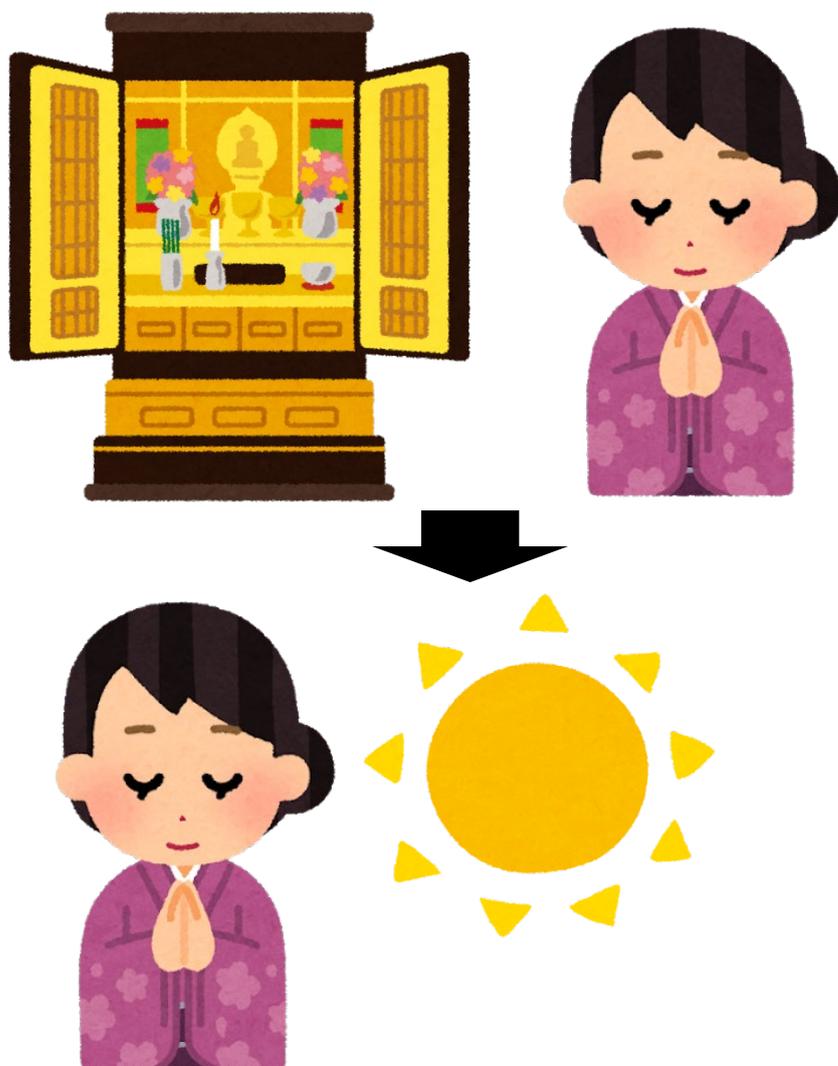


これは私の祖母が入院中にやっていた例です。

自宅では仏壇を前にお経を読むのが日課でしたが
入院中はお日様に向かってお祈りをしていました。



日光も適度に浴び生活リズムも整いますし

道具がなくとも日課を継続できる、よいアイデアだと思います。

自宅から離れて、ホテルや病院で過ごす際に、このアイデアを思い出していただければ
と思います。

いつでも、どんな時でも、自分らしい習慣を大事にしましょう。