

# 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

「神様は潔い人にはちよつと多めに幸運をくれる」

これは座右の銘というか、私自身が実体験として感じてきたことです。人生の中で、何かを決断することにはエネルギーがいるもので、右か左かのどちらかを選べば、選ばなかったほうへの未練のようなものが、少なからず胸のうちに生まれるものだと思います。何かの二択を「保留」にしていれば、少なくともその保留の間、どちらの道も残されはしますが、その代わりに、どちらの道も残りと自分の手には入らないことになります。どちらの道もキープしておきたいという執着や未練を断ち切り、欲張らず、潔く、早く決断できたときに、思いも寄らないラッキーな出来事に恵まれることが、私の人生には多かったです。自分で決めたくない、なるべく人に決めてもらって責任を負いたくないと、多くの人が思うものかもしれませんが、その覚悟をして何かに潔く踏み出した人を、神様はちよつとだけねぎらってくれるのかもしれない。そんな風に思うことがあります。

ぱれっと・ホーム

清水 みちるさん

## 【おすすめの“健康法”】

私は、若い頃から運動が苦手だったので、だからと言って何もしないのは、健康に良くないので、10年ほど前にトレーニングジムに行った時期もありましたが、1日1万歩をあこがれの目標としてウォーキングを始めました。コロナの流行で、電車やバスを利用しない生活をはじめた所、毎日1万5000歩を軽々とこなすことが出来て身体が軽くなったと同時に、心も軽くなりました。

是非、皆様にもお勧めいたします。出来れば、ウォーキングシューズを履いて歩いて下さい。

(おかし屋ぱれっと・工房ぱれっとボランティア 林 薫子)



- 「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)