

だい  
第 16 課

た  
食べすぎないようにしています



けんこう せいかつ  
健康のために気をつけていることがありますか？ どんなことに気をつけていますか？  
तपाईले आफ्नो स्वास्थ्यको लागि केहि ध्यान दिनु भएको छ ? तपाई कस्ता प्रकारका कुराहरुमा ख्याल राख्नुहुन्छ ?



1. 具合が悪そうですね

cando  
57

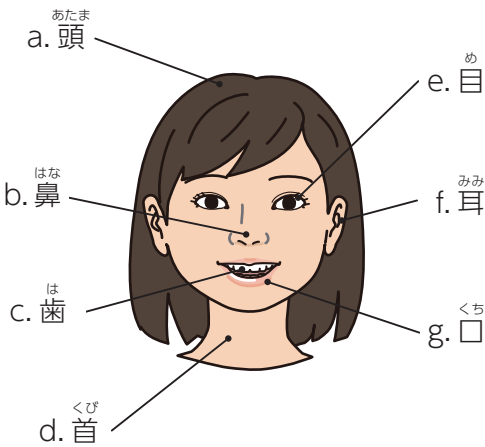
たいちょう わる たいしよぼう  
体調が悪いときの対処法をアドバイスしたり、アドバイスを聞いて理解したりすることができる。  
जब कोहि बिरामि हुँदा सल्लाह, सुझाव दिने र सम्स्याको बारेमा बुझ्न सक्नुहुन्छ ।

1 ことばの準備

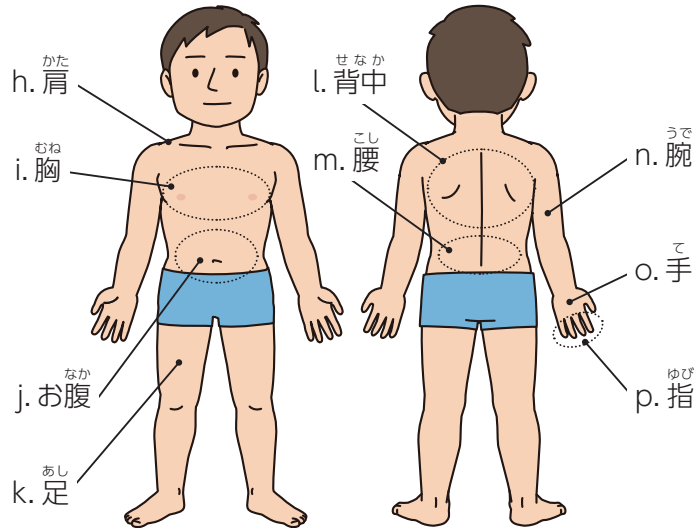
शब्दहरुको तयारी गर्नुहोस् ।

かお からだ  
【顔と体】

かお  
● 顔



からだ  
● 体



(1) 絵を見ながら聞きましょう。 (16-01)

उदाहारणहरु हेर्दै सुन्नुहोस् ।

(2) 聞いて言いましょう。 (16-01)

सुन्नुहोस् र शब्दहरु दोहोर्याउनुहोस् ।

(3) 聞いて、a-p から選びましょう。 (16-02)

सुन्नुहोस् र a-p बाट छनोट गर्नुहोस् ।

2 **2** かいわ 会話を聞きましょう。

संवाद सुन्नुहोस् ।

▶ 体の調子が悪い4人の人が、ほかの人のアドバイスを聞いています。  
चार व्यक्ति अस्वस्थ छन् र कसैको सल्लाह सुन्दै छन् ।

