



# ひなた

2023 spring

## 目次

---

- ・いつも喜びを持っていますか
- ・言葉のチカラ
- ・きょうの一品
- ・みんな、の川柳
- ・ちょっと幸せになる話
- ・まちがい探し
- ・私のおすすめ商品レビュー



# いつも喜びを持っていますか

## 生かされて、生きている

人はだれでも生かされて生きています。

空気・太陽・水・大地など自然界の営みのどれか一つが欠けても、人間は生きてゆけません。

そうしたことに感謝すると同時に考えるべきことは、私たちは、まわりの人々に生かされて生きているということです。

「オレが働いて金を稼いでいるから、家族はやってゆける」「ワタシが世話をしているから、みんなが生きてゆける」

それぞれ言いたいことはあると思いますが、そう思う前に、私は主人に、奥さんに、子どもに、舅・姑さんに、お嫁さんに生かされている、と考えたいものです。

子どもが元気に学校に行きます。

そこで、ああ、元気でいいな、と思えばその瞬間、子どもに生かされているのです。



普段、私たちは「オレガ」という「我」を第一に生きています。この、「オレガ」という考えはどうも、あちこちで突き当たりやすいのです。ですから、なかなか思うようになりません。

「オレガ」を離れ、よく見てみると、「生かされて生きている私」にきつと気付くと思います。

「まわりの人々のおかげで生かして頂いてる」と考えるのと、「オレガ家族を生かしてやっている」と考えるのは大違いです。

幸せに生活するには、自分の考えを変えてゆくことです。

「オレガ…」という考えから、

「おかげで…」という考えに改めてゆくのです。

「生かしてやっている」という考えからは、  
不平・不満しか生まれません。

「生かされている」と考えてゆけば、  
「ありがたいな」という喜びが生まれてきます。

こだまでしょうか

金子みすゞ

「遊ぼう」 っていうと

「遊ぼう」 っていう。

「馬鹿」 っていうと

「馬鹿」 っていう。

「もう遊ばない」 っていうと

「遊ばない」 っていう。

そうして、あとで

さみしくなつて、

「ごめんね」 っていうと

「ごめんね」 っていう。

こだまでしょうか、

いいえ、誰でも。

## 言葉のチカラ

～心に響く名言～

やさしく

話しかければ

やさしく

答えてくれる

ほんの一言で

笑顔になるし

たった一言でも

傷つける

相手に寄りそつて

先に「ごめんね」を

言う勇気をくれる

いつでも

思いやりの心で

やさしい言葉を

使いたい



# きょうの 一品

## ジャガちく

ビタミンC、食物繊維  
カリウム豊富☆  
美活！腸活！



材料  
(2人分)

ちくわ 4本  
じゃが芋 半分  
牛乳 小1  
揚げ油  
てんぷら粉

A マヨネーズ 大1  
めんつゆ濃縮 小1  
チューブわさび 1cm

- ① じゃが芋は皮をむき、サイコロ状に切り、レンジ500wで2分。牛乳を加えマッシュする。
- ② ちくわは縦に開き、ポテトを詰める。
- ③ ②を天ぷらにし、Aをソースにする。

材料  
(2人分)

## 豚肉の さっぱり ピカタ

ダイエット！  
疲労回復！  
豚肉はビタミンB1が  
豊富☆



豚肉 200g  
(切り落とし or バラ肉)  
卵 2個  
塩コショウ 少々  
にんにくチューブ 2cm  
大根 200g  
醤油 適量  
レモン汁 適量

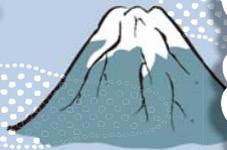
- ① 大根をすりおろし、軽くしぼる。
- ② 豚肉に塩コショウし、にんにくを加え、揉む。
- ③ ②をフライパンで焼き、肉の色が変わったら溶き卵を入れ、卵が固まったら完成。
- ④ 仕上げに大根おろしと醤油、レモン汁をかけて食べる。

みんなの

# 川柳

テーマ

## ペット



お帰りと  
迎えてくれるは  
お前だけ

共感している  
お父さんも  
多いのでは？



50代 男性

エサ代へ  
俺の小遣い  
減らされる

ニヤンとも  
可哀想…



10代 男性

ペット達  
みんなの心を  
なごませる

ペットのように  
周りを和やかにできる  
人になりたいです



50代 女性

川柳大募集  
秋号テーマ  
**運動**

締め切り 6月末日

▶ 応募先



# ちよつと幸せになる話

母が認知症になりました。

私が幼い頃の父は、私たち子供にはとても

やさしい父でしたが、母に対しては亭主関白

で、仕事や付き合いで家を空けている事も多

かった様に思います。

そんな父の留守中、母はいつも「お父さん

が困らないように」と料理や掃除をしています。

した。

今は毎日、父が母のすぐそばで母の身の回

りのことをしてくれています。

母が食べられる物を用意したり、顔や食後

に口を拭いたり、服を選んだり、時にはトイ

シの介助をしたり。

父の姿が見えないと不安であちこち探した

り、父の後ろをついて回ったりする子供の様

な母を見ながら、本当はこうして一緒にいた

かったのかなとふと思います。

子供の頃は親の為に、結婚してからは家族

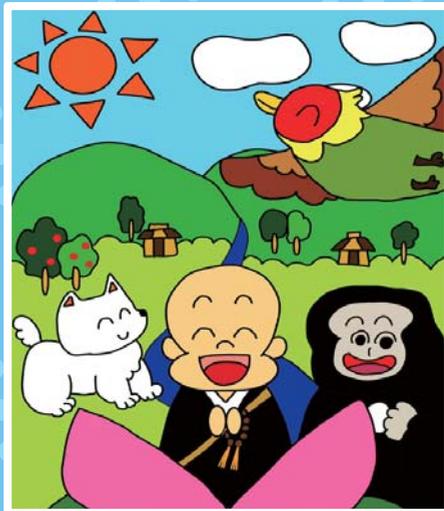
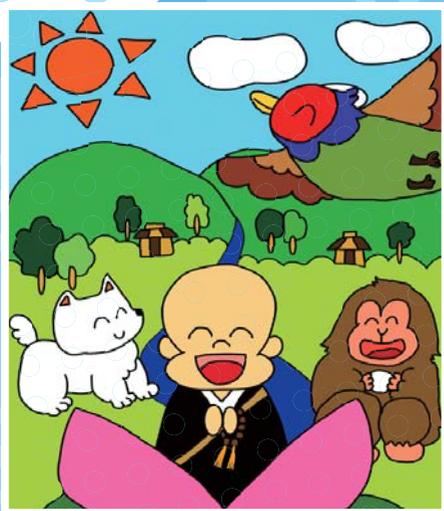
の為にと自分よりも周りを優先して尽くして

来た母に、認知症は素直な気持ちを出せる機

会を与えてくれたのかもしれない。



# まちがい探し



答えは右の QR コードから確認してね→



まちがいが  
5つあるよ

## 私の おすすめ商品 レビュー

これ1本で  
3役！

これ1本で「シワ改善」「シミ予防」「抗肌あれ」をケアできる、とろりとしたミルクタイプの美容液です。安価なので続けやすいところも魅力です！4月ごろから紫外線も強くなりますので早めに対策してみてくださいはいかがですか？

「CHIFURE  
薬用リンクル美容液」

