

校長室より～「山吹の風」 No.18 R5.8.21～

この時期のおやつといえば、「西瓜」でしょうか。甘く、冷たく、みずみずしい「西瓜」は火照った体を整えてくれます。この「西瓜」は、もとは初秋に旬を迎えるため、歳時記では「秋」に入れられています。(稲畑汀子の作品に「見られりて種出しにくき西瓜かな」という句がありますが、「西瓜」は豪快にかぶりつくことの許される果物という感じがします。)

さて、夏休みも後半に入りました。課題等、滞りなく進んでいますでしょうか。

そろそろ生活リズムを9月からのそれに戻していくといいですね。

「ルーティーン」というのは「習慣化」のことで、よくアスリートが大事にしている「日課」のことです。たとえば、顔を洗って歯を磨く、これが当たり前になっている人は、意気込まなくても、寝ぼけていても難なくできるのです。

なぜ、それが大切かというと、「自分の心身の状態の異変に気づきやすくなるから」だそうです。「異変を感知したら修正を行い、大事に至らないようにするため」なのだそうです。なるほど、確かにそうだと思います。

秋の初めの今、より良い「ルーティーン」を実践していきたいものです。



商業コースでインターンシップを実施しました

楽しげな音をちりばめ西瓜喰ふ 幸恵

