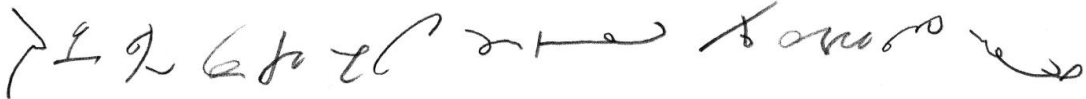


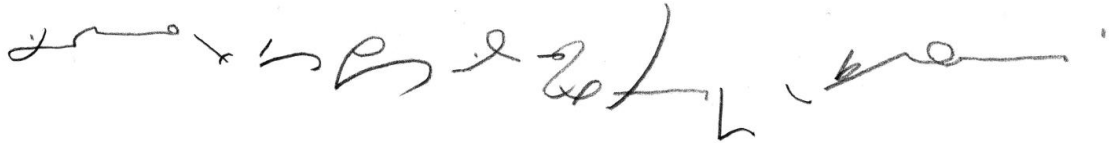
それでは、最初のお話をします。もうすぐ夏になります。夏になると、海や山に出かけるという人が多くなります。特に最近では、登山がブームになっています。



とりわけ、山ガールと言われるような若い女性に人気のようにあります。さらにまた、中高年の人たちもふえているというふうに言われています。大自然の中で



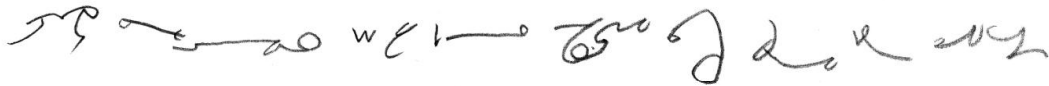
過ごすということは、とても気持ちのよいものであります。美しい環境の中でリフレッシュすることができます。しかし、気をつけなければならないことがあります。



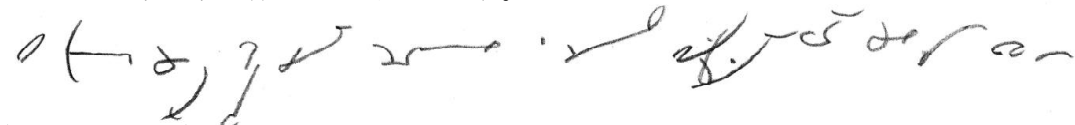
それは、自然を相手にしているということでもあります。自然というのは、穏やかなときは人に優しいものでありますが、時として牙をむきます。



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あります。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。



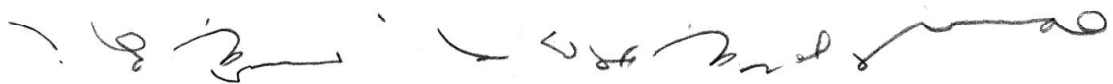
現在は、登山の道具もかなり充実しているようであります。軽くて丈夫で、なおかつ機能性にすぐれているというものがそろっています。しかし、最後に



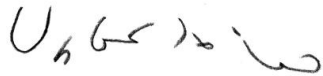
頼れるのは自分自身であります。そのためにも、ふだんから体調管理をしっかりとすることあります。万全な準備をするということあります。



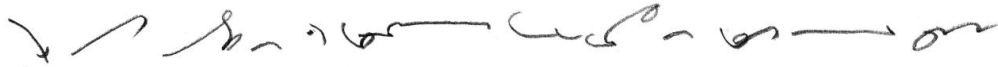
そして、絶対に無理をしないということあります。せっかく来たのだからといって無理をしますと、後で大変なことになります。



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。



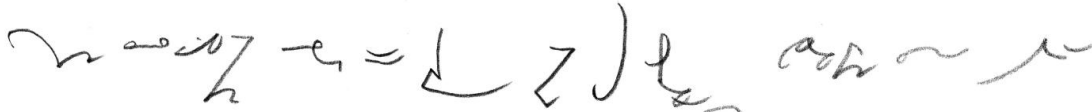
それでは、次のお話をします。最近、字を書くということが少なくなったように思います。自分のことでいいますと、



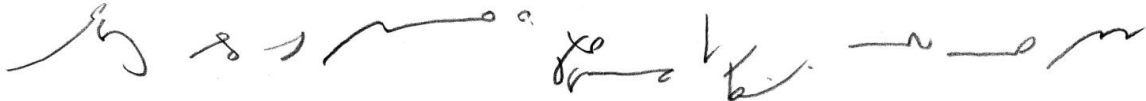
字がうまくないということもありますが、面倒くさいという思いが強いようであります。ところが、うっかり忘れるということが多くなりまして、メモをとるようにしました。



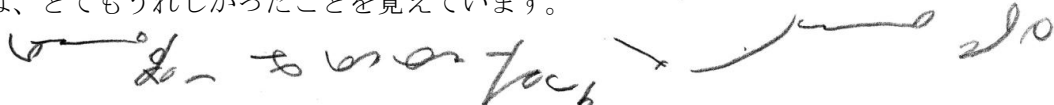
そうしますと、仮名はすぐ書けますが、漢字がなかなか出てきません。書けたとして、バランスの悪い字になってしまいます。友人に聞きますと、みんな同じような



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ありました。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、



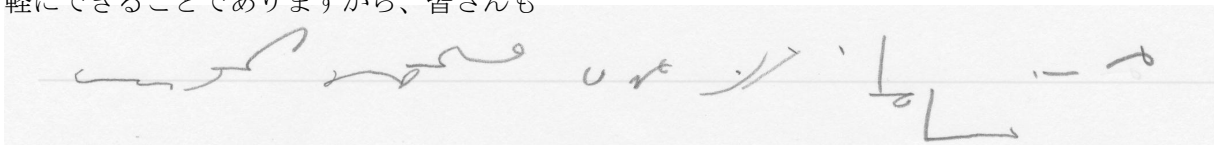
だんだんと字を書く機会が減ってきたように思います。仕事でも、手書きで報告書をつくるということはほとんどありません。そういうことから、覚えていたはずの漢字が



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)

