

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
分け隔へだてなくなきましょう

食事は静かに 感謝しながら



掌てを合わせて
静かにいのちをいただきます

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



身からだは離れていても
心をつないでいきましょう

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ょう

自分を見つめる 時間が大切



ゆっくり深呼吸して
自分と向き合い心こころを調えましょう