

10 年会ってなくても「あの人は友達」と思える
話してみたい人は、いませんか？

今まで、出会った人の中から
本当に大切な人を、見つけ出してほしいのです。
「思い出した時」がチャンスです。

おおげさに考えなくてもいいのです。

まず「メッセージ」を送って見る事です。

年賀状や暑中見舞いでも、かまわないので、
「メッセージ」を、書いて送って見て下さい。
返事がなくても、相手は気にしているものです。

ニコポン…肩をポンとたたいて
「最近どう？」と言って「ニコッ」と笑う。
これで、いいのです。

日本人の「健康寿命」が長いのは、「生きがい」を
たくさん持っている、思われています。

小さな喜びを見つけることです。
(朝のコーヒー、犬の散歩、人とのおしゃべり)
これも「生きがい」なのです。