

# 庭からの恵みラブレター

grace of garden



2020.9 秋号  
vol.15



こんにちは  
皆さん元気ですか。お過ごしは如何ですか？  
暑い日が続いてまた続きますね。  
体調の方はいかがですか？  
生活環境からの強いストレスは  
まもなく大変な状況に陥るのでは  
ないかと懸念の心でいます。

グレースでも梅雨の長雨に続き猛暑到来で  
かなり厳しいお仕事の進捗に悩まされています。

そんな中でも小さな楽しみは、自分で作り出すもの。  
私も家族が増えたら、  
愛犬のプルーダです。

家族が増えればもっと楽しいことですね！

この秋から私の生活も少し変わったように。

散歩は朝晩、健康のため。

一日8000歩を目標に プルーダと一緒に歩いています。

足も筋肉も付いたと意識して、背中を伸ばすストレッチも  
日常的に必要ですね。

アタラシくこの世界が大きく変わっていくか？  
色々と言われまわります...  
自分の心身を守り続ける。

「自分の大切な事を淡々とやる、その心算を大切にしよう  
この通りにはいかない事をやり普通に生活するのだから  
心身の負担をアタラシくする事も大切だと思います。」

私はスタッフ達にかを借りて、春をグレースガーデンの空を渡る  
佳いお庭を作りたいのに、精進してまいります。

どうぞ皆さんも体調に気を付けて。  
身体を動かす楽しみを身につけて下さいませ。  
もうじきまた、お会いできる事を思い、  
その時を待ちます。

戸倉 由美子

