

国民の期待を背負って、民主党

による新しい政治が始まりました。期待もありますが、一方、社会が変わるときにはさまざまな痛みや不つごうが伴います。こういうときこそ人間としての底力が試されます。「財産は自分の体、そしてその主人は自分」と自覚して心身の健康管理に気を配り、社会の変化のあたりから生活面や健康面でバランスをくずすことのないように体力・気力を蓄えましょう。今までの生活が維持できないと不平をいったり落ち込んだりするのはなく、一人一人が慎ましく賢く暮らし、助け合って年の瀬を乗り越えましょう。体力があれば周囲の人々に手を差し伸べることもできます。余力があれば、賞味期限間近の食料を再分配して有効に使うなど、ボランティア活動に励む

日々の

暮らしに

香川芳子

女子栄養大学学長

こともできます。

新型インフルエンザの流行も、今の状況は未来永劫続くわけではありません。日ごろの不摂生は感染の危険を高めます。各自が食生活に留意して感染に対する免疫力を高め、人に迷惑をかけないように不要な外出を控えるなどして、なんとかやり過ごしましょう。

社会が
変わるときこそ
体力・気力を蓄えましょう



え/平野こうじ