

おぐしゃ

多幸

読者コーナー「ホッとtime」

「読者コーナー・ホッとtime」は、皆さんがあ大事にしている“座右の銘”（常に自分の心に留めておいて、戒めや励ましとする言葉）や、是非とも他の方にも紹介したい“おすすめの〇〇”を、読者の皆さんから応募していただくコーナーです。読みながら、ホッとした時間をお過ごしいただければと思います♪♪♪

私の座右の銘

「笑う門には福来る」

辛い時、悲しい時、仕事が上手くいっていない時こそ、暗い顔でいるのではなくて、笑顔でいることが大事だと思います。

や不安がちっぽけに感じます。
勘違いするそうです。

病は気からとも言いますし、口角を上げているだけで、脳は楽しいんだ！ 幸せなんだなって、

笑顔の人には笑顔の人気が集まってくるので、たくさんの福が集まつてくると私は思つています。今日も口角を上げて・・・
「明るく楽しく 元気よく！」

東京都在住
佐藤 真由美さん



【おすすめの“癒し”】

わたしのオススメは…“癒し”です。
東京都武蔵野市にある井の頭自然文化園のモルモット

ふれあいコーナーがお気に入りです。
自分で選んだモルモットを両手で抱っこして膝に乗せる
と、おとなしくじっとしていてとても可愛いです。モル
モットの鼓動やぬくもりが伝わってきて優しい気持ちになれます。日々のストレスで心が疲れた時は、本当に癒されます。

（ぱれっと親の会 田代真紀子さん）



- 「読者コーナー・ホッとtime」では、“私の座右の銘”や“おすすめの〇〇”を、読者の皆さんから募集しています。なぜその言葉を選んだのか、どんなところをおススメしたいのか、200文字程度で書いてどしどし応募して下さいね。応募は、FAX(03-6821-4978)またはep-home@npo-palette.or.jpまで（編集部）