

「休養」もほどほど！！

好きなこと！

【今】

- ・ラジオを聴きながらウォーキングで休養とストレス解消
- ・毎日ジョギング
- ・月2回汗だくになってバレーボールをする
- ・家で子どもが寝たら、ヨガ、ストレッチをする
- ・家庭菜園で家族にとれたての野菜を!!最高です
- ・近所の人との付き合いができたらいいな、老後の安心のため
- ・仕事、家族以外の人とも会話をする
- ・友達とランチをしたり、おしゃべりをする
- ・友達と一緒に子どもを連れて遊びに出かける
- ・おいしいものを食べる(たまに!)
- ・ものごとに「あきらめる」を。ストレス解消
- ・肩こり=ストレス マッサージを受ける
- ・ウォーキングの後にビールを飲む
- ・ハーブティをゆっくり飲む
- ・ペットの犬を抱っこする
- ・好きなことをやる(本を読む)
- ・熱中するものが欲しい、と思う
- ・ボォーとテレビ
- ・手芸(もの作り)
- ・ほどほど

家族に「アリガトウ」

家族にありがとうを心がけ
いつも笑顔に努める

【10年先】

- ・10年間続けるためには(にこにこ)難しく考えない(単純化)
- ・健康体操
- ・目標をもつ
- ・ストレッチ体操の新しい方法で興味を!!
- ・ドラゴンズの戦績で熱戦トーク(約2時間)
- ・目標をもつ
- ・ほどほど
- ・趣味のグループや活動を定例化するが、自由に休める
- ・お金をためておく、残しておく

- ・早寝、早起き
- ・同じ時間に寝る
- ・夜は午後10時30分までに布団に入る
- ・疲れた日はなるべく早く寝るようにしている
- ・お昼寝

スヤスヤ...

心のゆとり！！

- ・家事をしない(そうじ)
- ・子ども3人を保育園に預け、1人の時間(仕事)
- ・イライラしている事に気づくように心がける