

# せ ん ぼ 通信 No.100

ば・あ・や・の・う・け・う・り

## 「日記帳」

12月末、縁あって5年日記帳が私の手元に…。イギリス・アメリカで人気で、日本でも販売の「Q&Aダイアリー」。1日ごとに質問があり、365の質問×5年×1825の答えが残る形。むずかしそうで…365の質問を読んでみたら、普通の日々の何気ないことの大切さを、そうっと静かに気づかせてくれるような質問…。お天気のように晴れたり雨降ったり、いろいろありますが、心がるく前向きになれるような10の質問を選んでみました。

- あなたの目標は何ですか？ (1月1日)
  - 今日いちばん良かったことは何ですか？
  - 楽しみにしていることは何ですか？
  - 明日に向けて決心したことは？
  - 今、好きな言葉は何ですか？
  - いちばんくつろげるのはどこですか？
  - 今、いちばん会いたいのは誰ですか？
  - いちばんささやかな楽しみは何ですか？
  - 人生でいちばん大切な人は誰ですか？
  - 今年いちばん大切な思い出は？ (12月31日)
- 皆さまの心の日記帳にも良い思い出が、  
たくさん残る年でありますように…。

楳園芸さん…南相馬市に植え付けた、60万本のサツマイモが、「干し芋」に商品化されました。黄金色のステックタイプで、とても甘くてしっとり柔らかで、お年寄りにも子供にも…。干し芋の栄養価は、  
○食物繊維が蒸した芋の2倍で便秘の改善。  
○カリウム・マグネシウムが豊富で血糖値を抑え高血圧予防。  
○ビタミン類が豊富で、免疫力アップや疲労回復効果。  
○高カロリー低脂肪なので、ダイエット中のおやつにも。黄金色の干し芋は、今までの作り方と違っているので、甘味・うま味・栄養がぎっしり…だそうです。楳園芸の皆さんを南相馬の畑が今年も待っているのですね。

2023年明けましておめでとうございます  
今年もよろしくお祈りします

大晦日の夜、給湯器のエラーでお風呂がダメに…  
早朝6時に、表示のフリーダイヤルに電話…  
「担当者が午前中に連絡します」 9時半に、  
「30分後に行きます」 到着して1時間定らずで、  
「お風呂にはいれますよ」 (スツツまりによるエラー)  
元日の早朝なのに、電話がつながり…  
元日の朝なのに、出勤・作業開始…  
コロナサービスセンターは、365日24時間対応でした。  
ゆく年くる年の落ち込みから、新年早々の感謝へ…  
ありがとうございました。 私達の生活は、  
たくさんの人達とつながり、支えられている…。  
安寧を祈り見上げる初明かり



広司さんの大王松 たけ子さんの梅と南天

〒963-1245 郡山市田村町柝山神字千穂128 TEL: 024-975-2415 FAX: 024-975-2466

2023・1・1

遠藤商店

編集: ミサ子 mail:kaikuu-0305@docomo.ne.jp