



先日、プライベートで家族旅行に行った際、たくさんの観光地を巡るために細かいタイムスケジュールまで考えて動きましたが、途中から時計ばかりを気にして、ゆっくりと楽しめなかったと後で反省しました。

最も効率よく楽しむはずの為の「完璧」な考えが、結果「楽しめない」という皮肉な結果ですね。

「完璧主義」の人はストレスやプレッシャーを感じやすく、自分で自分を疲れやすくしていると言われます。

今日は、アメリカのパフォーマンス・コーチのトニー・ロビンズの言葉を紹介します。

ある青年が、人生の高い壁を乗り越え続けていくことに疲れ、苦しみから逃れたいと自分を傷つけることを繰り返してしまいます。その青年に対してトニーは「君は自分に厳しすぎる。理想が高いのは最高だ。でも君の場合は理想が高いのではなく、完璧主義なんだ。ほとんどの人は一年で成し遂げられる事を高く見積もり過ぎる。そして、数十年で成し遂げられる事を低く見積もる。君はまだその数十年を生きていない。自分に少しでも時間を与えて、そしてもっと愛してあげると、人に与えられるものを見つけられるはずだ。」

自分自身に時間を与えて、「ゆとり」を持つこと、「いい加減に生きる」ことも大事なこととつぶやきながら、目の前の溜まった書類を今日も後回しにする私の小話でした。

施設長 南 芳樹



【3月の予定】

- 7日(木) 外食会(丸亀製麺)
- 12日(火) スポーツ(テニス)
- 14日(木) 昼食会(カレーうどん)
- 16日(土) 家族会
- 21日(木) カラオケ
- 26日(火) 掃除&お茶会&ミーティング

【外食会:ステーキ TEXAS】



【3月出張相談】

- 12日(火) 白浜町役場 民生福祉課
 - 22日(金) みなべ町 ふれ愛センター
- 時間：13:30～15:00

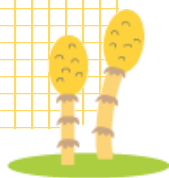
今月は、『お肉が食べたい〜』との一言から『ステーキ テキサス』に行ってきました。メニューを念入りにチェックしていたのは、少食なメンバー。そして選んだものは、少々高めのレストランメニュー。悩んでいたメンバーに『ちょっと高いのでは?』と伝えると『あまり来ないから美味しい物を食べたい...』との返事。追加でジュース・デザートも付けて...食後はとても満足気な顔をしていました。こちらの経済観念で判断してはいけませんね(汗)

【みんなの感想】

- ★(メニューに)ないのに『ミディアムで』と言ってしまって恥ずかしかつたけど、柔らかくて美味しかったし、すごくちょうど腹十分目で満足でした。★初めてステーキを食べに行きました。柔らかくて美味しかったです。★お肉が柔らかくて美味しかった。梅ラッシーもあまり飲んだことのない味がして美味しかった。
- ★付け合わせの人参がすごく美味しかった。
- ★200gのステーキを注文した。余裕で食べられると思ったけど無理だった。

【学習支援 今後の予定】

- (月) 中学生(英語)
- (火) 小学生
- (水) 高校生(英語)
- (金) 中学生・高校生(数学)





昼食会:タコス&タコライス

今月は『タコス作り』にチャレンジです!

生地は市販の物でしたが、トッピングの具材をたくさん準備しました。(タコミート・サニーレタス・アボカド・スクランブルエッグ・ベーコン・目玉焼き)ひなたシェフ I くんがタコミートを担ってくれ、納得行くまで味見をし、仕上げてくれました。その時の I くんは集中力がすごかったです!!彼の集中力を活かされる場があればいいな~といつも願っています。



これは、アボカドの種。N 君に教えてもらって【水耕栽培】で観葉植物として育てています。

【みんなの感想】

- ★料理難しかった。★具沢山で美味しかった。
- ★あれは素手で食うもんじゃねI なのと思いました(笑)
- ★タコス美味しかった。個人的にはお米と一緒に食べた方が美味しかった。
- ★ナンの血持ち意外と疲れたし、トマトには結局苦手なままだったけど、卵で汚れない工夫だけはよかった。
- ★美味しかったけど、はさんだ具が後ろからこぼれてくるから食べづらかった。
- ★アボカドのおかげで『メキシコの風』を感じられたような気がした。



【ふれあい文化祭に出店】



今年も『ふれあい文化祭』に参加させていただきました。今回は、ハートツリー工房で作った焼き菓子にプラスして、初の試みとして、『手作りベルギーワッフル』『バナナチップ入りキャラメルポップコーン』を販売しました。何度も試し焼きをして完成させたワッフルは、早々に完売。ポップコーンも子ども達の手にとってくれ、これも完売。よかった~。

恒例行事:避難訓練



延期していた避難訓練を天気のいい日に決行。もちろん目指すは『愛宕山』。ひなたの森からは、徒歩 10 分程度。当日はとてもいい天気で気分転換になったことでしょう(笑)



今月もたくさんのご厚意をいただきありがとうございました。

ひなたの森

【今月号:編集者 N 君】
次回の発行は

開所日時 月~金曜 9時~18時(祝日・臨時休所除く) 『4月12日』です。
田辺市高雄一丁目3-27 TEL 0739-33-7850 / FAX 0739-33-7850

メールアドレス info@heart-tree.org ホームページ <https://heart-tree.org>



HINATANO_MORI