

新しい一年が始まりました。  
この一年も健康で、笑顔になることをたくさん  
みつけられますように。



みなさん、どのようなお正月をお過ごし  
でしょうか。子どもと過ごす時間が増える時期  
です。凧揚げ、羽根つき、福笑い、双六、いろはかるた等々昔ながらのお  
正月の遊びにふれてみるのはどうでしょう。



## 幸せは、なるものでなく、感じるもの

浄土真宗の僧侶の講話を聴く機会があり、そのときの話で心に残った言葉です。普段何気なく、「幸せになりたい」と言葉にしてしまうことってありませんか？この気持ちは誰もがふつうに思うことですね。でも、幸せの基準は、人それぞれに違います。子どもの成長、自分や家族のささやかな出来事に喜びを感じられるよう心も体も健やかでいたいと思います。

100歳を過ぎて、今なお現役で活躍されている聖路加国際病院名誉院長の日野原重明さんも前述の僧侶と同じことを言われています。日野原さんが実践されている元気で楽しく生きる習慣をご紹介します。

1. 愛することを心の習慣にする
2. 「良くなろう」と思う心を持つ
3. 新しいことにチャレンジする
4. 集中力を鍛える
5. 目標となる人に学ぶ
6. 人の気持ちを感じる
7. 出会いを大切にする
8. 腹八分目より少なく食べる
9. 食事に神経質になりすぎない
10. なるべく歩く
11. 大勢でスポーツを楽しむ
12. 楽しみを見いだす
13. ストレスを調整する
14. 責任を自分のなかに求める
15. やみくもに習慣にとらわれない

(日野原重明著「生きるのが楽しくなる15の習慣」より)