

＊ 思いやり

私は、さまざまな場面で、多くの人に助けられ、励まされてきました。

うまくいかないことがあったとき、不安なときに、「大丈夫だよ」と声をかけてくれる人の存在がどれだけ大きな力になるかということを感じています。

誰かが自分を見ていてくれる、いざとなったら相談できる・・・そう思うだけで心が救われます。さまざまな問題は、自分で解決し乗り越えなければならないのですが、悩んでいる人を思いやり、そっと声をかけ続ける人がいることがとても大きな支えになると思います。自分の周りで元気のない人を見かけたら、「大丈夫?」、「おはよう」、「どうしたの?」。まず、そっと声をかけましょう。ささいなことですが、元気を取り戻すきっかけにはなると思います。



＊ 歩いてみましょう!

小学生のころはどこへ行くのも徒歩でした。乗り物に乗るとすれば、たまに親類の家に行くために路線バスや電車を利用するくらいでした。中学生になると自転車が必要品。雨の日でも雨合羽を着て自転車に乗っていました。(当然ですが、冬は雪が積もるため徒歩です。)高校生から大学生の時も、冬季以外はだいたい自転車でどこまでも出かけていました。

子供が生まれてからは、子供をおぶったり、ベビーカーに載せて徒歩で移動していました。しかし子供がベビーカーを卒業する年齢になり、自転車に子供を乗せて二人乗りをするのが怖かったので、幼稚園への送り迎えのために自動車免許を取りました。それ以来、自転車や徒歩での移動がめっきり減ったように思います。現在は、自分の健康維持のために通勤の一部を徒歩にしています。

歩いてみると、気持ちがいいです。寒い朝や雨の日でさえ小さな発見があります。今日も買い物にでかけたら、うす水色の空に、白い月と銀色にきらきら光る飛行機と長い飛行機雲がありました。水色の空からは、フレーク状の雪がひらひらと降ってきました。たいへん美しい光景でした。玄関先では、きれいな野鳥にも出会いました。時間に追われる日々だからこそ、歩く速度で感じたり、考えたりすることが大切なのではないかと思います。



🍴 手作り簡単おやつ「大根もち」

- 1 直径7cmほどの太さの大根約20cm分をすりおろして、水気をしぼる。
- 2 ネギのみじん切りや小エビ(サクラエビやアミ)を入れ、片栗粉大さじ4をつなぎに入れて円盤状にまとめる。
- 3 フライパンに油(サラダ油やごま油)をひき、中火で両面をこんがり焼く。

だししょうゆや餃子のたれなどをかけていただくとおいしいです。