

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っ
 ます♪♪♪

私の座右の銘

「私は私、それでいい。どんな
 人生選んだって『私の人生』を
 生ききればいい。」

私の大好きな作家落合恵子さんがどこかで語っ
 たフレーズです。

私たちは「対人援助」を仕事としていますが、
 他者に向き合うことには必死になるけど自分のこ
 とはどこまで理解しているだろうと思うことがあ
 ります。

落合さんは、昨年出版した「明るい覚悟」とい
 う本で「老いを感じる日々、明るい覚悟とは自分
 とって大事なほんの僅かなものを握りしめて暮ら
 すことであり、自分が望む自分になっていく過程
 を惜しまず、省略しない、自分との約束と言ひ換
 えることもできる」と書いています。

唯一無二の存在である私たち。
 色々な矛盾を抱えた自分を丸ごと受けとめるこ
 とが、他者を尊重することに繋がると思ってい
 ます。

ぱれっと理事

高橋知子さん



【おすすめの“酸っぱ甘ドリンク”】

今日はコロナでちょっと疲れちゃった心をほぐしてくれるオリ
 ジナルドリンクのご紹介～！材料は、《豆乳、はちみつ、レモン果汁》
 だけ。

マグカップに150mlの豆乳を入れ、はちみつを大さじ1杯とレ
 モン果汁を小さじ2杯入れます。スプーンでよく混ぜて電子レンジ
 で2分温めて完成！ほんのり甘くてちょっぴり酸っぱくてほわほ
 わの口あたりはお疲れのココロをきっと和らげてくれますよ！

(おかし屋ぱれっと職員 小柳香)



- 「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 palette@npo-palette.or.jp まで。(編集部)