

# 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

### 「阿留辺 畿夜宇和」

この言葉は、「鳥獣戯画」で有名な京都高山寺の明恵(みょうえ)上人の言葉です。

「人は、阿留辺畿夜宇和の七文字を持つべきなり」  
その人の置かれた立場において最善の生き方をすべきとの言葉と理解しました。

これは、いわゆる「らしさ」に固執するのではなく、その時、その場で置かれた立場、自分ができることを考え、どのように動けば最善かと考えることが大事だと教えてくれます。

私が三十代になった頃、会社でも経験を積み、先輩の先に立ち、組織を動かす、家庭を持ち、地域の活動に参加を始めた時に、この言葉に出会いました。それ以来、何かを始める時、迷った時は、この言葉をおもい出し、自分の姿勢、立ち位置を考え、決めてきました。

これから、人生の場面が変わっても、熱意意志(「したいこと」)を持ちつつも、冷静に、「できること」そして「すべきこと」を考え、「どうあるべきか」を定め、ブレない生き方で臨みたいと思います。

富士フィルムビジネスイノベーション株式会社 岸博

## ◆おすすめの公園◆

私のおすすめの公園を2つ紹介します。ひとつめは立川市の昭和記念公園です。夏にヘルパーさんと一緒に行ったのですが、とても広く、バーベキューをしているところもありおすすめです。セミの鳴き声を聞きながらサイクリングコースを走るととても気持ちが良かったです。一日いても飽きないので、ぜひ行ってみてください。二つめが浅草の隅田公園です。つつじや八重桜などお花がたくさん咲いています。隅田川沿いにスカイツリーを眺望できるスポットがあり夜になるとライトアップされたスカイツリーを見ることができます。浅草に遊びに行った際はぜひ寄ってみてください。

しぶや・ぱれっとホーム 入居者 石井大助

- 「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)