(1) どのように体の調子が悪いですか。a-f から選びましょう。

उनीहरूको स्वास्थ्य समस्या के हो ? a-f बाट छनोट गर्नुहोस् ।

a. 肩がこる



b. 体がだるい



c. 頭が痛い



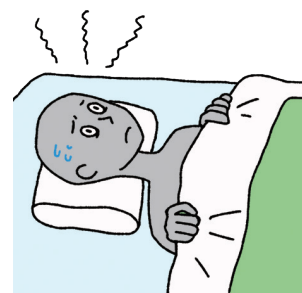
d. 胃の調子が悪い



e. 二日酔い



f. よく眠れない

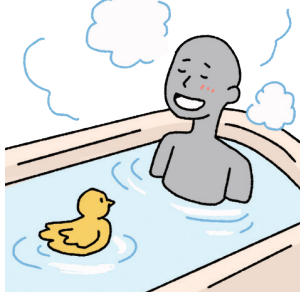


	① 16-03	② 16-04	③ 16-05	④ 16-06
どんな不調?	,		,	

## (2) もういちど聞きましょう。どんなアドバイスでしたか。ア-カから選びましょう。

संवाद पुन सुन्नुहोस् । सल्लाह के थियो ? आ-का बाट छनोट गर्नुहोस् ।

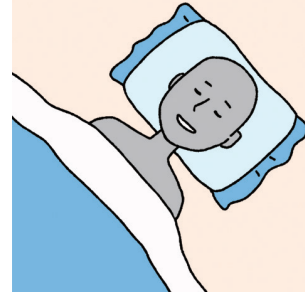
ア. ゆっくりお風呂に入る



イ. お腹を温める



ウ. 寝る



エ. 温かい飲み物を飲む



オ. マッサージする



カ. 薬を飲む



	①  16-03	②  16-04	③  16-05	④  16-06
アドバイス		,		,

## (3) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。① 16-03 ~ ④ 16-06

शब्दहरू जाँच गरी संवाद पुन सुन्नुहोस् ।

さいきん 最近 हालसालै | ぬるい न्यानो | ため 試す प्रयास | けっこう पर्याप्त

それはいけませんね नहुनु पर्ने भएछ। | どうしてですか? तपाईं यसलाई कसरी सम्हाल्नु हुन्छ ?


 かたち ちゅうもく  
**形に注目**

(1) 音声<sup>おんせい き</sup>を聞いて、                    にことば<sup>か</sup>を書きましよう。🔊 16-07  
 रेकॉर्डिंग सुनी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

A : どうした                    か?

B : 最近よく眠れなくて、体がだるい                    。

よく眠れないときは、ぬるいお風呂<sup>ねむ</sup>にゆっくり入る                    ですよ。

温かい飲み物<sup>あたた</sup>を飲む                    ですよ。

お腹<sup>なか</sup>を温める                    ですよ。

昨日<sup>きのう</sup>、飲み                    ました。

❗ 体調<sup>たいちよう</sup>の悪<sup>わる</sup>そうな人<sup>ひと</sup>に声<sup>こえ</sup>をかけるとき、どう言<sup>い</sup>っていましたか。➡ 第15課  
 अस्वस्थ देखिनु भएको मानिसलाई के भन्दै थियो ?

❗ アドバイス<sup>かたち</sup>をするとき、どんな形<sup>つが</sup>を使<sup>つか</sup>っていましたか。➡ 文法ノート①  
 सल्लाह दिन कुन अभिव्यक्ति प्रयोग गरिएको छ ?

❗ 「飲みました」<sup>の</sup>と「飲みすぎました」<sup>の</sup>は、どう違<sup>ちが</sup>うと思<sup>おも</sup>いますか。➡ 文法ノート②  
 飲みました र 飲みすぎました? वीच भिन्नता के छ ?

(2) 形<sup>かたち</sup>に注目<sup>ちゅうもく</sup>して、会話<sup>かいわ</sup>をもういちど聞<sup>き</sup>きましよう。🔊 16-03 ~ 🔊 16-06  
 प्रयोग भएका अभिव्यक्तीमा केन्द्रित रही संवाद पुन सुन्नुहोस् ।

3 <sup>からだ ちょうし わる ひと</sup> 体の調子の悪い人にアドバイスをしましょう。

अस्वस्थ देखिने ब्याक्तिलाई सल्लाह दिनुहोस् ।

どうしたんですか？

だいじょうぶですか？

<sup>さいきん</sup> 最近よく眠れなくて、<sup>からだ</sup> 体がだるいんです。

<sup>ふつかよ</sup> ちょっと二日酔いな んです。

<sup>つか</sup> 疲れている  
<sup>ねぶそく</sup> 寝不足

そうですか。それはいけませんね。

<sup>たいへん</sup> 大変ですね。

<sup>ねむ</sup> よく眠れないときは、<sup>ぬるい</sup> ぬるいお風呂に<sup>ゆる</sup> ゆっくり<sup>はい</sup> 入るといいですよ。

<sup>ふつかよ</sup> 二日酔い のときは、<sup>くすりの</sup> 薬を飲む といいですよ。

そうですか。<sup>ため</sup> 試してみます。

(1) <sup>かいわ き</sup> 会話を聞きましょう。  16-08  16-09  
संवाद सुन्नुहोस् ।

(2) シャドーイングしましょう。  16-08  16-09  
संवादलाई छायाँ पार्नुहोस् ।

(3) **2** <sup>つか</sup> のことばを使って、<sup>れんしゅう</sup> 練習しましょう。  
**2** नम्वरको शब्दहरू प्रयोग गरेर अभ्यास गर्नुहोस् ।

