

# 可部♡ひだまり通信

第1号 2020. 4. 13 (社)実践倫理宏正会 可部支部

皆さんいかがお過ごしですか？  
今回は皆さんの上機嫌の  
実践を聞いてみました。



## 上機嫌の実践は

いつも笑顔で 人間力 UP  
ラッキーが 引き寄せられる  
規則正しい生活で 免疫力 UP



## 毎日、三行ほめ日記

〇〇できて良かった！と書くと一日何かいいことあったんだと思えるんです。HAPPY 探します。

ほめ日記二年目突入のKさん



これがみそ

## 一日一か所 整理整頓

引き出し一つだけ片づける  
何だか いろいろ もやもやが  
ぱあーととれ、すっきり！

息子大好きMさん

## 時間を決めてメリハリ生活の人

- ・ママチャリライダー Kさん
- ・小さなことは「命に別状なし」の心意気 Iさん
- ・毎朝愛情一杯、主人にお弁当 Kさん



## 上機嫌

## 日々の暮らしの中に実践がある

(H30.2月号倫風ご宏話)

～もし、実践とは何か、何を実践すればよいのかわからないと言われるならば、まず日常生活のすべてを倫理実践と捉え、思いを込めて実践するのです。必ずそれがあなたの成長につながります～

## 「心に響く歌」

竹内まりや ～いのちの歌～

生きてゆくことの意味 問いかけ  
るそのたびに 胸をよぎる愛しい  
人々のあたたかさ この星の片  
隅で めぐり会えた奇跡は どん  
な宝石よりも たいせつな宝物  
泣きたい日もある 絶望に嘆く  
日も そんな時そばにいて 寄り  
添うあなたの影 二人で歌えば  
懐かしくよみがえる ふるさとの  
夕焼けの優しいあのぬくもり  
本当に大事な物は 隠れて見え  
ない ささやかすぎる日々の中  
に かけがえない喜びがある  
いつかは誰でもこの星にさよな  
らをする時が来るけれど命は継  
がれてゆく 生まれてきたこと  
育ててもらえたこと 出会ったこ  
と笑ったこと そのすべてにあり  
がとう この命にありがとう

## 就寝前に、ご主人に

「今日も、ありがとう。  
おやすみなさい。」と  
感謝の言葉を欠かさ  
ない。

傾聴ボランティア Sさん

## 相手の心に溶け込む

主人の言に「そうじゃなくて、  
笑顔で  
と思ってもまず「そうよね」と  
答えると本当にそう思ってしまう

家族一緒に時間が増えた

Yさん



## 「心に響く言葉」～ドイツ メルケル首相～

普段あまり感謝されない人々に感謝の言葉を贈らせてください。  
スーパーのレジ係や棚に商品を補充する人へ、今、最も困難な仕事の一つを担って私たちの生活を維持してくれてありがとう。

医療現場で奮闘する人々への謝意も

～国民に新型コロナウイルス対策を語った演説～



中国新聞より

私たちも「ありがとう」と、目の前  
にいる家族や出会う身近な方へ  
感謝の言葉を贈りませんか