



# YES 通信

〒819-1116 糸島市前原中央2-2-22波多江ビル2F 電話 321-4119 2025年7月号

## いよいよ参議院議員選挙です

いよいよ今月20日(日)に、参議院議員選挙が行われます。どんな結果になるのか、今からとても楽しみです。

今年は、物価高やコメ不足をはじめ、この30年日本だけが経済成長せず、多くの国に抜かれていつての現状があり、国民の怒りも頂点に達しつつあります。このような背景があることから、若者の中でも政治に興味を持つ者も増えてきているようで、今回は投票率も上がるのではないかと期待しています。

みなさんは選挙に行かれていますか？  
私自身、若い頃は「選挙に行っても何も変わらない」「政治のことはよくわからないから、適当に投票しても意味がない」と考え、なかなか足を運ばない時期がありました。でもあるとき、そんな考えを変える出来事がありました。

それは1993年のこと。当時、長年続いていた自民党の政権が、ついに終わりを迎えました。細川護熙さんが率いる「日本新党」をはじめとする8つの政党が力を合わせて、自民党に代わる「非自民・非共産」の連立政権を誕生させたのです。

私はその変化に大きな衝撃と期待を感じ、「政治の世界って、こんなふうに動くんだ」と強く関心を持つようになりました。それ以来、選挙には欠かさ

す行くようになり、自分の一票が少しでも社会を動かす力になるのだと実感しています。

ただ、その後はあまりダイナミックな変化が起きることなく、最近ではマンネリ化選挙が続いていたように感じています。それが、今回は変わりそうな予感がするのです。

若いユーチューバーの中には政治系の投稿をする者も増えてきているようです。テレビの偏向報道がどんどん明るみになってきているので、多くの人がこのままではヤバイという危機感を持ち始めているのではないのでしょうか？

現在では、選挙権は18歳から与えられています。高校3年生の中には、もう投票できる人もいます。あと少して選挙権を得るという生徒も多いでしょう。保護者の皆様にとっても、大切な1票をどう使うかを考えるよい機会ではないでしょうか。

もちろん、誰に投票すべきとか、どの政党を選ぶべきといったことをこの場で言うつもりはありません。でも、社会や政治に少し目を向けるだけでも、今まで見えなかったものが見えてくる可能性があります。

今の日本は、少子化や物価の上昇、国際情勢の変化など、将来にかかわる課題をたくさん抱えています。だからこそ、自分たちの暮らしや未来にどう影

響するかを知ろうとする姿勢が大切なのではないかと思っています。

今回の選挙をきっかけに、親子でニュースを見たり、話題にしたりするだけでも十分です。まずは「ちょっと気にしてみる」ことから始めてみませんか？

私は、今年で62歳になりました。私達の時代は決して良い時代だとは思っていませんでしたが、今の子供達の時代と比べたら、はるかに良かったと今なら思います。私達の時代は今みたいに税金を取られていませんでした。また、経済成長もしていましたから、車等欲しいものはローンで買っても毎年年収が少しずつ上がっていたので、そんなに苦労せずに返済できていました。

今の時代は少ない子供達が多くの大人を支えているかねばならないし、税負担もなんと46%もあるのだそうです。「もっと若者よ怒れ」と思っています。だが、大学生もみんなのんびりしているので、そのことが一番心配でした。しかし今回は、若者の政党も出てきたりしているので、これから期待の持てる選挙になってくれることを願っています。



# やる気相談室

## 塩

### 塩の違い知ってますか？集中力にも関係が？

皆さんは普段、どんな塩を使っていますか？

料理に欠かせない

「塩」ですが、実は大きく分けて2種類あるのをご存知でしょうか。一つは「精製塩」と呼ばれる、純度の高いナトリウム主体の塩。もう一つ

は、昔ながらの製法で作られる「天然塩（自然塩）」です。

精製塩は大量生産しやすく、価格も安価なためスーパーで多く見かけます。一方、天然塩には、ナトリウムだけでなくマグネシウムやカリウム、カルシウムなど、私たちの体に必要なミネラルが自然なバランスで含まれています。

