

日々の暮らしの中で心がけましょう

おかげさまの心
忘れずに

自分が支えられ
生かされていることに
感謝しましょう

咳エチケットの
おもいやり

お互いに気配りして
みんなの身からだを
守りましょう

うがい手洗い
いつも清潔

毎日の習慣で
身からだも心もきれいに
保ちましょう

誤解や偏見
差別はダメ

あなたもわたしも仏さま
わ へだ
分け隔てなく
なかよくしましょう

食事は静かに
感謝しながら

て
掌を合わせて
静かにいのちを
いただきましょう

こまめに換気
リフレッシュ

気持ちも入れかえ
さわやかな心で
すごしましょう

人との間隔
気づかって

からだ
身は離れていても
心の手をつないで
いきましよう

体調ダウンは
無理せず休む

心身きの声を聴いて
自分をいたわり
早めに休みましよう

自分を見つめる
時間が大切

ゆっくり深呼吸して
自分と向き合い
心ととのを調えましよう

