

# 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

「何かを始めるとき、あなたが一番臆病で、あなたが一番勇敢だ」

この言葉はいつも、何か新たなことを試みる時、私の心を奮い立たせてくれる言葉です。以前の私は、自分に自信がなく、失敗を恐れて行動に移せず、新しいスタートを切ることで新しいことへの決断を諦めてしまうことがよくありました。しかし、本当に自分がやりたいことに出会った時、新しい挑戦にワクワクした時、とにかく今の自分を変えたいと思いました。何かを始めることは誰もが不安なことであり、臆病になつてしまふけれど、その選択は実は勇敢なことなのだと思えた時、行動に移すことができました。今はこの言葉を常に意識しています。

ペンネーム  
旅に行きたいさん



## 【おすすめの“焼きそばと卵焼き”】

最初に焼きそばの作り方を紹介します。野菜を切り(キャベツ・ニラ)次にフライパンでお肉を炒めはじめます。次にキャベツとニラを入れてはしでかき混ぜてから焼きそばの麺を入れてほぐします。さらにソースをかけて完成です。さて、次に紹介するのは卵焼きです。茶碗に生卵を2つ割ってから砂糖を入れはしでかき混ぜます。フライパンで弱火にしてじっくり返しを何回もします。出来たらお皿に入れて完成です! わたしの得意料理のご紹介でした。

(おかし屋ぱれっと通所員 竹森由維さん)



- 「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](mailto:mata@ep-home@palette.or.jp)まで。(編集部)