



お知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開館はして
いますが5月の行事は中止させていただきます。私たち職員
も大変残念ですが、ご理解をいただきますようよろしくお願
いいたします。

みつめてみよう！

こんな時だから

自分に合ったストレス解消法を

『笑う』

子どもと変顔をしたりテレビ
や動画を見たりして大笑い！
笑顔を作るだけでも気持ちが
明るくなるかも



『ストレッチ』

深呼吸をしながらストレッチ
すれば心も体もほぐれてリフ
レッシュ！



『泣く』

泣ける音楽、本、映画などを
見て思いっきり泣いてみ
る。泣くことにはデトック
ス効果があるようです。



『掃除や片づけ』

ふだんなかなか掃除できない
場所をピカピカに！整理整頓
でスッキリ！心のモヤモヤも
一緒に掃除されるかも。



『散歩や運動』

近くの公園などで一緒に歩いたり走ったり、ボー
ル遊びや砂場遊びなどをすると体がすっきり！

