



ひなた

wish your heart full of happiness.

2025 spring

目次

- ・ 良い縁を作っていますか
- ・ 夢ある大喜利
- ・ 言葉のチカラ
- ・ 教えて！ひなたさん
- ・ ちょっと幸せになる話
- ・ 脳トレクイズ
- ・ 花言葉



良い縁を作っていますか



不都合なことが起きた時、相手のせい
と思うと腹が立ちますが、因縁から考え
てみると、そうなる因縁を私も持ってい
たということになります。

この世の中のことはずべて、孤立して
あるわけではありません。みな縁によって
起きています。人間関係で相手が怒るか
私も怒るということでは悪い縁を作っ



てしまいます。相手が怒っている時、それは相手が勝手に怒っているのではなく、怒る原因が自分にもあると考えることが大切です。

悪い因縁があつたとしても変えることができます。そのためにも自分の持っている因を良い方に変えていくために、良い行いをして、良い縁を作っていくしましょう。

夢ある

大喜利

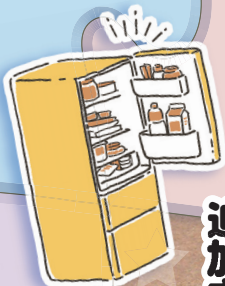
Aーおしゃべり

機能つき

もうさみしく

ありません。

投稿者 今日の魅の味噌汁



スーパーの店員機能が

搭載!

賞味期限の近い物から
前列に並べてくれる。

投稿者 たぬき山脈

お題

最新冷蔵庫に

夢のような新機能が

追加された。どんな新機能が?



いけす付き

いづでも新鮮な

魚が食べられます。

投稿者

今日の魅の味噌汁

冷蔵庫の中に入っている
食材で作る事ができる
レシピを教えて
くれる機能。

投稿者 メガネ主婦

1年ぶりに

開けると

ペンギンが

住み着いている。

投稿者 けんちゃん

次回募集

お題

争う人達を一言で

やめさせてください。



冷蔵庫が4次

元ポケットの

ようになって、

いくらでも入っちゃ

う。買い過ぎても

「入らない、どうしよ

う」なんてことなし。

まとめ買いも

安心してOK!

投稿者

着ぐるみねこ

ご応募は最終ページの
二次元コードからできます。

2025年冬号に掲載予定



言葉のチカラ

～心に響く名言～



ひと あそ お
人は遊ぶことをやめるから老いるのであり、

お あそ
老いるから遊ばなくなるのではない。

あそ せいちょう
遊びは成長であり、

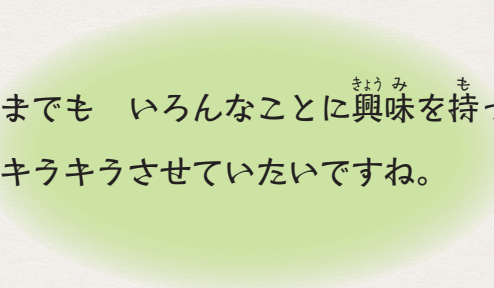
しんじつ じゅんすい あい たんきゅう
真実を純粋に愛するがゆえに探求しようとする

こころ ふ へん かたち
心の不変の形だからである。

グランヴィル・スタンレー・ホール

アメリカの心理学者
しん り がくしゃ

1844年 - 1924年



いつまでも いろんなことに興味を持って、
め 目をキラキラさせていきたいですね。



教えて！ ひなたさん



Q 元気だった母が体調を崩してしまい、日常生活でも私の助けが必要になりそうです。介護に何の知識もなく、今後のことが心配…。こんな私にアドバイスをお願いします。

市区町村の福祉窓口で
要介護認定を申請し
認定を受けると
いろいろなサービスが
受けられるように
なるんです！

訪問型サービス
訪問介護、訪問看護、
入浴、リハビリなど

通所型サービス
デイサービス（日中滞在）、
ショートステイ（宿泊）

介護用品の販売・レンタルなど

在宅介護サービス
ざいたくかいご

！ ここがポイント
まずは主治医の先生に要介護認定を受けたいことを伝える。
そのために、主治医の先生を決めておきましょう。

受けられるサービスについては相談のつてくれる**専門家（ケアマネージャー）**がいるから大丈夫！
心配しないで

でも費用はかかるよね…

公的サービスも利用すればいい
頼ればいいよ
周囲の人を

そうだね仕事でも家事でも趣味と同じようにそれが**気分転換**になるんだって**頭を切り替え**られると心も軽くなるかもしれないね

でも…お仕事や家事育児に追われリフレッシュできない人もあるよね

あとはあなた自身の**心のケア**も忘れずに
リフレッシュはとても大切

自分を褒めてあげてね

でも責めてはダメ
そうやってしまうのは一生懸命に介護に向き合っているからなんだよ

心に余裕がなくなると優しくなれなくなっちゃう
結果自分を責めてしまう

ちよつと幸せになる話

わたしちやうがくせい
私の中学生になる娘は、よく「最悪」と言

います。思春期に入ったこともあると思

ますが、口を開けば文句が絶えません。

そこで私は「本当に、最も悪いの？」と聞き

返しています。最初、娘は少し怒った顔を

ていましたが、何度か繰り返すうちに、「一

番悪い訳じゃないけど……」と、少し怒りを

収められる様になってきました。

「良い事も悪い事も、言葉にしていると本

当にそうなってくる」と、本で読んだ事があ

ります。娘にもその事を伝えました。

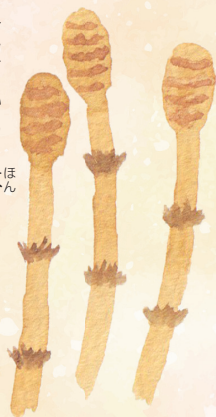
すると娘は、鏡に向かって「今日も可愛

いよ!」と話しかける様になりました。(勿

論 家の中だけです)

美人になる事を夢みている姿に、心からの

エールを送っています。



短い文章でも OK ! ぜび、皆さんのお話も聞かせてください。
(なお、原稿は編集させていただく場合がございます。ご了承ください。)
応募は最終ページ二次元コードより。

脳トレクイズ あるなし問題

「ある」の方にだけある共通点はなんでしょう？

問 1

ある

さんぽ
ゴリラ
バナナ
きゅうす

なし

ジョギング
キリン
もも
ゆのみ

問 2

ある

ナス
ハト
バル
地図

なし

トマト
すずめ
カフェ
地球儀

答えは下の二次元コードで確認してね

花言葉

スイートピー

「門出」「やさしい思い出」

マメ科 レンリソウ属 開花時期 4月～6月

ピンク

「優美」「繊細」
「恋の楽しみ」

紫

「永遠の喜び」

色別の花言葉

白

「ほのかな喜び」

黄

「判断力」「分別」

参考文献

二宮孝嗣・著 「美しい花言葉・花図鑑 彩りと物語を楽しむ」
色別のスイートピーの花言葉 <https://oggi.jp/6672107>



ひなたへのご感想をお待ちしております。
各コーナーへのご投稿もこちらからお寄せ下さい。



ひなた 9号
発行：法音寺