

お題「野菜」

テーマ「やる気アップ術」

「休日の朝風呂」

ストレッチマン (泉町)

私のやる気アップ術は、「休日の朝風呂」です。休日、朝6時に起きて、マスク装備、頭にはタオルを巻き、掃除を開始します。クロゼットの整理、掃除機がけ、雑巾がけ：最後に風呂の掃除をして、掃除したての風呂に本を持ち込んでのんびり入る。

風呂に入る前にコーヒーをセツトしておき、出たらスイッチオン。いい香り。さっぱりした気持ちで、充実した気分になれます。一週間頑張れます。おすすめ。

どうもろこし たくさん食べるよ コーヒーに こねこ
こんな時期 ふうせん畑 赤トマト 農園おじさん
我が畑の 野菜の新入り ズッキーニ カズエチャン
履歴なき 野菜も今は 土地の肥え 葛藤凄
青ざめて また赤くなり トマト顔 はずかしがり屋
施農薬 虫も食わない 野菜食う 木偶
常連は 千切ったキャベツ 手でつまむ 佐竹マスお

「ちょっとリッチに」

スイートポテト (肥田町)

仕事で落ち込んだり、気分転換をしたい時は「いつもよりちょっとよいもの」を選ぶようにしています。今の季節なら、アイスをハーゲン○ッツにするとか。あるいはウナギを「並」でなく「上」で頼んでみたり。少し贅沢をして、気合を入れるのです。あくまで少しの贅沢なので、「特上」では意味がない。というか懐具合が許してくれませんが。食べ物の話ばかりになりましたが、エステや温泉などでもよいと思います。お試しあれ。

「助走が大切」

うさぎ (土岐津町)

学生時代、必ずやって来るテストの時期。普段からコツコツではなく、直前に追い上げるのが私流。しかもギリギリまで粘ります。粘って粘っていざテスト勉強と言いたいところですが、さらにやる気をアップさせる助走が必要です。そんな時、私は「日記」を書くことでやる気をアップしていました。

日記は、自分の心と向き合い雑音をシャットアウトするのにぴったりですが、今思えば、その時間に勉強しておけば良かったと反省です。

「ちょっと先に寝美」

まめ (泉町)

「旅行の予定をたてる」ことが私のやる気アップ術です。ご褒美が待っていると、ここまで思いつきり頑張ろう、と思えますよね。旅行をひと区切りに、気持ちをリセットすることもできます。行きたいところや食べたいものをリストアップしていきぬのもまた楽しくて。普段「ないない」と言っている時間ですが、このときだけは、うまくやりくりできているように感じます。

ご褒美がなければ頑張れないわけではありませんよ？

9月1日号の投稿募集

お便りテーマは「リラックスタイム」です。秋の夜長にのんびりと○○など、皆さんのお便りを200字以内(タイトル別)でお寄せください。

川柳のお題は「色」です。(1人一句)

締め切りは8月17日(金)です。

■応募・問い合わせ
住所・氏名またはペンネームを明記し、秘書広報課広報広聴係へ。
〒509-5192(住所不要)
☎⑤1111(内線185) / ☎⑤7763
Eメールkoho@city.toki.lg.jp
※応募多数の場合は、採用されない場合があります。また、お便りについては、採用に当たり、趣旨を変えない程度で表現を変更する場合がありますので、ご了承ください。掲載の際に投稿者へのご連絡は行っていません。