(4) ロールプレイをしましょう。

<sup>からだ ちょうし わる ひと</sup> 体の調子が悪い人と、<sup>たい</sup> それに対して<sup>ひと</sup> アドバイスをする人になって、<sup>じゆう はな</sup> 自由に話しましょう。

यस स्थितिलाई भूमिका खेल्नुहोस् । एक जना बिरामि भएको ब्याक्ति र एक जना समस्यालाई मध्यनजर गरी सल्लाहा दिने ब्याक्तिको भुमिका खेल्नुहोस् । एक अर्कासँग स्वतन्त्र भएर कुरा गर्नुहोस् ।



## 2. 夜は早く寝るようにしています

Can-do 58

自分が健康のために気をつけていることを話すことができる。

तपाईंको स्वास्थ्यलाई कायम राख्न के गर्नुपर्छ भन्ने बारे छलफल गर्न सक्नुहुन्छ ।

### 1 ことばの準備

शब्दहरूको तयारी गर्नुहोस् ।

#### 【健康のためにしていること】

##### ● 運動

a. ジムに行く



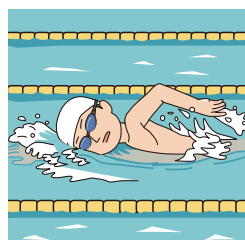
b. ジョギングする/走る



c. ウォーキングする/歩く



d. プールで泳ぐ



e. ヨガをする



##### ● 食生活

f. 野菜を食べる



g. 食べすぎない

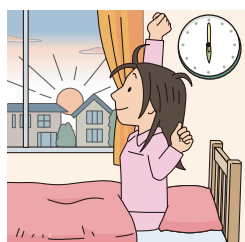


h. 飲みすぎない



##### ● 睡眠

i. 早く起きる



j. 早く寝る



k. たくさん寝る



## 第16課 食べすぎないようにしています

(1) 絵を見ながら聞きましょう。🔊 16-10

उदाहारणहरू हेर्दै सुन्नुहोस् ।

(2) 聞いて言いましょう。🔊 16-10

सुन्नुहोस् र शब्दहरू दोहोर्‍याउनुहोस् ।

(3) 聞いて、a-k から選りましょう。🔊 16-11

सुन्नुहोस् र a-k बाट छनोट गर्नुहोस् ।

## 2 会話を聞きましょう。

संवाद सुन्नुहोस् ।

▶ 健康のためにしていることについて、4 人の人が話しています。  
चार व्यक्तिहरू प्रत्येकले आफ्नो स्वास्थ्यको लागि के गर्छन् भनेर कुरा गर्दैछन् ।

(1) 健康のために、どんなことをしていますか。1 の a-k から選りましょう。

प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो स्वास्थ्यको लागि के गर्छन् ? 1 को a-k बाट छनोट गर्नुहोस् ।

① 🔊 16-12	② 🔊 16-13	③ 🔊 16-14	④ 🔊 16-15
、	、	、	、

(2) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 16-12 ~ 🔊 16-15

शब्दहरू जाँच गरी संवाद पुन सुन्नुहोस् ।

だいたい लगभग | チキンサラダ चिकन सलाद | トマトジュース गोलभेडाको जुस  
 ダイエットする डाइटिड गर्नु | 気をつける सावधान रहनु  
 なるほど ए हो र ।


**かたち ちゅうもく  
形に注目**

(1) 音声<sup>おんせい</sup>を聞いて、<sup>き</sup>\_\_\_\_\_にことば<sup>か</sup>を書きましよう。🔊 16-16  
रेकडिङ्ग सुनी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

ジョギング\_\_\_\_\_、ときどき<sup>しえ</sup>家でヨガを\_\_\_\_\_しています。

ジムに\_\_\_\_\_、ウォーキング\_\_\_\_\_しています。

毎日<sup>まいにち</sup>、朝<sup>あさ</sup>早く<sup>はや</sup>起きて、夜<sup>よる</sup>は早く<sup>はや</sup>寝<sup>ね</sup>る\_\_\_\_\_。

