



城東図書館 2023年3月17日～4月20日実施

まちのひと 山川 裕子さんの紹介本リスト

主婦・おしゃべり大好き、ヒマワリのような

人生を動かすいい言葉		セブン&アイ出版
<p>私はいい言葉に出会うと手帳に書き留めています。何となく気分が乗らない時やふとした時に読み返すと、元気が出て来るのです。</p> <p>この本は6人の方の人生観や困難な時の乗り越え方などが記されており、いくつも手帳に書き留めました。</p> <p>小林弘幸さんの「忙しい時は空を見上げる。そこには思いもよらなかった素敵な光景が待っている」「苦しいときこそ、笑顔で乗り切る」という言葉があります。医師でもある小林さんの言葉は実用的で、毎日を気持ちよく過ごすヒントになります。</p> <p>私は毎朝5時からボランティアで家の近所にある公園のお掃除をして、その後には朝食の支度やお買い物、家の用事など忙しい一日が始まります。</p> <p>お掃除をしている時に見上げる空は清々しく、何と気持ちのいいことでしょう。</p> <p>上を向くだけで気道がまっすぐになり、体の中に入ってくる酸素も増えるのだそうです。</p> <p>窓の外を見るなど、空を見ることは2秒あれば十分です。</p> <p>忙しさに流されないことが大切だと思っています。</p>		

- 『十朱幸代 愛し続ける私』 十朱幸代
- 『九十八歳。戦いやまず日は暮れず』 佐藤愛子
- 『「笑いの力」で人生はうまくいく』 植西聰

大阪市立城東図書館

大阪市城東区中央3-5-45 06-6933-0350

表示 4.0 国際 (CC BY 4.0)

転載等の際は “大阪市立城東図書館「まちのひと文庫」推薦文”との表記を入れてください

<https://www.oml.city.osaka.lg.jp/>