

おぐしゃ

多々

# 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♪♪♪

N P O 法人ばれっと  
理事長 相馬宏昭

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ね。地味ですが、イチローさんになら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てています。

「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」

私の座右の銘



## 【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な食品から日用雑貨、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€など考えられない量が売っています。また、試食も体験ができる、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るちゃいます。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あp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) ⑯