できるだけ、野菜<sup>やさい</sup>をたくさん<sup>た</sup>食べる\_\_\_\_\_。

健康<sup>けんこう</sup>のために、食べ<sup>た</sup>すぎ\_\_\_\_\_。

お酒<sup>さけ</sup>を飲<sup>の</sup>みすぎ\_\_\_\_\_。

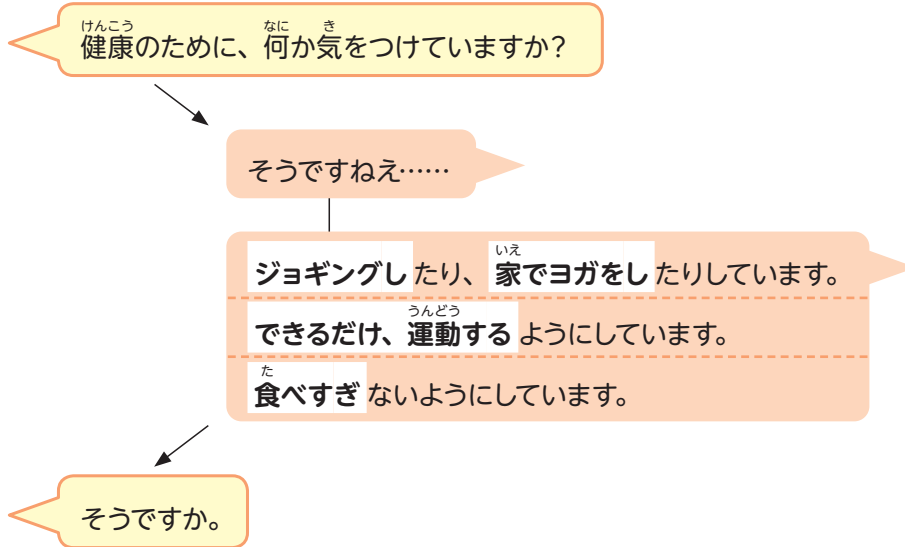
❗ いくつかの例<sup>れい</sup>を挙げるとき、どんな形<sup>かたち</sup>を使<sup>つか</sup>っていましたか。➡ 文法ノート ③  
केहि उदाहरणहरू दिन कुन अभिव्यक्ति प्रयोग गरिएको थियो ?

❗ 気<sup>き</sup>をつけていることを言<sup>い</sup>うとき、どんな形<sup>かたち</sup>を使<sup>つか</sup>っていましたか。➡ 文法ノート ④  
व्यक्तिले कुन कुरामा ध्यान दियो भनेर के अभिव्यक्ति प्रयोग गरिएको थियो ?

(2) 形<sup>かたち</sup>に注目<sup>ちゅうもく</sup>して、会<sup>かい</sup>話<sup>わ</sup>をもういちど聞<sup>き</sup>きましょう。🔊 16-12 ~ 🔊 16-15  
प्रयोग भएका अभिव्यक्तिमा केन्द्रित रही संवाद पुन सुन्नुहोस् ।

3 健康のために気をつけていることを話しましょう。

तपाईंको स्वास्थ्यको लागि के गर्नुहुन्छ भन्ने बारे कुरा गर्नुहोस् ।



(1) 会話を聞きましょう。🔊 16-17 🔊 16-18 🔊 16-19  
संवाद सुन्नुहोस् ।

(2) シャドーイングしましょう。🔊 16-17 🔊 16-18 🔊 16-19  
संवादलाई छायाँ पार्नुहोस् ।

(3) 1 のことばを使って、練習しましょう。  
1 नम्बरको शब्दहरू प्रयोग गरेर अभ्यास गर्नुहोस् ।

(4) 健康のために自分が気をつけていることを話しましょう。言いたいことばが日本語でわからないときは、調べましょう。

तपाईंको स्वास्थ्यको लागि के गर्नुहुन्छ भन्ने बारे कुरा गर्नुहोस् । यदि तपाईंलाई जापानिज भाषामा के भन्नु पर्ने थाहा छैन भने, यसलाई खोजी गर्न प्रयास गर्नुहोस् ।



### 3. 食中毒が増えています

Can-do 59

流行している病気のニュースを見て、病名や症状、予防法など、だいたいの内容を理解することができる。

महामारी रोगको बारेमा समाचार हेरेर, रोगको नाम, लक्षण, बच्ने तरिकाको बारेमा बुझ्न सक्नुहुन्छ ।

#### 1 音声を聞きましょう。

रेकडिङ्ग सुन्नुहोस्

▶ テレビの情報番組で、最近流行している病気について話しています。   
 तपाईं आजभोलि फैलिरहेको महामारी रोगको बारेमा टिभी समाचार कार्यक्रम हेर्दै हुनुहुन्छ ।



②



③



④



(1) ① - ④のテレビの画面を見ながら、聞きましょう。🔊 16-20

「食中毒」は、どんな病気ですか。

①-④ मा भएको टिभी स्क्रीन हेर्दै सुन्नुहोस् । 食中毒 कस्तो प्रकारको विमारी हो ?

