

# ほっとライン7月号

～ささえる～つなげる～ほっとする～

今月の言葉

大自然の中に生かされている  
自分の存在を知ろう

## 7月(文月) 皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

この時期、孝道山大黒堂会館お札所、境内では美しく清らかな蓮が見頃です。蓮は、水中の泥の中で根を張って、水面より真っすぐに茎を伸ばし、大輪の花を咲かせます。やさしく上品な香りや優美なすがたに、こころが安らぎます。

私たちは、喜び、時には怒ってしまう事、悲しみ、楽しいなど様々な感情、状況の中で日々生活をしています。どんな時にも、互いに助け合い、ささえあい、心のつながりやご縁を大切に、皆さまに寄り添い続けていきたいと思ひます。

蓮の花を見ながら、「大自然の中に生かされている自分の存在」にこころの中が感謝の気持ちに溢れました。夏本番、急な暑さにまだ身体が慣れていませんが、睡眠、食事、適度な運動、こまめな水分補給。どうぞお身体ご自愛ください。

※写真は孝道山の蓮の花です。



## 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



今、私は83歳です。私の健康の秘訣は、睡眠をたっぷりとって一日の身体の疲れとります。身体を動かすことが好きです。お庭のハーブの手入れ、フラダンス、体操にも通っています。そして、食事です。身体を動かしているので、タンパク質の摂取赤身のお肉を少し一日置きに、野菜もバランスよく、カルシウム摂取にヨーグルトも食べます。

もうひとつの秘訣は、「よく笑うこと」です。笑顔、笑い声は人の気持ちを穏やかにします。

神奈川県在住 女性 サロン担当者より

### テーマ：生きがい



私の生きがいは、地方の友人や親族に手紙を書くことです。思いたったらすぐに書けるように、リビングのテーブルの上に便箋、封筒、ペン、辞書、切手を置いています。コロナで外出を躊躇している方が、まだ大勢います。手紙がお互いの心と心のつながりになっていて、これからも手紙を書きたいと思ひます。誰かのために役にたてる事、喜んでくれることは、私にとっての生きがいです。手紙は、私と友人の、心の安心につながっています。

東京都在住 女性 協力会員より

読者コーナー



押し花フラワーポーチ  
越田ユミ子さん



絵手紙  
高橋絹枝さん



パステル画  
片岡佳恵さん