

# 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

「あなたの仕事は

ふるさとを作っています」

これは僕の職場の大先輩からいただいた言葉です。座右の銘というにはあまりにも個人的かもしれませんが、この言葉は妙に腑に落ち、今では自分の仕事の基準になっています。

当時僕は保育園の運営するカフェで働いていました。大人も子どもも集まる温かい雰囲気のカフェだったと思います。“町の人から大切に思ってもらえる場所を作りたい”という思いはありましたが、その方から「ふるさとを作っていますよ」と言われたとき、当時二十代前半だった僕の頭に電気が走ったような感覚を覚えていました。たしかに、僕の中のふるさとを思い浮かべると幼稚園や小さなスーパー、何故かやたら怖かった犬、伝説の川など当時の風景が鮮明に思い浮かびますがどれも温かい記憶です。そんな人々の大切な記憶の中にこの場所(カフェ)がふるさととしてどう映っているかということを考えるときに、この仕事の大切さを感じました。誰かのふるさとの記憶に登場するこの場所が、温かい場所になっていることを願うばかりです。

COONZEE OFFICE 小井土雄太

## ◆おすすめのアプリケーション◆

皆さんはアプリと聞くとゲームの話?と思われる方が多いのではないのでしょうか?今回、おすすめするアプリはゲームではなく、健康管理アプリ「あすけん」となります。この「あすけん」は毎日の食事を記録して分析、管理栄養士からアドバイスをもらえるという夢のような基本無料のアプリケーションです。

私自身、明るい性格の中年男性として日々生きておりますが、同年代との会話の中で、体脂肪が増えたお腹をさすりながら、健康のことに話が転がることも増えてきました。近年の健康ブームで、筋力トレーニング、ヨガ、ピラティスなどの運動や、プロテインドリンクやビタミン複合剤などのサプリメントの流行が目立ちます。しかしいくら運動しても、高価なサプリを買っても、ジャンク(栄養価のバランスを著しく欠いた調理済み食品)な食事を続けていると、健康にはなれません。また栄養学は運動の効果を何倍にも高めてくれます。是非ダウンロードしてお試しください。

(ぱれっとホーム職員 山中 譲)

●「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)