**学生時代に身に着けておくべき事　第４３弾**

　関東学生卓球連盟　会長　鈴木一雄

テーマは「一生役に立つ言葉」としました。

早いもので今年も最後の月となりました、後期高齢者になった私がコロナ禍で印象に残る言葉が何点かありましたので投稿します。

又これを見て若い皆さんがどう捉えるか分かりませんが、ぜひ頭の

どこかに留めて人生に役立てて頂きたいと思います。　以下

１）身体は、食べたもので作られる、心は、聞いた言葉で作られる、

そして未来は、話した言葉で作られる

（多くの人の話を聞く事・国際化の時代は有言実行！それが大事）

２）賢い頭は、純粋直感＋実践で作られる→よく見て感じて生きて！

（海外から日本人の心の豊かさ（情緒）はどこから生まれてくるか、日本の島国地形・気候（四季折々）また文学・教育（道徳）等ようは自然の豊かさと教育・社会の仕組みによる物と考えられます。

３）身体の仕組みはすべて使わなければ退化・衰えて行く

（脳の働き・思考能力・気力・筋力・柔軟性・関節の稼働域等運動

能力全般・若さも→半面使えば発達・成長・維持する事もあり）

４）健康の基は、体を伸ばす事→私は男の厄年に大きな手術３回行い近年は、長生きすればいい事があると信じこの数年健康生活を意識して来ました、健康は寿命を延ばす事だけではなく、心や考え方・ストレスにも大きく影響する事皆さんも分かっているはずです！

言うまでもなくウオーキング・ジョキング・エアロビクス・水泳・太極拳等さまざまあります→いずれも身体を動かし・伸ばし・ねじり血液の循環を良くし又快眠・快便につながるのと同時にスポーツ能力にも良い効果が表れるとも言われます。

以上　改めて一日一日の積み重ねが最も大事と言う事でしょう！