

皆さんへのメッセージとして、心も体も元気であるためには、辛く悲しいことを笑いに変えるって大きなことですね。

でも、泣きたいときはワンワン泣けばいいと思うし、私だってそんなに機嫌がいいばかりじゃないしイライラもします。ポジティブになれない時はなれないし、なれない時は無理をしなくていい。そのうち必ず時間が癒してくれると思うんです。



食べ物はどうですか。いつも栄養バランスを考えているとか...

食べることは好きですよ。10品目を考えて食事をするとかはできてないんですが、とにかくおいしいものが大好きです。

朝ごはんは召し上がりますか。

毎日必ず食べます。パン食が多いですね。



お料理がお上手と聞いていますが、  
何かはまっていらっしゃるお料理はありますか。

冷蔵庫の物を腐らせないために必死に料理をしています。  
どうぞまかして美味しくするか、そしておいしい食事が作れた時は達成感があります。

