

佳作 長森中学校 一年 澤田 心菜

【我が家のルール】

週に一回以上外で楽しく運動する

私の家では、「週に一回以上外で楽しく運動する」というルールを決めています。

このルールは、最近、仕事の影響で休日が少なくなっているお父さんに、「唯一、家族全員でゆっくりできる日を笑顔で健康に過ごしてほしい」という願いから決めました。今では、休日がより生き生きと過ごせて良いなと感じています。

これからも、家族の一員として、家族全員と過ごす時間を大切にし、明るく健康に生活したいと思いました。