

アロマ通信. 10

朝も昼も夜も
空を見るのが
大好き

空を見よう



偉人たちの名言

下を向いていたら、虹を見つけることは出来ないよ。
[チャールズ・チャップリン] イギリスの喜劇役者 | 1889-1977

海よりも広いものがある。それは空だ。
空よりも広いものがある。それは人の心だ。
[ヴィクトル・ユゴー] フランスの詩人・小説家 | 1802-1885

いつでも大空が、自然の果てしないものが私を引きつけ、
喜びをもってながめる機会を私に与えてくれる。
[ポール・セザンヌ] フランスの画家 | 1839-1906

第 二次世界大戦中、ナチスドイツの迫害に追われ、隠れ家生活をするようになった14歳の少女、アンネ・フランク。彼女は屋根裏部屋の天窓から、よく外の景色を眺めていたことを日記に書いています。「この日光、この雲のない青空があり、生きてこれを眺めている間、わたしは不幸ではないと心の中で思いました」——外に美しく広がる世界は、彼女にとって何より大きな「希望」だったのかもしれませんが。そして、彼女が2年にも及ぶ逃亡生活の中で書き続けた『アンネの日記』は今も世界中の人に読み継がれています。苦しいとき、つらいときは、顔を上げて空を眺めてみましょう。

食欲の秋 梨と豚肉のさっぱりめ



- 梨 半分は10穴にカット
- 梨 半分はすりおろす
- 豚肉 150g位

おろしはクマシケル
しょうゆ(大)1
みりん(小)1

豚肉
すりおろした梨

混ぜ25分

豚肉に片栗粉まぶし
ゴマ油で焼く → カットした梨を入れ
塩、コショウ等で
炒める♡

エピソード10. K様男性

体調悪い息子さん2人暮らし
認知病状が進みフォローアップ
暮らしここにになりました。
とてもまじめな性格のK様
なかなか笑顔を見られませぬ
ある時、スワッグが皆と歌って
いると... (ケル、音程はあ(て))
K様は「系統曲したのですか？」
と、皆の笑顔を見て
K様もニッコリとされました!

♡ 読みいただきありがとうございます♡
秋の夜長に、
のんびり読書などしてみたいですね!
「少年と犬」読んでみたい本です。
なにかおすすめの本、ありましたら
ぜひ、おしえてください。
先日、研修先の隣の横浜市民ギャラリーに
立ち寄ってみました。
「再生の空間」というテーマ
今までの価値感だとこれから対応して
いけないとの作者に同感しました。
これからどうやって世界を見たらよいのだろうと
もう一度考えて、自分の見方を手探りでつかって
「再生」という言葉、作品は映像が明るく
感覚的でしたが、インスピレーションを感じました。
青木