(2) ③と④の画面の次のことばは、どんな意味だと思えますか。推測しましょう。

तपाईंको विचारमा स्क्रीनको ③ र ④ मा लेखिएको निम्न शब्दहरूको अर्थ के हुन् ? कृपया अनुमान लगाउनुहोस् ।

腹痛      おう吐      下痢      手洗い      加熱

(3) 上の(2)で推測したことばに注意して、もういちど聞きましょう。🔊 16-20

ノロウイルスに感染すると、どんな症状が出ますか。どうしたら予防できますか。

माथी (2) मा तपाईंले अनुमान गरेका शब्दहरूमा ध्यान दिएर फेरि सुन्नुहोस् । नोरोभाइरस संक्रमित हुँदा यसको लक्षणहरू के हुन्छ ? तपाईं यसलाई कसरी रोकथाम सक्नुहुन्छ ?

(4) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 16-20

शब्दहरू जाँच गर्नुहोस् र फेरि टिभी समाचार सुन्नुहोस् ।

増える फैलनु | 発生する देखा पर्ने | 貝 सेल फिस | 原因 कारण | 感染する संक्रमित हुनु  
 調理する पकाउनु | 予防する रोकथाम गर्नु



## 4. 病気予防のポスター

Can-do 60

病院などで病気に関するポスターを見て、症状や予防法などを理解することができる。  
रोगको बारे अस्पतालमा टाँसेको पोस्टर पढेर त्यसको लक्षणहरु, रोकथामका विधिहरु आदि बुझ्न सक्नुहुन्छ ।

### 1 ポスターを読みましょう。

निम्न पोस्टर पढ्नुहोस ।

▶ 病院の待合室に貼ってあるポスターを見えています。  
तपाईं अस्पतालको प्रतीक्षालयको भित्तामा टाँसेको पोस्टर पढ्दै हुनुहुन्छ ।

#### (1) 病気の名前は、どこに書いてありますか。印をつけましょう。

रोगको नाम कहाँ लेखेको छ, चिन्ह लगाउनुहोस ।

**インフルエンザに気をつけよう!**

どんな症状?

- 38度以上の発熱
- 全身のだるさ、関節痛
- せき、のどの痛み

かからない!  
うつさない!

インフルエンザの予防には、みんなの「かからない」「うつさない」という気持ち大切です。

**手洗い**  
指と指の間まで、こまめにしっかりと手を洗いましょう!

**マスク**  
せきやくしゃみが出ている間はマスクをしましょう!

**うがい**  
外出先から帰宅したときなどは、しっかりとうがいをしましょう!

予約受付中  
**えがおクリニック**  
TEL:048-\*\*\*\*\*

**インフルエンザが流行する前に、予防接種を受けましょう!**

(2) 症状は、どこに書いてありますか。わかることばを手がかりにして、どんな症状か、みんなで話しましょう。

लक्षणको बारेमा कहाँ लेखिएको छ ? लक्षणको बारेमा छलफल गर्न चिन्नुहुने शब्दहरूको संकेत शब्दको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस् ।

(3) 予防方法は、どこに書いてありますか。

रोकथाम उपायहरू कहाँ लेखिएका छन् ?



