

# 毎日、喜び・感謝を声に出そう

## 朝目覚めて



生きている事に感謝  
動ける事に感謝  
布団に感謝  
家に感謝

## 顔を洗う



水の恵みに感謝  
身体に細胞に感謝

## 食事



天と地の働きに感謝  
食べ物の命に感謝  
携わった人々に感謝

## トイレ



体内の働きに感謝  
用を足せる事に感謝  
トイレ空間に感謝

もったいない  
しあわせ  
うれしい  
ありがたい  
結構  
~のおかげ  
これでちょうど良い

## 入浴



火と水のご守護に感謝  
浴室に感謝

## 就寝



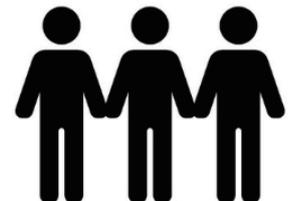
1 日使わせて頂いた身体に感謝  
出逢った人々に感謝  
与わった食べ物・物に感謝  
大難は小難に小難は無難に  
して頂いて感謝

## 環境



天然自然の理に感謝  
天気  
変わらないご守護に感謝  
学校・職場・地域に感謝

## 人間関係



縁、出会いに感謝  
家族・夫婦に感謝  
仲間・同僚に感謝  
たすけあいに感謝