

こんにちは

ご入用のものはございませんか？

だんだんと視力が衰える
耳もだんだん遠くなる
ドッコイショと声をかけても
なかなか立ち上がれない

何をしていても すぐイヤになる
身体のところどころが痛む
これが “としより” というものである

衰えてきたのであって
病気ではないのだから
もとに戻すことはできない
なるべくゆっくり悪くなっていくように
気をつけるより仕方がない
その代わりに

衰えてくるに従って無用のことを
なるべく省いて それによって
こころゆたかに過ごすことが出来る
これが “としより” の特権である



いつまでも 出しゃばって
無用のことにしがみついて
こころを苦しめているのは

自ら “としより” の特権を捨てるものである



亡き父 藤澤駒次郎の著書
『ひととき』より



8/29 亡き母の誕生日



孫むすめは その母から伝承している
「ひとり遊びのトランプ」が好きで
昨夜も 私とふたりで 遊んでいました
もうひとつ 新しいゲームを教えるやると
孫むすめは

”すごいなあ～ひいばあちゃん
いっぱい知ってたんやな～～”

母が生きていてくれたら
ひ孫とトランプしたり
大好きな猫のパーティと一緒に
過ごせる時間をどんなによろこんだらう・・・
母のやさしい笑顔が思い浮かびます

大好きな母は いまも
わたしのこころの中で 生きています

★ ホームページ ★

お時間のある時 のぞいてみてください
♪ ブログもしています
<http://fushimi-matsui.sakura.ne.jp/>

リカー&フーズの店

2019.09

マツイ



TEL 075-642-9576
FAX 075-642-5793
◇ 深草大亀谷大山町 27-60

なにか ひとしなこうてなあ～

～ひとしな No.104～ ご注文〆切日 9/12
配達日 9/25

- 16 海老チリソース (200g) ￥907
本格中華の味をさっと一品に加えて夕食に！
- 54 ひとくち味噌カツ (6個) ￥556
揚げてあるからお弁当にも便利
- 56 秋川牧園親子丼の具 (250g) ￥556
冷凍庫から出して湯煎して～ハイできあがり
- 67 鶏もも照焼 (3枚) ￥923
温めてお皿にのせてお野菜添えて
- 98 大判焼き (カスタード) ￥556
4個入り、一人でこっそり？皆で分けっこ？

☆今回は孫娘が食べたいものを選んでくれました

① 疲労回復効果 ② 美肌効果 ③ 便秘解消効果

飲む点滴と言われる甘酒

こんな食べ方発見しました!!

プレーンヨーグルト 100ml に
甘酒を小さじ 3 杯ほど入れ
お好みでフルーツなどを一緒にまぜる！
とても美味しい健康食



毎朝楽しんでます！ 一度 お試しください

詳細は チラシをごらんください

うまいもん 味だより 9月号

どらせん <5個詰合せ> ￥700

やわらかいたまごせんべいで
あん (栗・小豆・柚子) をはさみました

「ひとしな」とは別にお届けします

酒類の他にも トイレットロールや
たばこ・お米・調味料など
配達いたします！ お気軽にどうぞ・・・

