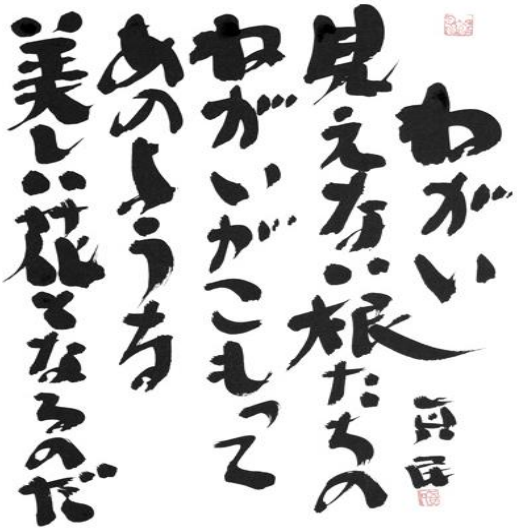
笑う門には福来たる

㈱日本交通社
発行人 光田秀之
☎089-946-3911



企画展

「真民さんのねがい（願い）」
10月7日～令和6年2月25日まで
坂村真民記念館（砥部町）

明朗・愛和・喜働

快活生活の源

昨夜は、十分に睡眠をとることができたでしょうか。

通勤時間、勤務時間、家事や趣味にかける時間、休息時間など、一日二十四時間を区分けしてみると、睡眠のための時間の割合は決して小さなものではないことがわかります。

健康の秘訣は睡眠だけに限りませんが、よく眠れる人は、一日を気分良く過ごすことができるのではないでしょうか。

いくら寝ても疲れが取れないという人は、就寝前の習慣を見直すことから始めてみましょう。

例えば、読書や好きな音楽を聴いてリラックスする、カフェインを取り過ぎない、照明を暗めにするなど、すぐに取り組めることがあるはずです。

多忙な時に、〈睡眠時間を削ってでも〉と無理を重ねる人もいますが、疲労がたまっている時こそ、睡眠をしっかりとって体調を整えることが大切です。

心身を健やかに保つためにも、質の良い睡眠をとって、明朗快活な社会生活を送りたいものです。

◆就寝前の習慣を見直しましょう

「職場の教養」より

日本再発見！

道後温泉振鷺閣の刻太鼓（愛媛県松山市）

朝６時、正午、そして午後６時、「刻太鼓」の音が日本三古湯の一つとされる道後の温泉街に鳴り響く。
これは、道後温泉本館が開業した１８９４（明治27）年から続く儀式である。「刻太鼓」があるのは、本館屋上の振鷺閣。赤いギヤマンガラスをはめた障子窓で囲われ、夜に赤々と光るさまは道後温泉のシンボルになっている。「刻太鼓」は振鷺閣の天井から吊り下げられており、１００年以上変わらないその音が、温泉情緒を一層盛り上げる。

本文参考資料　農林水産省HP

保親さんの人生万感

石鎚が台風防ぐ盾となり
道後平野は穏やかに暮れる

城の街子規の生まれた俳句の街
吾も読みたい心の憂さを

実行が信念を培う
勇気を出してやってみる。少しでも練習や経験を積み重ねる。
その努力が「きっとできる」という気持ちを育む