

# 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  
 コーナーとして、スタートしました!!

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

「少しずつ前に進んでいるという

感覚は、人間としてすごく大事」

記憶に新しい元メジャーリーガー・イチロー  
 選手の名言です。今はマリナーズの打撃・守備の  
 インストラクターですが、現役時代の自分を飾ら  
 ない姿勢に尊敬の念を抱いていました。レーザー  
 ビームと言われたバックホームの返球は今見て  
 も鳥肌が立ちます。あの身体能力はどこからくる  
 のか、以外にも筋トレではなく柔軟運動だそうで  
 す。地味ですが、イチローさんにならない日課とし  
 たラジオ体操とストレッチ。気持ちの面でも前に  
 進んでいるという実感が持っています。

NPO法人ぱれっと

理事長 相馬宏昭



## 【おすすめの“コストコ”】

まるで海外のスーパーに行ったような気分になると大人気のコスト  
 コ! 大きくて、倉庫のような店内にはボリュームたっぷりの食品から日用  
 雑貨、家具、衣類など、バラエティ豊富です。また、店内のフードは全て  
 ビッグサイズ。ポテトチップス 500g、ティラミス 1.3kg、マンゴージュ  
 ース1本4粒など考えられない量が売っています。また、試食も体験がで  
 き、日本のスーパーでは売っていない海外の冷凍食品やジュース、果物、  
 お菓子も味見ができちゃいます。1日いても楽しめるエンターテイメン  
 ト! ただし、会員制なので費用がかかります。本屋さんでコストコBookを  
 購入すると無料クーポン券がついているのでおすすめです。

(えびす・ぱれっとホームアルバイト 佐藤陽子)

- 「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 [ep-home@npo-palette.or.jp](mailto:ep-home@npo-palette.or.jp) まで。(編集部) ⑰