

# あかりけ 8

♪ 発行/赤池町役場〒822-11福岡県田川郡赤池町大字赤池1146番地の1 ☎0947(28)2004 ♪ 編集/総務課 No. 415

## この夏を



## ピクニック

日頃何気なく「体力」という言葉をよく使いませんか？たとえば、学校では生徒に「もっと体力をつけなければいけない」とか、中高年の人たちは「最近、体力が落ちて長続きできない」といった使い方をします。しかし、正式に「体力」という言葉を説明しなさいと言われたら、何人の人が答えることができるでしょう▼体力＝身体の力。身体の作業能力または疾病に対する抵抗力(広辞苑)とありますが、大きく身体的要素と精神的要素に大別できます。私たちは日ごろ、身体的要素の体力を思いがちです▼今日、文明の発達、科学の進歩によって、人間の生活形態は大幅に変化しました。あまり体を動かさなくてもボタンやスイッチで楽に生活できるという具合です。身体的疲労は、家に帰って風呂に入り、ゆつくり休養すると大体回復しますが、精神的疲労は簡単には回復しません。そのまま放置していると、過労となり、取り返しのつかない状態になってしまいます▼古代ローマの詩人ユベナリスという人は、古代オリンピックに出席する選手たちが、日常生活で不道徳な行為を行っていたことを嘆いて「健康な精神が健康な身体に宿るように祈るべきである」と名言を残しています▼この夏の猛暑を乗り切るために、ゆとりを持った生活で、心も身体もリフレッシュ。

## 颯 颯

日頃何気なく「体力」という言葉をよく使いませんか？たとえば、学校では生徒に「もっと体力をつけなければいけない」とか、中高年の人たちは「最近、体力が落ちて長続きできない」といった使い方をします。しかし、正式に「体力」という言葉を説明しなさいと言われたら、何人の人が答えることができるでしょう▼体力＝身体の力。身体の作業能力または疾病に対する抵抗力(広辞苑)とありますが、大きく身体的要素と精神的要素に大別できます。私たちは日ごろ、身体的要素の体力を思いがちです▼今日、文明の発達、科学の進歩によって、人間の生活形態は大幅に変化しました。あまり体を動かさなくてもボタンやスイッチで楽に生活できるという具合です。身体的疲労は、家に帰って風呂に入り、ゆつくり休養すると大体回復しますが、精神的疲労は簡単には回復しません。そのまま放置していると、過労となり、取り返しのつかない状態になってしまいます▼古代ローマの詩人ユベナリスという人は、古代オリンピックに出席する選手たちが、日常生活で不道徳な行為を行っていたことを嘆いて「健康な精神が健康な身体に宿るように祈るべきである」と名言を残しています▼この夏の猛暑を乗り切るために、ゆとりを持った生活で、心も身体もリフレッシュ。