



妻と山彦 シンガポール

〒671-0252
姫路市花田町加納原田155 山彦ホ-4
TEL 079-253-8168
FAX 079-251-2388

いつもお世話になっております。
今月の居宅山彦新聞の担当は吉岡です。
さて、もう十一月も終わりで…
そして、今年の終わりも見えてきました。
今年度途中から、居宅山彦ホーム女性陣の中では“ダイエット”というワードが飛び交っていましたが、元来、意思が弱い私は、予想通り脱落…、3日坊主です。
気がつくとお菓子に手がのびていません。
体重も順調に増えており、来年2月の姫路マラソンもエントリーでき走れるはずだったのに膝への負担を考え断念。
楽に痩せられる方法があれば教えてください!!
でも、こんな意思の弱い私ですが、ずっと継続できている思いがあります。

それは【和顔施】です。
先日、亡くなられた瀬戸内寂聴さんの法話の中にあります。
お布施には、物を上げる【物施】人に親切にする【心施】
ただ、ニッコリするだけの【和顔施】があります。
いつでも直ぐにでも誰でもできるお布施、和顔施。
これだけは、3日坊主の意思の弱い私にも続けられる事なので、今からも、これからもずっと続けていきたいと思えます。
おまけコーナー
①ある数字を思い浮かべる②その数に3を足す③その数を2倍にする④その数から4を引く⑤その数を2で割る⑥そして最後にその数から最初に思い浮かべた数を引く⑦するとあなたの最終的な答えは必ず1になる。
ぜひ、試してみてください。