

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

「できることを一生懸命に」

仕事をしていると、「できること」と「できないこと」で頭がぐちゃぐちゃなり、忙しい時には混乱してしまうことがあります。そのような時は、「できること」と「できないこと」を分けることを意識しております。たとえば、最近であれば新型コロナウイルスにかからないようにするには？ということも「できること」「できないこと」に分けます。「できること」は手洗い、マスク、大人数での会食をしない。「できないこと」は全く人と会わない。「できること」を一生懸命にやる。「できないこと」は考えても仕方がないので、考えないうよう意識します。ただ気づくと「できないこと」を考えて頭のなかがいっぱいの時があるので、それは注意が必要です。

ぱれっと・ホーム

中本真一さん



【おすすめの“梅肉エキス”】

(ぱれっと・ホーム アルバイト M.Uさん)

黒くてコールドールのようにとても酸っぱい梅肉エキス。1瓶あると重宝するので常備しています。このエキスは青梅をすりおろした果汁を長時間加熱して作られます。梅干しと違い塩分ゼロ。添加物も一切入っていないので安心して料理にも使え、胃もたれや食中毒などなど、薬としての利用法もありますが、私のおすすめは、エキスと蜂蜜を水で割り、夏は冷やして、冬は温めて、飲み物として利用しています。酸味があるので、飲んだあとのお口も喉もすっきりさっぱりです。梅丹本舗 古式梅肉エキス。Amazonでも買えます。



● 「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)