

こんにちは。年が明け、あつと言う間に2月です。暦の上では立春ですが...一番寒い時期なので、外に出るのも億劫な時期です。ここ一年はコロナ禍で、皆さま自宅にいる時間が増えたように思います。自宅だと座っている時間も増え、運動不足にもなりがちです。体だけでは無く、精神的にも疲れてきてしまいます。せつかくのステイホーム期間ですので、有意義に過ごせたらいいなと思います。



●時間を決め、体を動かしてみよう

…ストレッチや軽い体操をして体をほぐしましょう。



●人の少ない場所をウォーキングしてみよう

…日光を浴びて、リフレッシュしましょう。



●部屋を整理・整頓してみよう

…部屋を少しきれいに片づけることで、気分転換をしましょう。



●規則正しい生活を送ろう

…朝は日光を浴び、体内リズムを整えましょう。



●お菓子を作ってみよう

…バレンタインなので、自分へのご褒美に作ってみましょう。



●好きな音楽を聴いてみよう

…音楽を聴いてリラックスしましょう。



●温泉気分を味わおう

…色々な種類の入浴剤があるので、プチ贅沢で体を温め、気持ちをほっとしましょう。



●読書をしてみよう

…空いている時間を使って、本を読んでみましょう。



●ストリートビューでバーチャル旅行を味わおう。

…なかなか旅行にも行けないので、行った気分になり楽しみましょう。



●カフェ気分を味わおう

…たまには自分へのご褒美で、美味しいコーヒーでも飲み優雅に過ごしましょう。

