

## —Bタイプの誌友会—

### ノーミート



★ いかしゅうまい を作りました。

・手作りの料理を一緒に作れて勉強になりました。お肉がなくても全然気にならなかったです。お話を聞いてから環境問題を考えながら食材を選ぶことを意識するようになりました。

・調理実習では、参加者同士の楽しいコミュニケーションも生まれ、イカしゅうまいを子どもたちが夢中になって作りました。参加者全員がひとつになり、楽しい心を共有できて、よかったです。

### 絵手紙



★ “上手に描こうと思わなくていい、下手な方が味わいがあったいい”という言葉にふれて、気が楽になりました。そして、これまで花を真剣に見たことはないというくらい見つめて描きました。花びらの中にある色の変化など、たくさんの発見があり楽しかったです。



★体調や耳の聞こえを気になっている人もすっかり日ごろの現象を忘れて素晴らしい笑顔で素敵な作品を次々描かれました。

### フラワーアレンジメント



★いろんなことで心がもやもやして落ち込んでおりました。

花の美しさにあらためて感動しながら夢中になってアレンジメントを創作しているうちに、「元気になり充実した毎日を送れるようになった」と参加者のひとりが言われていました。(50代 女性)

## エコ作品作り



新聞紙で手提げ袋を作り、  
普及誌愛行の時に使っています。



包装紙、新聞でカラーの部分を使  
ってちぎり絵をしました。

物の命を大事にし、実生活に生かせる様なチャンスをいただき感謝です。不要になった服など利用してリフォームしてくることを提案してみました。友人は カッターシャツから料理の本のブックカバーを、私は 昔のミニスカートからトートバッグが出来上がりました。裏地をつけるのが面倒でしたが出来上がった時の嬉しかったこと！

じゃがいも、ニンジン、野菜の皮やヘタをきれいに洗ってとっておきます。それでスープをとりカレーを作ります。とても優しい味の美味しいカレーが出来ます。

お問い合わせやお尋ねはこちら

兵庫県神戸市中央区橘通2丁目3-15

生長の家 兵庫県教化部 白鳩会事務局 TEL 078-341-6463