

アウル通信

<題字>

真下 洋子

令和3年 6月1日発行

アウルサービスセンター マウル

『逆らわないで生きることのススメ』

アウルのホームページに、新しいコーナー「Naoさんのふと言」を作っていただきました。個人のFacebook（フェイスブック）に、「ふと言」と題しまして、その時思った事や浮かんできた言葉などを投稿しています。この「ふと言」が、どなたかへの癒しに繋がれば幸いと想い、アウルのホームページでも共有することにしました。

今回は、その中の一つをご紹介します。

『逆らわないで生きることのススメ』

疲れたら素直に寝ることです
お腹減ったら夜中でも食べることです
汗かいたら夜中でもお風呂にはいることです
思ったとおりに生きることです
誰に遠慮もいりません
生まれてくるのもひとり
死んでゆく時もひとりなんですから
そうやって自分の声に逆らわないことが
生きるということではないでしょうか

とても当たり前のことばかりですが、人間はどうしても頑張ってしまう。頑張ることは良いことと生きていくと、頑張らないことは悪いことと単純に判断したり、されたりしてしまいます。本当にそうでしょうか？時には、頑張らない勇氣も欲しいものです。それには、自分の身体の声なき声に耳を傾ける心の余裕がとても大切になってくると思います。

ぜひ、ご自身（心）をご自愛下さい。

感謝

ア ウ ル 宮 崎 直 人

☆ 今月のHAPPY BIRTHDAY ☆



昭和11年
5月10日 眞下
85歳 洋子様



昭和16年
5月23日 長谷
80歳 洋子様



昭和4年
5月25日 佐藤
92歳 節子様



足踏み運動

クイにある器具を
使って運動を
しています。
1日100回!!

毎日充実しています

調理支援

