

最初のお話をします。

毎日暑い日が続いています。少し動いただけでも、大量の汗が出てくるほどであります。そこで、今日は、汗のことについてお話をしていきたいと思います。

人間の体温というのは、暑いときでありまして寒いときでありまして、それほど大きく変化することはありません。ですから、私たちは、一年中ほとんど同じ体温で過ごしています。もちろん、私たちの体温は、常に一定というわけではありません。体調によって変わることもありますし、気温などにも影響されます。例えば、暑いときには体温が上がりますし、寒いときには下がるのであります。

しかし、私たちが体をうまく動かすためには、いつも同じくらいの体温にしておく必要があります。そこで、私たちは、自分の力で体温を調節します。その働きの一つが、汗をかくというものであります。

例えば、暑いときには、私たちはたくさん汗をかきます。これが蒸発することによって、私たちは体温を下げることができます。皆さんも汗をかいた後に涼しく感じたことがあると思います。

ところで、私たちの汗というのは、そのほとんどが水分であります。ですから、水分を取らないと、汗をかくことができなくなってしまいますのであります。そして、体温がどんどん上がってしまいます。とても危険であります。こういうときには、たくさん水分を取るようになります。これが大切なのであります。

一方で、あまり汗をかくことができない動物もいます。

皆さんは、犬が口を開けて呼吸しているのを見たことはありませんか。なぜこういうことをしているかといいますと、犬が汗をかくのは足の裏だけだからであります。

犬はもともと寒い地方に
いる動物であります。そのため、寒さには強くても暑さは苦手というものが多く、暑いので暑さには強くない動物であります。犬は人間のように汗をかくことができない動物なのであります。

その代わりに、暑いときや運動をした後には、口を開けて呼吸をします。こうすることによって、体の熱を外に出すことができます。そして、体温を下げています。さらに、舌を出すことも、効果的に体温を下げる方法の一つとなっています。これは、口の中の水分を効率よく蒸発させることに役立っています。この仕組みは、人間が汗をかいて体温を下げようとするのと、同じなであります。

このように、体温を調節する方法は、生き物によって様々であります。特に、私たち人間は、服装などによって調節するという方法もあります。それに加えて、暑い日には、汗をかいて体を冷やすこともできます。私も、気温の変化に注意しながら、これからの季節を過ごしていきたいと思っております。

次のテーマに移ります。

皆さんは、子供の頃に夢中になったものはあ

りますか。私は、よく絵を描いて遊んでいました。たくさんの色を使って絵を描くのが楽しかったのであります。やがて、年を取っていくうちに、そういう遊びをすることはなくなっていききました。

ある日、私は本屋に行きまして、気になるものを見つけてきました。それは塗り絵であります。

しかし、子供が遊ぶためのものではありません。実は、大人を対象にしたものだったのであります。

私は、子供の頃に遊んだことを思い出しまして、興味を持ちました。そこで、このことについて少し調べてみたのであります。

皆さんも御承知のとおり、塗り絵というのは、色のついていない絵に自分の好きな色をつけるというものであります。私が子供の頃に遊んでいたものを思い出しますと、子供でも簡単に取り組めるように、シンプルな絵であることが多かったのであります。

続いて、大人を対象にしたものを見てみます。子供向けのものとは大きく違う点は何かといえますと、複雑さであります。つまり、細かい絵が多いということであります。もし子供がこれに取り組もうとしますと、難しいと感じてしまうかもしれません。

そうであります。

さらに、色の使い方を工夫することによりまして、作品に個性が生まれるのであります。例えば、色に強弱をつけるということでもあります。とか、複数の色を重ねてみるという方法であります。このときに、意外な色を組み合わせるのも面白いかもしれません。こうして、子供の頃とは違った方法で楽しむことができます。そういった点も魅力の一つなのであります。自由に好きな色をつけていきますと、世界に一つだけの作品ができ上がるというわけであります。

そして、これにどのような魅力があるのかということについて調べましたところ、様々なことが分かりました。

まず、複雑な絵でありますので、色をつける美しい作品に仕上がるのであります。そのため、完成したものを部屋に飾るといふ人も多い

ところで、塗り絵というのは、頭のトレーニングになるという面もあります。なぜかといいますと、指先を使って細かい作業をするからであります。また、使う色でありますとか、どういうふうな順番で進めていくのかということなどを考えます。こうしたことによりまして、集中力がありますとか想像力が身につくと言われていきます。さらに、一つの作業に集中するというのは、気持ちを落ち着かせることにもなります。つまり、それがストレスを解消するということにつながるのであります。

この間、私はある塗り絵の本を買ってみました。これは、絵の内容が物語になっているというものであります。ですから、完成しますと、カラフルな絵本になるというわけであります。私は、でき上がるのが今から楽しみなのであります。

最後のお話は、お金に関するものであります。皆さんは、自分のお金をしっかりと管理していただけますか。私は、子供の頃は自分の親にお金を

預けていたのであります。その後、大人になってからは、銀行にお金を預けるようになりました。今では、幾つかの銀行に口座を持っています。

先日、インターネットにおきまして、気になる話を見つけました。それは、十年間にわたってお金を下ろさないと、そのお金が使えなくなってしまうかもしれないというものであります。

そのとき、私はあることを思い出しました。それは、ふだん使っている銀行のほかに、あまり使っていないところがあったということでもあります。そこは、長い間にわたってお金を預けたままにしていました。

私は、心配になりました。このことについて調べてみたのであります。

その結果、お金が使えなくなるというのは、正確な情報ではなかったのです。では、どうしてこのような話になったのでしょうか。これには、一つのきっかけがあったのであります。

今から数年前であります、このことに関する法律ができました。それは、十年間にわたって出し入れがされないお金については、別のところに移されるといふものであります。その後は、国がまとめて管理をします。

なぜ、このような法律ができたのでしょうか。それは、使われていないお金を有効に活用するためであります。例えば、子供や若者に対する支援に使われます。また、困っている人たちの生活を助けるためにも使われるのであります。

私は、こういう考え方は大切だと思いました。

調べてみますと、世の中には全く使われていないお金がたくさんあるそうです。あります。

そのままにしておくのはもったいないように感じるからであります。これを

ただし、それは、あくまでもお金の持ち主がいけない場合に限られるのではないでしょうか。持ち主がいるにもかかわらず、知らないうちにお金が別のところに移されるといふようなことがあつては、やはり困つてしまいます。

そこで、さらに調べてみましたら、ちゃんとした仕組みが整えられていることが分かりました。

まず、十年間にわたりまして出し入れがされないお金については、銀行を通じて持ち主に知らされます。その知らせが届いた場合には、お金が移されることはありません。また、自分のお金が別のところへ移されたとしても、改めて手続をすれば、再びお金を引き出すことができます。具体的には、通帳でありますとか必要な書類をそろえまして、銀行などへ行けばよいのであります。

私は、そのことを知って安心
しました。

しかし、そうはいいまして、お金が簡単に
引き出せなくなるのはやはり不便であります。
こういうことにならないために、あまり使わな
い口座のお金についても、今後は定期的に確認
しようと思ったのであります。(了)