

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♪♪♪

私の座右の銘

『楽しむ』こと』

「何をするにも楽しまなくては損！」といつも思っている訳でもないが、「楽しく時を過ごす」という姿勢は私の変わらぬスタンス。

苦しい時でも、大変な時でも、基本はどうやったらその中で自分が楽しめるかを考えベストを尽くす。学生時代運動部の練習でも、仕事が行き詰まりどうしようかと悩んだ時でも、人との別れもそう。苦しい時もあるけど、その状況を受け入れてどうしたら自分が楽しくなれるか、前向きに考える姿勢が大切だと思っている。

どうしても通らなくてはならない道なら、ちょっとした楽しい思いを見つけて通り過ぎれば、次が来ると…。

ぱれつと理事
西嶋美那子さん



【おすすめの“完全栄養食”】

最近、完全栄養食にハマっています。完全栄養食とは、健康を維持するために必要な栄養をすべて含んだ食品のことです。愛用しているのはBASE FOODというブランドです。特に12月・忘年会シーズンは食べ過ぎ飲み過ぎで体調を崩しやすいので、朝と昼は完全栄養食のパンだけで済ますと健康管理がしやすくオススメです！

もちろん、全ての食事を完全栄養食だけで済ませるわけではありません。1日1食は家族や仲間とテーブルを囲んで楽しく過ごす、コミュニケーションの場として大事にすると人生は充実するなど思っています。
(ぱれつと理事 黒澤友貴さん)



● 「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@palette.or.jp まで。(編集部)