4月13日（月）

◆考えこむより、歩け歩け。

技術系の専門学生のころ、なかなかうまくできなくて、
机にむかったまま悩んでいたときに言われた言葉です。
体を動かして活性化させると、その結果、頭も手先も動
くようになるということを実感しました。

‥‥秋田県「深呼吸」さん（51 歳）

◆よのなかルール4

「失敗」を「失敗」のままにしない。

「経験」にする。

失敗はくやしい。でも、「次こそは」とがんばってレベルアップできれ
ば、それは「失敗」じゃなく、「経験」になる。
どん底から上がっていく気持ちよさを楽しもう！

「日めくり」の１２日には、このような言葉もありましたよ。

◆「食べる」という字は、「人」を「良くする」と書きます。

まさに、
「Eat Well, Live Well.」ですね(^^)
（味の素（株）のキャッチコピーから）

高校入学の際に、担任の先生がクラス全員に贈った言葉です。落ち込んで食欲が出ないとき、無理にダイエットをしようとしているとき‥‥この言葉を思い出し、きちんと食事をするようにしています。大切な言葉をもらいました。　　‥‥東京都「さあ」さん（26 歳）