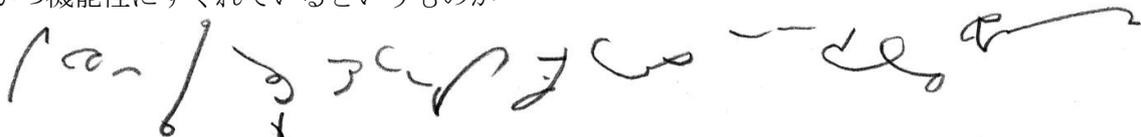
とんでもないことになります。もともと、山の天候は変わりやすいというふうにも言われています。晴れていたのに、突然雨になったりします。



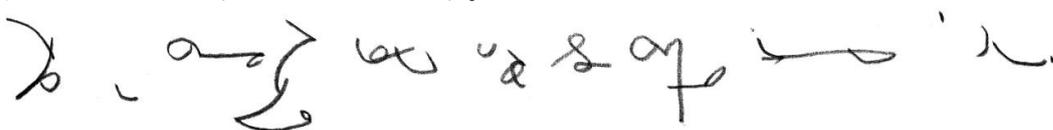
特に標高が高いところでは、急激に気温が下がるということもあります。体力を奪われて動けなくなったというような話も



よく耳にします。現在は、登山の道具もかなり充実しているようでもあります。軽くて丈夫で、なおかつ機能性にすぐれているというものが



そろっています。しかし、最後に頼れるのは自分自身であります。そのためにも、ふだんから体調管理をしっかりとするということでもあります。万全な



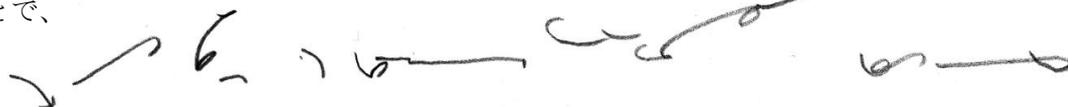
準備をするということでもあります。そして、絶対に無理をしないということでもあります。せっかく来たのだからといって無理をしますと、



後で大変なことになります。そういうときには引き返すという判断も大切なのであります。



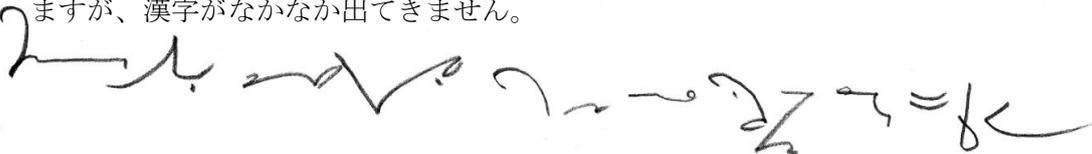
それでは、次のお話をします。最近、字を書くということが少なくな<sup>なっ</sup>たように思います。自分のことで、



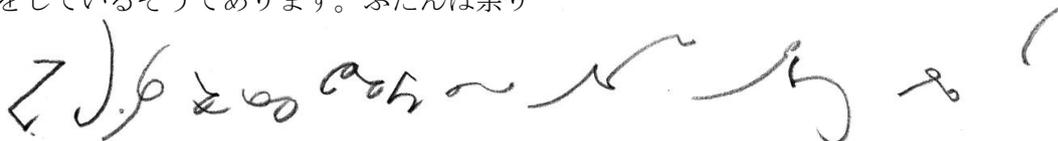
いいますと、字がうまくないということもありますが、面倒くさいという思いが強いようであり  
ます。ところが、うっかり



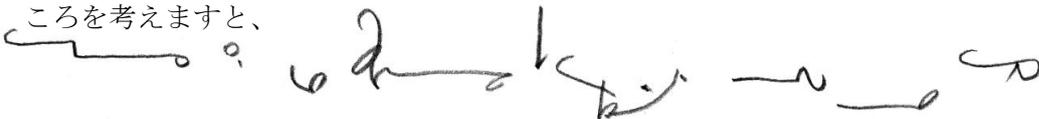
忘れるということが多くなりまして、メモをとるようにしました。そうしますと、仮名はすぐ  
書け<sup>ます</sup>ますが、漢字がなかなか出てきません。



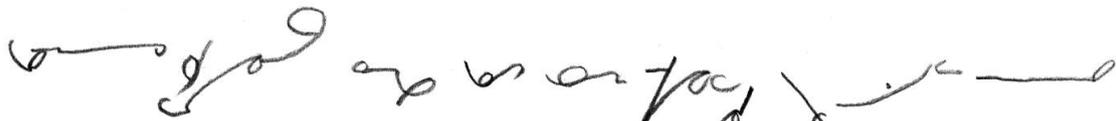
書けたとして、バランスの悪い字になってしまいます。友人に聞きますと、みんな同じような思  
いをしているようであります。ふだんは余り



考えたことはありませんが、字を忘れていたということにちょっとショックを受けました。子供  
のころを考えますと、



字をかくことは嫌いではなかったように思います。漢字で自分の名前が書けるようになったとき  
には、とてもうれしかったことを



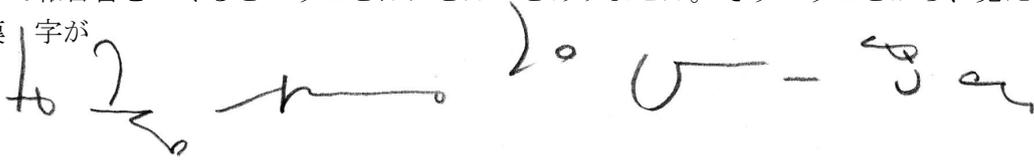
覚えています。作文もどちらかという好きなほうで<sup>あり</sup>ました。学生のころは熱心にノ  
ートをとっていました。



しかし、大人になるにつれて、だんだんと字を書く機会が減ってきたように思います。仕事でも、



手書きで報告書をつくるということはほとんどありません。そういうことから、覚えていたはずの漢字が



書けなくなったのではないかと思います。脳を活性化するためには、体を動かすことがよいというふうに言われています。



その中でも、指先を動かすとより効果が上がるようであります。文字を書くというのは、その意味でもうってつけであります。



手軽にできることでありますから、皆さんも意識的に書くということを行ってみてはどうでしょうか。(了)