うつす さぬ | マスク मास्क | うがい कुल्ला गर्नु | 予防接種 खोप

ちょうかい  
聴解スクリプト

## 1. 具合が悪そうですね

① 16-03

A：プーピンさん、どうしたんですか？

B：最近よく眠れなくて、体がだるいんです。

A：それはいけませんね。

よく眠れないときは、ぬるいお風呂にゆっくり入るといいですよ。

B：そうですか。試してみます。

② 16-04

A：ホセさん、つらそうだね。

B：はい、昨日、飲みすぎました。ちょっと二日酔いなんです……。

A：えー。

B：酒井さんは、二日酔いのはきは、どうしていますか？

A：二日酔いの薬を飲むかな。けっこういいよ。

B：へー。

A：でも、寝るのがいちばんいいけどね。

B：そうですね。

③ 16-05

A：久保田さん、具合が悪そうですね。だいじょうぶですか？

B：うん、肩がこって、頭が痛いよ。

A：そうですか。温かい飲み物を飲むといいですよ。コーヒーとかお茶とか。

B：そう。じゃあ、ちょっとコーヒー買って来る。

④ 16-06

A：西田さん、どうしたんですか？ だいじょうぶですか？

B：うん、最近、胃の調子が悪いんですよ。

A：ああ、大変ですね……。お腹を温めるといいですよ。あと、マッサージも。

B：そうなんですか。やってみます。

## 2. 夜は早く寝るようにしています

①  16-12

A : 最近、何か運動してますか？

B : そうですねえ、ジョギングしたり、ときどき家でヨガをしたりしています。

A : へー、ヨガ。

B : ええ。寝る前にヨガをすると、よく眠れますよ。

A : そうなんですか。

②  16-13

A : いつも元気ですね。何かしてるんですか？

B : うーん、特に……。

でも、毎日、朝早く起きて、夜は早く寝るようにしています。

A : へー。

B : いつもだいたい夜9時に寝ます。8時間以上、寝るようにしています。

A : いいですね。

③  16-14

A : ぼくはラーメンセット。

B : 私は、チキンサラダとトマトジュースにします。

A : あれ、ダイエットしてるの？

B : はい、健康のために、食べすぎないようにしています。

A : へー。

B : できるだけ、野菜をたくさん食べるようにしています。

A : そうなんだ。

④  16-15

A : 健康のために、何か気をつけていますか？

B : はい、できるだけ運動するようにしています。

ジムに行ったり、ウォーキングしたりしています。

A : すごいですね。

B : それと、お酒を飲みすぎないようにしています。

A : なるほど。

## 3. 食中毒が増えています



16-20

A：次はノロウイルスの話題です。

B：最近、ノロウイルスとみられる食中毒が増えています。

先週は、県内のレストランで、ノロウイルスによる食中毒が発生しました。

ノロウイルスは、汚染されたカキなどの貝を、生、または十分に

加熱しないで食べることが原因で感染します。また、ウイルスがついた手で

調理したものを食べることで感染します。

ノロウイルスに感染すると、腹痛、おう吐、下痢などを起こします。

では、どうしたら感染を予防できるでしょうか。予防のポイントは、手洗いと、

食品の十分な加熱です。食事前、トイレのあと、調理の前後は、石けんで

手をよく洗いましょう。食品は中心部まで十分に加熱しましょう。

# 漢字のことば

## 1 読んで、意味を確認しましょう。

तलको खांन्जी पढनुहोस् र अर्थ जाँच गर्नुहोस् ।

からだ 体	体	体	あし 足	足	足
かお 顔	顔	顔	て 手	手	手
め 目	目	目	お 起きる	起きる	起きる
みみ 耳	耳	耳	ある 歩く	歩く	歩く
くち 口	口	口	はし 走る	走る	走る
あたま 頭	頭	頭	うんどう 運動する	運動する	運動する

## 2 \_\_\_\_\_ の漢字に注意して読みましょう。

तलका \_\_\_\_\_ पढनुहोस् र खांन्जीमा विशेष ध्यान दिनुहोस् ।

- ① 足をくじきました。
- ② この病院は、耳や鼻の病気のときに行きます。
- ③ 朝起きたときから、体がだるくて、頭が痛いんです。
- ④ のどを見ますね。□を開けてください。
- ⑤ 歩いたり、走ったり、できるだけ運動するようにしています。
- ⑥ 眠いときは、顔を洗うといいですよ。
- ⑦ 石けんでよく手を洗ってください。
- ⑧ スマホを見すぎて、目が悪くなりました。

## 3 上の \_\_\_\_\_ のことばを、キーボードやスマートフォンで入力しましょう。

किबोर्ड वा स्मार्ट फोन प्रयोग गरेर माथीका शब्दहरू \_\_\_\_\_ टाइप गर्नुहोस् ।

ぶんぽう  
文法ノート

## ① V- るといいです(よ)

よく眠れないときは、ぬるいお風呂にゆっくり入るといいですよ。  
यदि तपाईं राम्रो सँग सुत्नसकेको बेला, मनतातो बातटपमा आराम गर्दा ठिक होला ।

- यो अभिव्यक्ति अर्को व्यक्तिलाई हल्का सुझाव दिन प्रयोग गरीन्छ । यस उदाहरण मा, स्वास्थ्यको लागि सल्लाह दिन को लागि प्रयोग गरिएको छ ।
- यो क्रियाले शब्दकोशको रूपमा जोड्दछ ।
- 相手に軽いアドバイスをするときの言い方です。ここでは健康のためのアドバイスを伝えるときに使っています。
- 動詞の辞書形に接続します。

[例] ▶ A : よく眠れないときは、どうすればいいですか?  
राम्रो सँग सुत्न नसकेको बेलामा के गर्दा ठिक होला ?  
B : 静かな音楽を聞くといいですよ。  
शान्त किसिमको गीत सुन्दा ठिक होला ।

