



「Rainbow Sea」

はせくらみゆきのおひさまだよ！

Vol.8

今、私のひそかなマイブームは『発酵』。毎日わくわくしながら「菌」を育てています。「一番得意なのは」米のとき汁乳酸菌」。作り方は簡単。米のとき汁をペットボ

トルにいれて一週間寝かせるだけ！私はこの乳酸菌を元種に豆乳ヨーグルトを作っています。これがまた美味しいのなんのって♪すっかり朝の定番になりました。他にも

甘酒や塩麴などを作ってヘルシーな日々を送っています。毎朝、発酵中の瓶をにやにやして覗いている私を見て、家族からは「みゆ菌に改名したほうがいいんじゃない？」といわれている今日この頃です(笑)。

ゆつくり歩こう

どうしても 笑顔になれないときがある
どうしても 優しくなれないときもある

そんなときは しかたがないよ あせつちやだめ
時が過ぎるのを ゆつくり待とう

悲しいときは 泣いたらいい
つらいものは どうしたって つらいよ
わたしは わたし
それ以上でも それ以下にも なれないよ
無理しちゃいけない ありのまま

でもね
深い自分はいつだって 知っているよ
すべては よきはからい

天の配剤であることを
すべてとつながる 大生命の
悠久の流れがあることを

深い自分は ささやくよ
怖れることなど なにもない
勇気を持って 進んでいこう
あなたは いま
光のなかに いると

よかったら声に出して読んでみて、自分に聞かせてあげてくださいね。内なる子ども(インナーチャイルド)が安心の気で包まれることでしょ。

ギャラリー情報

はせくらみゆき作品常設ミニギャラリー

札幌・風の森ギャラリー



今回の表紙絵
「Rainbow Sea」の
原画も展示しています

- TEL/011-596-4627 (担当:松田)
- <http://www.hasekura-miyuki.com/kazenomori.html>



はせくら みゆき
(画家・作家・アートセラピスト)

オフィシャルHP
<http://www.hasekura-miyuki.com>

生命の喜びをアートや文にてあらわす。現在、個展や本の執筆、絵本の挿絵等で活躍中。2005年には全米屈指の芸術祭に入選。主な著書に「一瞬で輝くあなたになれる本」(評言社)、「まごころにおひさま、ありがとう」(経済界)、「数霊に秘められた宇宙の叡知」(徳間書店)、「ありがとうでやせるヒーリングタイエット」(祥伝社)、「アタイム・パーフェクト」(経済界)等がある。趣味は三線とフラ。