



★人のいいところを見つけよう

休日出勤の朝、朝食を摂らずにでかけてしまい職場に向かう途中でお腹が空いてきました。

駅のパン屋さんで塩パンとハムサンドをお盆に載せて会計へ。そこで対応してくれたのは20歳前後の女性で、笑顔の素敵な方でした。私はなんだかとてもいい気分になり、こちらも自然に笑顔になれました。彼女の仕事はパンを売る



ことですが、お金では買えない付加価値のある仕事をしていると思いました。

(あの笑顔はいろいろな場面で彼女にとって大きな力になるだろうと思います。)

人はそれぞれいいところがあると思いますが、それを周りが認識しないとその良さは生かされません。だから、お互いにいいところをたくさん発見できる

ようなアンテナを持つ必要があります。そのアンテナを育てるには、些細なことでも大人が子供をほめたり、友達同士や家族、勤務先の同僚、ご近所さん同士でも人の長所を積極的に話題にすることがもっと必要かなと考えます。年齢や性別に関係なく、ほめられたらうれしいですし、「すごいなあ」とか「すてきななあ」と感心できることが増えると、自分も真似してみようとか、頑張ってみようとか前向きになります。

★植物の種

朝顔の花が好きで毎年、種を蒔いています。(花が好きというわりには庭の手入れはさぼりがちで、我が家の庭は野趣に富んでいます)。朝顔は、葉や蔓が枯れて茶色になってから種を採取し、翌年5月ごろに蒔いています。コスモスやマリーゴールドの種も次の年の春に蒔くとまた花を楽しめました。

この時期、草木の種をいろいろ採取して比較してみるの楽しいかと思えます。図書館にいくと図鑑もあります。春になったら蒔いてみて、どんな花が咲くのか観察するのもいいかもしれません。



🍴 即席バナナクレープ

- 夕食後、甘いものが食べたいという家族のリクエストに応え、冷蔵庫にあるもので作りました。
- ホットケーキミックスに牛乳と卵を入れ、クレープ生地を作ります。
- フライパンにサラダオイルを薄くひいてクレープを焼きます。
- 両面を焼いたら、切ったバナナをならべ、クリームやジャムをのせていただきます。
- 生クリームをそのままホイップするのは大変ですが、レモン汁やイチゴジャムを加えてホイップすると早くできます。
- クリームの甘さはお好みでお砂糖を加えてください。

