



あけましておめでとうございます。新しい年になり、はりきって生活しているのではないのでしょうか？今年みんなの目標は何ですか？目標に向けて一歩一歩前に進み、素晴らしい一年になるといいですね。元気いっぱいがんばれる一年でありますように。

かるたでチェック！

せい かつ しゅう かん

# 生活習慣



あ

あした明日から...ではなく  
きょう今日から早寝早起



け

健康目標!!

●○○○  
●○○○  
●○○○

けんこう健康は願うだけじゃ  
かなわない



ま

ま、いいか...いいわ  
けなないよ20歳まで



し

しっかり忘れず、手洗  
い・うがい



て

テレビだけ？他にも  
することないかな。



お

おはよう・おやすみ  
きちんとあいさつ

**コシ、おすすめ！！**  
**魔法?!(マーホー)のうがい**  
がらがらうがいをするときに、上を向いて「マーホー」と声を出して3〜5回うがいをします。「マー」と声を出してうがいをすると、のどが大きく開き、ウイルスが感染しやすい扁桃腺に水がとどきます。また「ホー」と声を出すと口蓋垂(のどちんこ)に水が当たりのどを清潔に保てます。



め

目がさえる？それは  
ゲームのしすぎかも



で

でかけるの？お家の  
人に言う前から



と

当然じゃない。いつ  
も感謝のありがとう



う

うそじゃない！歯  
みがきしないと大変だ

あけましておめでとうございます。

今年は、この新年のあいさつに抵抗を感じた方もいらっしゃるかもしれません。大震災のあった昨年3月11日以降、それまでの考え方や生き方を見直された方が少なからずいらっしゃると思います。私も考えさせられることが多々ありました。12月のおおきくな〜れにも書きましたが、今年は少しでもよいこと・うれしいことが多い年になりますように。…そんなことを思いながら、初詣の際、普段はひくことのないおみくじをひいてみたのですが、なななんと「凶」。新年早々とてもへこんでしまいました。そんな私を見かねてか甥っ子が「凶は“強”とも言うんやって。大丈夫や！」とはげましてくれました。なるほどおみくじの内容はそれほど悪いことは書いていません。気を引き締めて生活していれば不幸一色の一年になることはなさそうです。凶運＝強運って、ちょっと強がりな考えかもしれませんが、前向きに受け止めることにしました。

他にも、お正月ならではのものに前向きな発想というか願いがこめられていることを雑誌をパラパラめくって気づきました。

お正月にはかかせないおせち料理。健康への願いがこめられた伝統食です。

**黒豆：まめ（健康）に暮らせますように**

**数の子：子孫が繁栄しますように**

**昆布巻：よろこぶことがたくさんありますように**

**田作り：豊作でありますように**

**れんこん：先の見通しがよくなりますように**

また、すごろくに使うサイコロは「どう振っても必ず目（芽）が出る」と言われますし、正月飾りなどに使う南天は「難を転ずる」と言われるようです。「確かにそうやな〜。」と納得。こういった解釈の仕方は、考え方を前向きに変えてくれます。お正月に限らず、よい意味での発想の転換は、普段の生活でも大切だなと思います。

今年は、どうか日本中の人々が笑顔でいられますように。

最後になりましたが、今年もどうぞよろしく申し上げます。