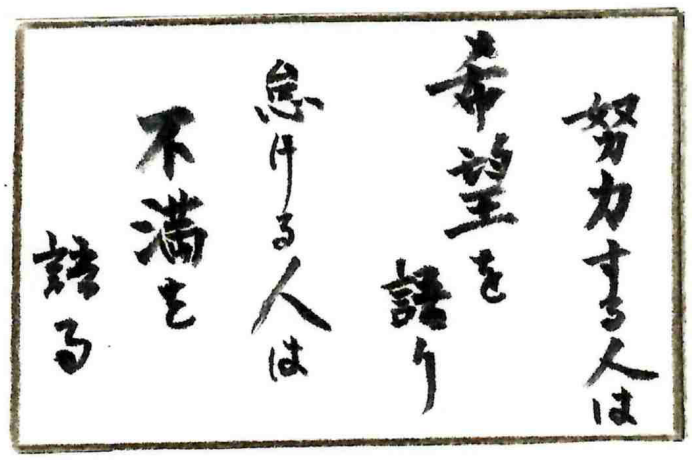

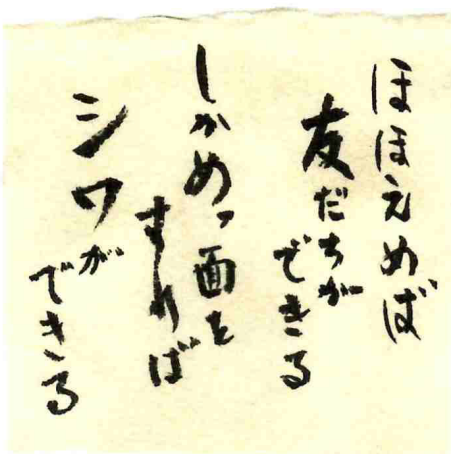

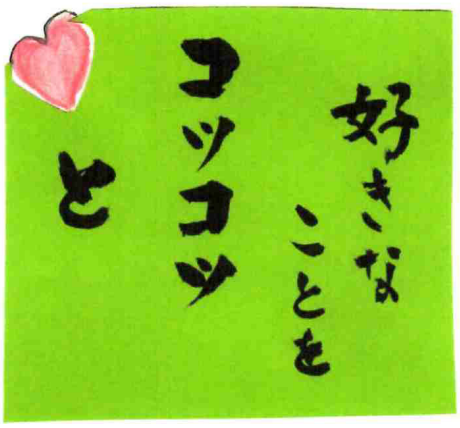

お茶の時間　心に響く言葉　5

第132号　2018.2.6　(1

心に響く言葉

真実と
思いやりを
モットーに

近頃、物事の悪い面ばかりに着目し、人を傷つけるようなやり方での報道が多過ぎる気がする。いじめはいけない と諭す大人が。「真実と思いやり」 心に留めたいな。

第133号　2018.4.1　(1)

心に響く言葉

努力する人は
希望を語り
怠ける人は
不満を
語る

井上靖の言葉だ。

134号　2018.6.20　(1)

心に響く言葉

前へ

明治大学ラグビー部元監督、北島忠治さん（上越市安塚区生まれ。平成8年、95歳没）の言葉。28歳で監督に就任。亡くなるまでの67年間指導。日本のラグビー発展につなげた人。

第135号　2018.10.10　(1

心に響く言葉

しっかり
ご飯を
食べる

新米が出まわる良い季節だ。新米を炊いたときの、おいしさと香りは格別。ピカピカに光って一粒一粒立っている。よく噛めば、お米の旨みが口中に広がる。「新米というよろこびのかすかなり」飯田龍太

孫は、白いご飯が大好物。ふりかけなど好まない。白いご飯の旨さを知っている。噛めば消化を助けるだけでなく、脳に良い刺激を与える。米どころ新潟で暮らせて何より幸せ。お米は元気の源ですね。

第136号　2019.1.31　(1

こころに響く言葉

ほほえめば
友だちができる
しかめっ面をすれば
シワができる

ほんと、ほんと。同じシワでも笑ってできたシワがいい。老眼鏡をかけるとあちこちの汚れや顔のシワがはっきり見えて愕然とするが、き、これが現実。中身よ、ハートよ、ドーンと来い、よ。ネ、ご同輩。

137号　2019.5.30　(1

心に響く言葉

好きな
ことを
コツコツ
と

ゆっくり、のんびり、でもコツコツと 22年間「お茶の時間」を発行。読者あってこそ、と励ましつつ まだ続ける。

第138号　2019.9.18　(1

心に響く言葉

笑うから
しあわせ

「人は、しあわせだから笑っているのではない。笑うから しあわせなのだ」
アラン（フランスの哲学者）

笑いを体操と捉えてゲラゲラ筋を動かそう。と日本笑いヨガ協会代表の高田さんはすすめている。笑いは自律神経を整え、免疫力を高め、血糖値や血圧を下げる効果が期待できるそうだ。

笑顔には、笑顔が寄ってくるのよ。

第139号　2019.12.8　(1

こころに響く言葉

笑ったら
いい！

瀬戸内寂聴さん（97才）の言葉。「笑わない男」ラグビー選手・稲垣啓太さん（新潟市出身）が、インタビューで「真剣勝負をしているのに笑っていられない」というような話をされていたが、それは違う。せめて人とフランクに話をしている時、内容によっては笑顔をみせてほしいものだ。これから結婚をし、父親になった時にきっと優しい笑顔になるだろう。だって赤ちゃんは、身近かな人の表情や声を学習して成長していくのだから。いーっぱい笑ったらいい。稲垣さん。