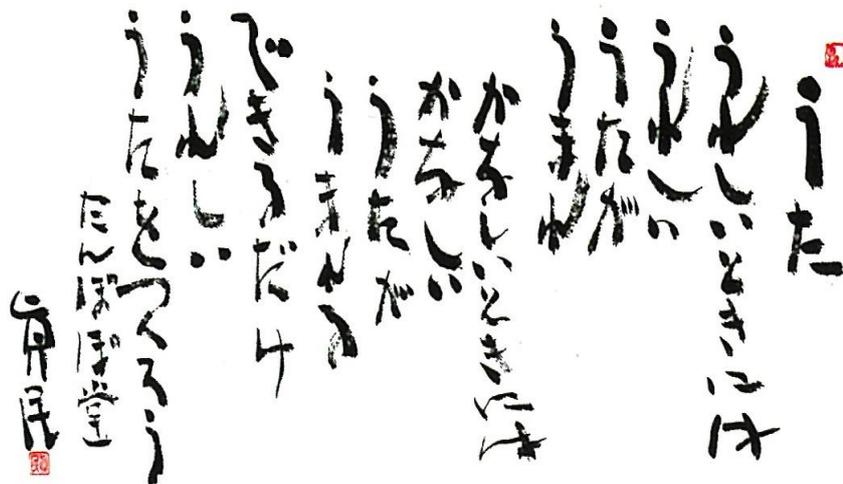




笑う門には 福来たる

(株)日本交通社
発行人 光田秀之
☎089-946-3911



開館13周年記念特別展

「慈悲の心と生きる喜びを」

令和7年6月29日まで

坂村真民記念館(砥部町)

明朗・愛和・喜働

よい習慣を身につける

新年度を迎え、新しいことに挑戦しよう
と決意しても、思うように続かず、す
ぐにやめてしまうことがあります。
どうすれば続けられるでしょうか。

まずは、小さな目標から始めること
です。いきなり大きな目標を掲げて、そ
の道のりは長く、途中で挫折する恐れが
あります。小さなことから始めれば、自
信が付き、モチベーションも上がりやす
くなります。

例えば、体を動かす習慣を考えてみま
しょう。普段から昼食をとるために外出
する場合、食後に軽く散歩してから職場
に戻るのも良いかもしれません。

また、日々の運動を記録したり、運動着
をすぐ取り出せる場所に置いたりするこ
とも、続けるための工夫と言えるでしょう。

一見、些細に思える行動も、それらを繰
り返すことで習慣が身につきます。習慣
化できたら、徐々に段階を上げていくこ
とで、大きな目標の達成に近づいていく
ことができます。

新たな物事に取り組む時は、継続させ
るための工夫も大切なのです。

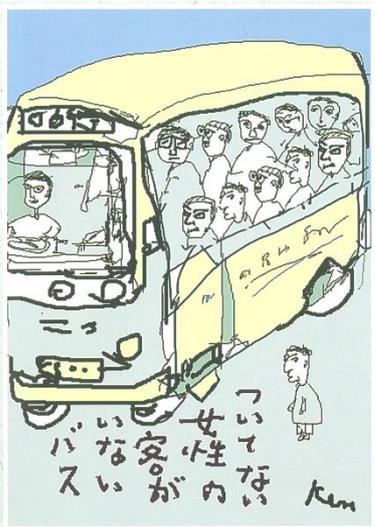
◆小さなことから始めてみましょう

「職場の教養」より

ビオスの丘 (沖縄県うるま市)

沖縄らしい草花が彩り、亜熱帯の豊かな自然が息づく園内
で、目に飛び込んでくるのは色鮮やかなランだろう。
いたるところに花を咲かせており、園内の「花織(はなう
い)」では洋ランを展示販売する。ランは沖縄の気候に根
づき、強い生命力を感じさせる花だ。沖縄本島でも珍し
い水牛車による園内の散策、カヌーや
湖水鑑賞船などで湖畔の植物や生き物
を観察する体験ツアーもある。まるで
沖縄の自然と伝統、文化が一体になって
語りかけてくるようです。

日本再発見!



八木健の
山柳アート

先のことはわからない

明日、何が起きるか誰にもわからない。わからないから
面白い。まずは今日一日、やるべきことに集中しよう。

