



心が整う習慣

- しっかりと睡眠をとる
- 太陽の光を浴びる
- 寝る前に幸せな出来事を思い出す
- 整理整頓をする
- ご飯をしっかりと食べる
- 適度な運動をする
- 深呼吸をする
- 結果ではなくその行動を重視する

中でも、8番の『結果ではなくその行動を重視する』という習慣は、禅語でも

『好雪片片不落別落(こうせつへんぺんべっしょにおちず)』

雪はひらひら落ちているが、その雪はたまたまではなく、ただ落ちるべき処に落ちているという意味です。簡単に言うと、起こった現実に一喜一憂せず、物事はあるがまに受け入れて生きていきましょうという教えです。

植物は種を蒔き、太陽の光や水を与えないと芽が出ないように、私達も出来る限りの事はやり尽くして、後の結果は、自然の法則にお任せする。一生懸命育てた植物の芽が出るのか出ないのか、花が咲くのか咲かないのか、実が付くのか付かないのかとコントロールできないのと同じで、人生もなるようになるし、なるようにしかならないもの。

この考え方を前提に生きていくと、いちいち出た結果に感情を揺さぶられる事なく、整った心の状態を保てるようになります。

つい私たちは結果に期待しすぎてしまいがちですが、『好雪片片不落別落(こうせつへんぺんべっしょにおちず)』を意識して自然の法則にお任せできるようにしていきたいですね。

今後の行事予定

4月

折り紙クラブ、ロマンティックコンサート、いのこさんによるメガネ・補聴器の無料点検、エアコンフィルター清掃、ガラススタイル工作、ほのぼの会、スギ薬局送迎、手打ちうどん、消防訓練、バラの花工作

5月

昼食時田楽の日、ロマンティックコンサート、折り紙クラブ、ほのぼの会、おやつの日、スギ薬局送迎

主な行事

お正月ゲーム喫茶 1月8日(金)



喫茶の時間でゆったりとくつろいだ後はオセロにお手玉、トランプに黒ひげ危機一発、ジェンガやカルタといったゲームで遊んでわいわい盛り上がりました。

節分 2月2日(火)



今年の節分は2月3日ではなく1日早い2月2日でしたね。今年の豆まきは鬼の他にコロナ退散の意味もあったので豆まきの名前の由来通り“魔を滅する”為に皆さんにはたくさん投げてもらいました。

物作り行事



1月14日ニット帽ストラップ



2月11日ハートのカード



3月14日芍薬工作



1月31日ポーチ作り



1月31日パステル画



3月19日たんぼぼの壁掛け