

# 休 養

～リラックスするために～

できていること

ひとりで・・・

ティタイム至福のひとつき  
読書  
好きなものを食べている時  
リラックス  
スイミング  
睡眠時間を確保(7～8時間/日)  
ねむ気を感じたらすぐ横になる  
ウインドウショッピング  
ストレッチ ☆就寝前 ☆起床  
入浴  
音楽鑑賞  
日常より大きな声を出す 歌など  
映画

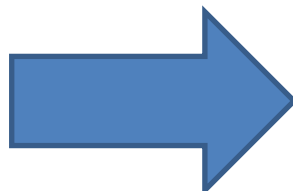
だれかと・・・

料理  
孫の相手  
ランチ  
旅行  
コーラス  
友人とのおしゃべり

したい事

朝寝  
睡眠時間をいっぱいとりたい  
家族でのんびり過ごす時間  
ひとりですごす時間  
できれば1週間のリズムを作りたい  
目覚ましに起こされない生活  
十分な睡眠  
趣味の時間を取る できれば外出して  
スポーツする時間がほしい

10年後



ひとりになる時間を作る  
自分にごほうびを作る  
体に無理をしない  
プール  
良質な睡眠  
いろいろな事に興味を持つ  
思いきりスポーツを楽しむ  
あわてない いらいらしない  
早寝  
自分の気持ちを大切にする  
笑うこと  
好きなことを持続する

趣味のサークルに参加する  
世代間交流

家族の中でお互い休養できているかチェックしてみる  
家族旅行に行く  
一緒に楽しむ仲間を作る  
友達、家族との余暇を楽しむ