

9月4週目の掲示板の言葉です。

「人生で一番長くつき合うのは“友人”や“家族”ではなくて“自分自身”。

決して自分を雑に扱わないでください。栄養のある食事を摂って、湯船にゆっくり浸かって、あたたかい布団でぐっすり寝ること。

まずは自分を大切にしてください。」

本からの抜粋

言葉のチョイス「おおくぼちゃん」