



いつもは、車で買物だけど、今日は天気も良いし
自転車で出かけてみた
風は少し冷たく、金木犀の香りで冬の訪れを感じた
裏道に小さなカフェを発見、あたたかいコーヒーで
ほっと一息
今日は、久しぶりにのんびりでき、良い一日だった
自転車って、サステな乗り物だね

友達に誘われて、ボランティアってものを初めてしてみた
お祭りのごみ分別の誘導だった
始めはお客さんに声かけられなかった
けど、だんだん声をかけられるようになった
お客さんから「ありがとうございます」って言われた
なんか嬉しい気持ちになった
これってサステな気持ちかな



「サンマ特売」 そういえば、秋だな～。
死んだ爺ちゃんが使ってた七輪があったので、
七輪で焼いて食べた。
けど、炭に火が付かなくて、苦労したよ。
爺ちゃんは簡単にやってたのに。
なんとかサンマが焼けた。
「うめー」いつものさんまと違う。
旬のサンマを七輪で焼く!! サステな美味しさ。

「サステな」

持続可能な社会につながる行動をした時に感じる
楽しい・嬉しい気持ち