実は私自身、ある時から天然塩に切り替え、少量を水に溶かして日々の水分補給に取り入れるようになりました。すると、冬場に悩んでいた爪の割れやあかさが驚く

ほど減ったのです。「塩ひとつでここまで変わるのか」と実感しました。

塩は摂りすぎがよくないのは確かですが、同時に「質」もとても大切です。特にお子さんにとっては、成長期の体づくりに必要なミネラルが不足すると、疲れやすくなったり、集中力が続かなかったり、情緒が不安定になったりすることもあると言われています。つまり、日々の食事からのミネラル補給が、学習のパフォーマンスにも関係してくるのです。

では、どうやって塩を選べいいのでしょうか？

「天然塩」と書かれていても、実は精製塩ににがりを加えただけのものもありまます。裏面の成分表示を見て、ナトリウム以外にマグネシウムやカリウムが含まれているものを選ぶのがポイントです。また、「天日塩」や「海水塩」と記されたものは、比較的ミネラルが豊富です。

料理に使う塩をほんの少し見直すだけで、体調や肌の状態、さらには集中力にま

でよい影響があるかもしれません。

私たち大人も子どもたちも、日々の「ちょっとした選択」が、実はとても大きな違いを生んでいるのだと感じます。

食事や調味料を通じて、家族みんなの健康をサポートできたら素敵ですね。ぜひ一度、塩のラベルを見直してみたいかがでしょうか。

ちなみに我が家では、天然の塩を使い始めてから、料理も格段においしくなりまし。そして、塩の取りすぎも気にならなくなりました。定期的に塩水を接種することで、体に水分が満たされたことが、爪の割れやあかさが減った要因のようです。水を定期的に飲むとなかなか飲めないのです。が天然塩の塩水は飲めるから不思議です。塩のパワーは凄いです。

医療マフィアは【伝統療法】を知って隠す  
なぜ《塩と水》だけであらゆる病気が癒え、若返るのか!?

ローコスト&ハイクオリティな養生法の超実践ガイド!

ユー・ジェル・アイデミール(著)  
斎藤いづみ(監)  
小松工芽(解説)  
(監修: 斎藤孝)

「クリスタル岩塩を私も愛用しているが、本書でヨーロッパに古くから伝わる『塩水療法』の効用と歴史がよくわかった」  
内海聡医師 (Chigusa 019 clinic) 推薦!

「おさらばする」と決意した人がおかげで診んでください!

### 書籍紹介 こども孫子の兵法～学びにも通じる生きる知恵～ 齋藤孝著

この本は前回に続き齋藤孝氏の本です。皆さんは「孫子の兵法」と聞いてどんなイメージを持たれるでしょうか？戦争の戦略書でしょうか？大人向けの難しい本でしょうか？——実はそれだけではありません。

『こども孫子の兵法』は、古代中国の兵法書「孫子」をわかりやすく現代の子どもたちにも伝える、読みやすくして学びになる一冊です。難しい本を子供向けに変換する齋藤孝氏の表現力にはいつも感心させられます。「勝てるときにだけ戦う」「よく準備した者が勝つ」などの教えは、勉強や日々の生活にも通じます。例えば、テスト前にしっかり準備する、目標を立てて無理なく進める——それも立派な「戦略」なのです。

この本では、戦いではなく「自分を知り、相手を知り、うまく生きる」知恵として孫子の教えを紹介しています。齋藤孝氏の子供向けの本の特徴は自分のことを知るということに重きをおいているように感じています。これからの時代は自己表現の時代でもあります。そのためには自分を知ることはとても重要な要素です。本をとおして自己理解が深まれば、子どもたちにとって大きな財産になると思います。小学生でも読める内容で、親子で一緒に考えるのもおすすめです。お子さんの成長に役立つ「生きる力」が、楽しみながら身につく一冊です。

こども孫子の兵法

強くしなやかな  
こころを育てる!

「孫子の兵法」を  
こども向けに超訳!!

世の中を生き抜くヒントがまった 20万部突破!

監修 齋藤 孝