

市長の窓

しげ のび
滋宣の



ほう ちゅう かん あん ちゅう めい

“忙中閑あり暗中明あり”

その 30

じゅっしょうじゅっ た
～ 十少十多の健康訓 ～

- 食うこと少なくして嘔むことを多くせよ。
- 乗ること少なくして歩くこと多くせよ。
- 着ること少なくして浴びること多くせよ。
- 悶ゆること少なくして働くこと多くせよ。
- 怠けること少なくして学ぶこと多くせよ。
- 語ること少なくして聞くこと多くせよ。
- 怒ること少なくして笑うこと多くせよ。
- 言うこと少なくして行うこと多くせよ。
- 取ること少なくして与えること多くせよ。
- 責めること少なくして誉めること多くせよ。

明治時代の医師仁木謙三氏の健康訓です。

巷間、インフルエンザがはやっております。
「風邪は万病のもと」と言われますが、くれぐれ
も健康にご留意ください。

能代市長 齊藤滋宣



平成23年度二ツ井地域松寿大学の卒業式と修了式で博士号を取得した生徒と記念撮影をしました。
(2月14日、二ツ井公民館)