## ② V- すぎます

きのうの昨日、飲みすぎました。

हिजो, धेरै पिइएछ ।

- केहि बडि भयो भनेर व्यक्त गर्न すぎます (すぎる) क्रियासँग जोडेर प्रयोग गरिन्छ । यो अक्सर नकरात्मक भावमा प्रयोग गरिन्छ ।
- क्रियाको मस- रूपमा ます लाई हटाएर जोड्ने गरिन्छ । जस्तै 食べすぎる (धेरै खानु), 飲みすぎる (धेरै पिउनु), र 働きすぎる (धेरै काम गर्नु) आदीमा प्रयोग गरिन्छ ।
- 「すぎます (すぎる)」は、動詞に接続して程度を越していることを表します。ネガティブな意味で使われることが多いです。
- 動詞のマス形から「ます」を取った形に接続します。「食べすぎる」「飲みすぎる」「働きすぎる」などがよく使われます。

[例] ▶ 食べすぎて、お腹が痛いです。  
मैले धेरै खाएर पेट दुखिरहेको छ ।  
▶ スマホの画面を見すぎて、目が痛くなりました。  
मैले स्मार्टफोनको स्क्रीन धेरै हेरेर, मेरा आँखा दुख्यो ।

## 3 V1- たり、V2- たり(します)

ジョギングしたり、ときどき家でヨガをしたりしています。

म कहिले जगिड (दौडन) गर्ने, कहिले काहिँ घरमै योगा गर्छु ।

- यो अभिव्यक्ति कार्यहरू उदत्त गर्न प्रयोग गरिन्छ । यस उदाहरणमा, स्वास्थ्यको लागि विभिन्न व्यायाम गर्ने व्यक्तिले जोङ्ग र योगा बाट उद्धरण गर्दछ ।
- क्रियाको त-रूपमा ~たり भन्न र् थप्नुहोस् ।
- वाक्यको अन्त्यमा します को सट्टामा, しています र するよう(に)しています आदी पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- 動作を例示するときの言い方です。ここでは、健康のためにいろいろな運動をしている人が、その代表例として「ジョギング」と「ヨガ」を挙げています。
- 動詞のタ形に「り」をつけて「~たり」となります。
- 文末の「します」の部分は、「しています」「するよう(に)しています」など、いろいろな形が用いられます。

【例】▶ A : 健康のために、何か気をつけていますか？

तपाईं स्वास्थ्यको लागि केहि ध्यान दिइरहनुभएको छ ?

B : जिम(ジム)に行ったり、ウォーキングをしたりしています。

म जिम जाने, हिड्ने गर्छु ।

▶ 休みは、テレビを見たり、音楽を聞いたりして、ゆっくり過ごします。

म बिदामा टिभि हेर्ने, संगित सुन्ने, आराम गर्ने गर्छु ।

4 V- する  
V- ない  
よう(に)しています

できるだけ、野菜をたくさん食べるようにしています。

म सकेसम्म धेरै तरकारीहरू खाने कोसिस गर्दछु ।

健康のために、食べすぎないようにしています。

म मेरो स्वास्थ्यको लागि धेरै नखाने कोशिस गर्दछु ।

- यी अभिव्यक्तिहरू व्यक्ति के मा ध्यान दिन्छ भन्नको लागि प्रयोग गरिन्छ । यस उदाहरणमा यसको प्रयोग व्यक्तिले स्वास्थ्यको लागि के गर्दछ वर्णन गर्न प्रयोग गरिएको छ ।
- यसले क्रियाको शब्दकोश रूप वा नाइ-रूप लाई जोड्छ । शब्दकोशका रूपका क्रियापदहरू व्यक्तिले यसलाई गर्न कोशिस गरिरहेको छ भनेर वर्णन गर्नको लागि प्रयोग गरिन्छ । नाइ- रूपमा क्रियाहरू व्यक्ति यसलाई गर्न नचाहेको छ भनेर वर्णन गर्न को लागि प्रयोग गरिन्छ ।
- 努力して、なるべくそうしようと心がけていることを表す言い方です。ここでは、健康のための心がけを話すときに使っています。
- 動詞の辞書形またはナイ形に接続します。辞書形の場合は、そのようにしていることを表します。動詞のナイ形の場合は、そうしないようにしていることを表します。

【例】▶ A : 健康のために、何か気をつけていますか？

तपाईंले स्वास्थ्यको लागि केहि गर्दै हुनुहुन्छ ?

