

まつくり院長通信

新リハビリ棟で『お昼の体操教室』を開催中！
皆様のご参加をお待ちしています！

今週の花・言・葉

❁ポインセチア (赤花)

聖なる願い

🌻サンキライ (金実)

元気

✽とうがらし

旧友

🌿クジャクヒバ (枝)

忍耐



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆「日日是好日」という考え

モノごとがうまくいかなくてイライラ。誰でもそんな時ありますよね。ではどうすればいいでしょうか。心を解放するコツ「日日是好日」という考えがありますので紹介しましょう♪

◆雨の日は、雨を聴く。雪の日は、雪を見る。夏には暑さを、冬には、身の切れるような寒さを味わう。どんな日も、その日を思う存分味わう。そうやって生きれば、人間はたとえ、まわりが「苦境」と呼ぶような事態に遭遇したとしても、その状況を楽しんで生きていけるかもしれません（^^

●不自由さの中にこそある本物の自由

雨は雨、お天気は変えられない。でも、自分の気持ちならいくらでも自由に変えられます。雨を憂うつに思うのも自由ですが、楽しいものと思うのも自由ということです。雨の日には雨の音を聴いて、晴れている日なら空を眺めて、そんな感覚が自分にある、ということをお忘れしないことが本物の自由を手にする秘訣なのかもしれません。

★院長よりメッセージ

過去を悔やんだり、未来を思い煩うこともあるけれど、今日がいい日と毎日思えたら、未来の自分も、未来の自分が振り返ったときに見る過去の自分も笑顔でいられるのではと思います。