

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
 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。

笑顔でいると、自然と元気が湧いてきて、悩みや不安がちつぽけに感じます。

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、
 勘違いするそうです。

笑顔の人には笑顔の人が集まってくるので、
 たくさんの方が集まってくると私は思っています。
 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”】

私のおすすめは…“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@npa-palette.or.jp](mailto:mata@ep-home@npa-palette.or.jp)まで(編集部)