

## 【探し物】・・・鈴木

10月になり、暑さも弱まり過ごしやすくなりましたね。

孫たちと、宝探しという名の遊びをやったことがあります。宝ものを見せたあと、どこかに隠し、それを見つけた者が勝ちとなる遊びで、けっこう楽しいものです。今回は探し物について書いてみます。

10月4日は「探し物の日」です。NTTの電話番号案内が104番であることにちなんでこの日が記念日となりました。電話番号を探すことが探し物と連想されることから、失くした物をもう一度探してみる日とされています。

さがす…「探す」と「捜す」の違いがあります。「探」と「捜」の使い分けに悩むことがあります。「探す」と「捜す」の違いですが、調べると、「探す」ものは、主に欲しいものとされ、あら探し、家探し、獲物を探す、宝探し、貸家を探す、父の面影を探すなどが該当します。

捜すは、主に見えなくなったもの、捜査、捜索とされ、家出入を捜す、家族を捜し求める、迷子を捜す、紛失物を捜す、目撃者を捜す、などとなっています。買い物では、財布を探す、なくしたら財布を捜す、になりますね。

探すに関連して、片づけ・整理整頓は大切ですね。スッキリしていると気持ちが良いですね。人は一日のなかで平均10分は探し物をしていると言われています。これを換算すると、1カ月で5時間、1年で3日、85歳まで生きるとしたら255日。一年間寿命を無駄にしている計算だということです。整理整頓しない人ほどこの探し物の時間がどんどん増えてしまうので時間が足りなくなり、忙しくなってしまいます。

整理整頓を上手にすればするほど、探し物に費やすムダな時間が減り、その分、趣味に使う時間、くつろぐ時間などができる。そう思ったら、モチベーションも上がります。整理整頓で重要なのが、自分の導線を考えることだそう。収納場所というのは、つい既成概念で決めてしまいがちですが、一番大事なことは自分の日々の導線に叶った場所かということです。例えば、はきみはこの引き出し



と決めて、一緒に使うモノは、最初からセットで収納すればいいといえます。

一日は24時間しかないので、その時間をどう有効活用できるか、改めて整理整頓を見直したいものです。

## 【スポーツの秋】・・・手塚

「スポーツの秋」の由来は、1964年に開催された東京オリンピックにあると言われていました

過去の統計から10月10日は東京が快晴になる確率が高いとされ、開会式の日となり、「体育の日（現在のスポーツの日、10月の第二日曜日）」に制定されました。

熱中症になるリスクも夏よりは減り、身体が冷え込む冬よりもスポーツがしやすい気候であるため、この日の近辺で運動会や体育大会などのスポーツに関連したイベントが多く開催されるようになり「スポーツの秋」として定着していきました。夏から冬にかけて間にある秋は、どんどん代謝が高まっていく時期とされ、運動をするとさらに代謝が高まり、ダイエットを成功させたいと考えている方にとって「スポーツの秋」は、ほかの季節よりも狙い時の時期になります。

秋は、代謝をアップさせやすい時期のため、ジョギングやウォーキング、サイクリング、スイミングなどの有酸素運動は、ダイエットの効果が出やすく、おすすめです。

運動する時間をなかなかとりづらい方は、キビキビと動いたり、なるべく歩くようにしたり、歩く速度を速めたりするなど、日常生活で運動量を増やすよう心がけるだけでも、効果が期待できます。

また紅葉など、秋だからこそ見ることができる景色を楽しみながらハイキングをするのもおすすめです。

ほかにも「スポーツの秋」にはスポーツに関連したイベントが多いので参加してみたいかでしょうか。

スポーツ施設では「スポーツの日」に合わせたキャンペーンなどが開催されていることもあるため利用してみるのもおすすめです。

この秋スポーツを是非楽しんでみてください



## 【秋の空から】・・・小倉

今年は厳しい残暑が続いておりましたが、ここにきてやっと朝晩は秋の涼しさを感じるようになりました。空気も澄みわたり秋の空と言えば、ふと「女心と秋の空」という



言葉がよみがえりました。女性の心の移り変わりを示すことわざで、この感情の起伏が秋の空模様例えたようです。

そうはなりたくはないですが・・・

先日、年上の方との会話の中で、知人の父の話になり、彼は「男気」があったとおっしゃっていました。以前からその方のことは聞いてはいましたが、やはり悪く言う方が少なく、常に前向きでたくましく、目標が明確で、人のせいにはしない、愚痴を言わない、そして身のまわりの人をとても大切にそうす。温厚であり見返りを求めない、そんな人を男気と言うそうです。

その方は、今はもう亡くなられてしまいましたが、居ないところでも誰からも尊敬される人は素敵だなと思いました。

最近では男らしき女らしきとは聞かなくなりがちですが、少なかれ良いところは残したいものです。

そういう自分も女気と言われると、ちょっと反省しなくてはいけないと思います。忙しさにかこつけている部分もありますが、それこそ何かのせいにしてしまっているし、少しは時間を作り、今しか出来ない健康貯蓄（運動）をするとか、やるやる詐欺で口ばかりではなく実行したいです。

先々、ああしておけばよかったと後悔ないようにしたいものです。とにかく余裕な時間を持ちたいです。

なかなか自分のためと思うような時間や機会を作ることが出来なかった分、少しずつそういうことも大切に思ってきました。

寒くなる前に行動に移すべきですね。

