

最後は自分次第

R 3. 1 2. 1

第 4 3 7 話

今日から12月。師走に入りました。

健康に努め、元気に走り続けつつ、冬休みを迎えたいです。

「 外部からの援助は  
人間を弱くする。  
自分で自分を  
助けようとする精神こそ、  
その人間を  
いつまでも励まし元気づける。 」

(サミュエル・スマイルズ : イギリスの作家、医師)

多くの人の声に耳を傾けながら、判断や決定を行うのは紛れもなく自分自身。

公助、共助、自助。

でも、最後は自分次第。