

# かほく ワークシート

## 声の交差点

### ■ 毎日、散歩でパトロール

齋藤 健 80歳

(白石市・無職)

年齢とともに思考力が鈍くなっているが、プラス思考で生活するようにしている。

そこで心に留めているのが「一読・十笑・百吸・千字・万歩の勧め」。つまり、1日1回読書し、10回笑い、100回深呼吸し、1000文字書き、1万歩歩く。これを実践することにより、心身ともに健康で長生きできるのだという。

加齢とともに外出が苦手になるが、歩けば全身が活性化するように感じる。自分の健康を維持することも、多少なりとも地域のお役に立てればと思い、家の周りを約1時間、毎日歩い

ている。

その間、防犯灯や道路、側溝などの状況を見て、異常があれば各関係機関に連絡している。

また、近隣の人と出会ったら、できるだけ会話をするように心掛けている。「笑門来福」といわれているから、難しい話題は避け、楽しい話をするようにしている。

さらに、脳の活性化のため、朝起きたら必ず新聞に目を通す。次に、インターネットでさまざまな情報を検索する。

「加齢」をプラスと捉え、自分の経験を「知恵袋」として地域のお役に立てるよう、できる範囲で活動している。

(2016年9月17日河北新報朝刊)

- ①「一読・十笑・百吸・千字・万歩の勧め」では、心身ともに健康で長生きするために、どんなことを実践しますか。( ) に当てはまる言葉を文中から抜き出して書きましょう。

1日1回( )し、10回( )、  
100回( )し、1000文字( )、  
1万歩( )。

- ②「笑門来福」(笑う門には福来たる)の意味を調べて書きましょう。

- ③あなたが「プラス思考」で生活するために心掛けたいことを考えて書きましょう。

年 組 名前

(小学校高学年以上/国語、家庭学習など)