

幸福な人生を約束する生き方、三箇条

いくつになっても、自分の夢・目標（目的）をもち
 プラス思考で、積極的に行動、日々新たに努力を重ねる。
 自分の可能性を信じあきらめない。
 自分らしく生きられる仕事をもつと人生は豊かになる
 夢と努力は自己実現の両輪。

人生は二度も三度もない
 この世に生かされていることに感謝（敬天愛人）し、恩
 返しするよう積極的（清く、正しく、強く）に生き抜く
 （二宮尊徳の報徳思想とおなじ）

日々、プラス思考で「自分は幸せ者」だと思い
 規則正しい生活をおくる（早寝早起き）
 お洒落を楽しみ、心に余裕を持つ 腹をたてない

ストレスを持たず、感動する心を持つ
 悲しみの詰まった引き出しを頻繁にあげない

四季折々の旬（気候・衣食住・花木・・・）を
 意識し、日々あらたに過ごす

1 自分の夢・目標・使命・趣味など 生き甲斐を持ち 幸せ感で日々を送る

日々新たに、積極的に生きた一日一日・・・が幸せな一生につながる



2 病気にならない 健康な身体づくり

高血圧、糖尿病など生活習慣病の予防

- ① 適切な食習慣
- ② 身体を使う、太らない(体力をつける)
- ③ 頭を使う(気力・知力)をつける

3 人との接触 社会参加 感謝・奉仕

世の中は人との助け合い

①適切な食習慣（食は命） 食べ過ぎない、飲みすぎない、
 体を冷やさない
 和食を中心に自分で料理をし、快食快便、熟睡
 3か月に一度は血液検査を！

②体力をつける・・・身体は使わないと日々、筋力は落ちる
 日々、外に出てウォーキング
 （運動・体操・ストレッチ）
 をして筋力、体力を保ち太らない
 歩くことで血流が良くなる 根気よく継続

③気力・知力をつける・・・学ぶ姿勢、好奇心が大切
 新聞、ラジオ、テレビ・・・

家族・友人・仲間と仲良くおしゃべりを楽しみ
 大いに笑い、恋をする
 ボランティア参加

世の中は助け合い
 相手の気持ちになって思いやりの心を育てる

誰かに貢献することから得られる
 満足感は大きい

「きょういく」と「きょうよう」が大事
 （今日、いく所がある）
 （今日、やる用がある）