



ほっとライン6月号

～ささえる～つなげる～ほっとする～

今月の言葉

すべてのものに感謝します

6月(水無月) 皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

紫陽花が色鮮やかに咲く季節となりました。今、孝道山境内は青葉の美しい風景が広がっています。お天気の良い日には大黒堂から富士山、仏舎利殿前からは横浜ベイブリッジも見えます。広々とした山内で諸堂を散策しながら自然とふれあって下さい。

今月は水無月(みなづき)、由来は「田んぼに水を引く月」という説があるそうです。人間、植物、生きとし生けるものにとって「水」は命をささえる大切なものです。

日本ではいつでも水道水を飲み、使う事ができます。これは「あたりまえ」でなく「ありがたい」ことですね。あらためて私たちに水を届けて頂いている大勢の方々、大自然にいかされている事にこころから感謝。水を無駄なく大切に使用したいと思います。皆さまが工夫しているお話など、是非聞かせて下さい。



わたしから、あなたへ 想い伝えたい ～こころのバトンタッチ～

テーマ：私の健康維持の秘訣



私の健康の秘訣は「睡眠です」幼いころから我が家では早寝、早起きが習慣。

心身共に疲れた時には、睡眠時間をたっぷりとりと目覚めすっきり、朝ごはんも美味しく頂く事ができます。そして、朝天気が良い日にはおひさまに向かって「今日も1日よろしくお祈りします」と手をあわせています。夏に気をつけていることは水分補給です。以前知らぬ間に脱水症状になってしまったことがありました。身体が冷えないよう白湯や温かい飲み物を飲んでいました。

横須賀市・利用会員

テーマ：生きがい



旅行に行ったり、音楽を聴いたり、観劇に行ったりする古い友人がいます。家族構成も性格もまったく違いますが、同じ将来像を描いています。私も友達もお互いの夫を尊敬しています。考えが止まってしまった時、苦しい時、智慧を頂いています。毎日電話をする仲ではありませんが、いざという時、きっと手を差し伸べてくれると信じています。友達がいる事が私の生きがいです。そして自他共に幸せになる道を目指しています。行っては戻りの人生ですがバタバタしている自分、それが生きがいです。

横浜市・協力会員

読者コーナー



押し花フラワーポーチ
志村直子さん



ハーブの会 花束
玉井春子さん



絵手紙
高橋綿枝さん