

# 一日一生

一日は一生の短縮版であり、一生は一日の積み重ねでしかありません。  
 一日一日を大切に生きることが 一生を大切に生きることにつながります。

**「日々、幸せ感を持ち、感謝して生きている人の一生は幸せなのです」**

朝、目が覚め、今日も生きていることが実感できます。  
 外気を吸い、外を歩き、手足が動くことに感謝！ 感謝！  
 今日、生きて活動ができる貴重な時間(命)を神様から与えられているのです、有難いことです。

今日という新しい、貴重な時間を有効に使わなければいけません。無駄にはできません。  
 今日という日は二度と戻ってくることはありませんので……

学校の成績のこと、会社での評価業績も大事ですが  
 一番大切な、ベースにあるのは「病気になるない健康体(肉体と精神)」をつくることです。  
 健やかな身体と清らかな心があって、はじめて自分の夢・目標に向かって楽しく活動出来ます。  
 日々の大切な時間は、健康を優先して使いましょう！

食事・運動・睡眠・健康診断、ストレスを持たない・・・が健康管理の要。  
 人間の体は食事で出来ています。三食には特別の配慮が必要です。

世間の為に、人の為に、自分の為に悔いのない一日を送りましょう。

# 一日一生

一日一日を大切に生きることが 一生を大切に生きることにつながります

一日一善

一日、ひとつ善いことをする

一日一新

一日、ひとつ新しいことをする

一日一笑

一日、ひとつ元気に笑う