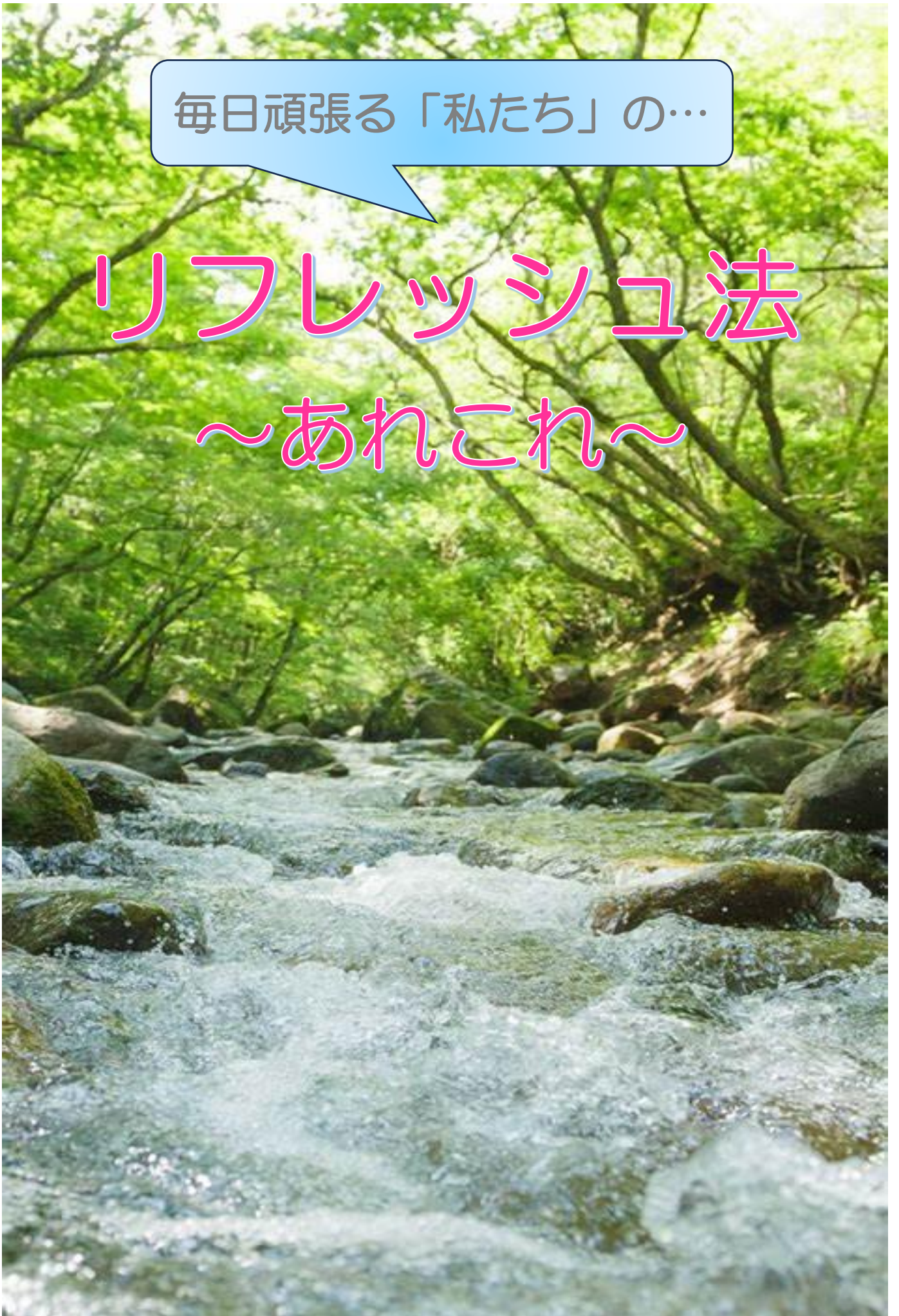


毎日頑張る「私たち」の…

# リフレッシュ法 ～あれこれ～

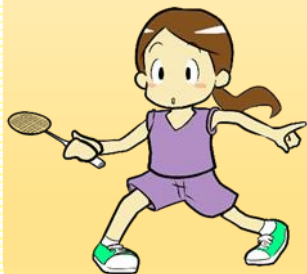


# 日常ごほうび

## ★軽い運動でリラックス

### • レッツ♪散歩

季節を感じ、深呼吸！



### • 軽スポーツで爽快！

ほどよい疲れでぐっすり！

バドミントンなどおすすめ

## ★時間を有効に使って

### お得感♪



### • まとめて買い物を済ませる

### • 夜更かしDayを作る



1・撮りためたドラマを見る

2・休日前には目覚ましOFF

ちょっとリッチに…

贅沢

ごほうび

★視覚と嗅覚からの幸せ

・いい香りのロウソクを焚く



★味覚からの幸せ

・美味しいものを  
たくさん食べる

整体・エステ・脱毛も  
満足感あり👍

A photograph of a dense forest with tall trees and vibrant green foliage. Sunlight filters through the canopy, creating a bright and airy atmosphere. The text is overlaid on the upper portion of the image.

子どもも大切♡  
じぶんも大切！

令和5年度広報委員調べ