B : 私は、できるだけ、早く寝るようにしています。

म सकेसम्म छिटो सुत्ने कोशिस गर्छु ।

C : 私は、ストレスをためないようにしています。

म सकेसम्म तनाव नलिने कोसिस गर्दछु ।

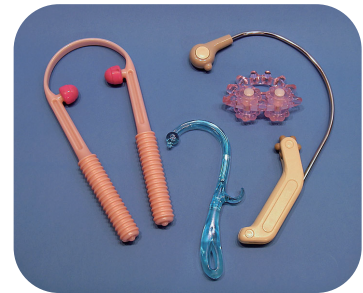
日本の生活  
TIPS● <sup>かた</sup>肩こり / <sup>かた</sup>肩がこる **काँध दुख्नु**

काँध दुख्नुलाई जापानिज बिरामि पनि भनिन्छ । काँध दुख्नु चाहिँ, शारिरिक समस्यामा केटिहरु को 1 नम्बर समस्या र केटाहरुको 2 नम्बर समस्यामा पर्दछ । त्यस कारण जापानका धेरै मानिसहरु काँध दुखाई प्रति चिन्तित छन् । केही व्यक्तिहरु यो सोचदछन् की यो अवस्था जापानी मानिसहरुमा मात्र हुन सक्छ, किनभने केहि अन्य भाषाहरुमा, यसलाई अभिव्यक्ति गर्ने शब्द नै छैन ।

जब घाँटी, काँध, ढाड र ट्रापेजियस मांसपेशीमा चोट वा असहज महसुस हुन्छ तब काँध दुखाई हुन्छ । भारी चीजहरु उठाउँदा वा लामो समयको लागि एउटै मुद्रामा बस्दा मांसपेशीहरु थकित हुन्छ र यो हुन्छ । काँध दुखाई को लागि सहयोग गर्न विभिन्न वस्तुहरु पाइन्छ । उदाहरण को लागि, मालिश कुर्सी, मसाज स्टिक, काँध-समर्थक पट्टा, चुम्बकीय हार, वा चुम्बकीय प्याचहरु ।

肩こりは、日本の国民病とも言われており、体の悩みとして挙げる症状のうち、女性の1位、男性の2位であるという報告もあります。それぐらい、肩こりに悩んでいる日本人は多いようですが、多くの外国語には「肩がこる」という概念がなく、日本人に特有の症状である（または、日本人以外はあまり意識しない）とも言われています。

肩こりは、僧帽筋と呼ばれる首～肩～背中の筋肉が痛んだり、不快感を覚えたりする症状です。重い物を持ったり、長時間同じ姿勢を続けたりすることで、筋肉が疲労して起こります。もし肩こりになってしまった場合は、いろいろな肩こり対策グッズを利用するといいかもかもしれません。例えば、マッサージチェア、ツボ押し棒、肩こり用サポーター、磁気ネックレス、磁気シールなど、さまざまなものがあります。

● **मस्क** मास्क

धेरै विदेशीहरु जापानीहरुले मास्क लगाएका देखेर छक्क पर्छन् । कफ इटीक्वीटी एक नयाँ विचार हो जहाँ खोकी वा हाछ्यूँ गर्दा मास्क लगाउने प्रोत्सान गरिन्छ । धेरै व्यक्तिहरुले अरु व्यक्तिको रोगहरु सर्नबाट बचन मास्क लगाउँछन । यसबाहेक, धेरै मानिसहरु ज्वरो आउने मौसममा मास्क लगाउँछन ।

केहि व्यक्तिहरु स्वास्थ्यको लागि सम्बन्धित नभएतापनि मास्क लगाउने गर्दछन । उदाहरण को लागि, मानिसहरु संग कुरा गर्न बाट जोगिन, आफ्नो अनुहार देखाउन नचाहेको बेला, वा मेकअप नगरेर बाहिर निस्कने बेला । केही मास्कहरुमा फेसनको लागि रंग र डिजाइनहरु प्रयोग गरिएको हुन्छ । त्यसैले गर्दा, मास्क एउटा फेसनको साधन भएको छ ।

日本にきた外国人は、マスクをしている日本人の多さに驚く人が多いようです。最近「せきエチケット」と言って、せきやくしゃみの出る人にマスクの着用をすすめる動きがありますし、ほかの人の病気をもらわないように予防目的で自主的にマスクをする人も増えています。花粉症の時期には、マスクをする人も増えます。

また、必ずしも病気と関係なく、マスクをしていると「人と話さなくて済む」とか「顔を見られなくて済む」、さらには「化粧をしなくても外出できる」といった理由で、マスクをする人もいます。おしゃれな色やデザインのマスクも増えていますので、マスクはファッションアイテムの1つと言えるかもしれません。