

《根拠を明確にして意見文を書く 文例》

一年 組 番 氏名

」

健康に長生きするためには

日本は今、超高齢社会を迎えています。六十五歳を越えて、健康で、長生きするために必要なことはなんでしょうか。

〇〇新聞には、県内の平均寿命トップの〇〇市で、地域の体操教室に力を入れ、活発に開催しているという記事が掲載されました。〇〇市では「〇〇体操」という体操を市が主体となって作って活動しているそうです。例えば、地域の公民館などでは週一回から二回程度行い、多くの高齢者が参加しています。参加者の声には、「ふだん家にいると運動する機会が少ないが、こうして集まるとみんなで身体を動かすことができとてもありがたい。」とありました。

私の祖父も、毎日本体操を行い、健康を維持しています。もう七十歳を越えましたが、日課となっている体操を毎朝欠かさずに行っています。病気はほとんどありません。私も祖父の家に泊まりに行ったときに一緒に体操をしました。朝起きてすぐに身体を動かすのは大変でしたが、その日は一日中元気に気持ちよく過ごすことができました。

このように、体操などをして体を動かすことは、健康で、長生きするために大切なことだといえます。これからさらに高齢化が進む日本において、社会全体でこのような意識をもって取り組んでいく必要があるといえます。