

こんなストレス発散 いかがですか？

県内の便石山「象の背」 登山オススメです
地元の小学校の遠足でも定番。
軽装備で気軽に気分転換してはいかがでしょうか。



ミシンさんで色々なものを作る
大好きな2人の
お子さんと遊ぶ



1人で美味しい朝食を食べに行きます
1人で食べるので、今までおしゃべりしながら食べていた時とは違い、食材を味わうことの喜びを感じるようになりました



私は『乗るだけ簡単トレーニングバイブス』と言う
ものでストレス発散しています。
スイッチを入れ、立っているだけで全身をゆらし筋
肉？をほぐしてくれます。
全身の血のめぐりがよくなる感じがしてすっきりし
ます。
スピード調節もできるので、嫌なことがあった日は
MAXでゆれています。
スピードを上げると筋肉のみならず脂肪もゆらゆら
イエットにもなると期待して1日1回ゆらゆら身体
をゆらしています。



ズバリ朝活! 毎日5時台に起きて出勤前
に家の仕事を済ませます。特に24時間
スーパーで6時台に買物をすると、人が
ほとんどいないので入口のすぐ近くに駐
車できますし、レジで並ぶことも少ない
のでオススメです。そして、疲れた時は
いつもより早く寝ます。早寝早起きで体
調が良くなります。



お気に入りのケーキ屋さんで大好
きなガトーショコラを買うこと♥



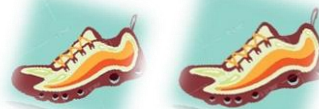
淡々と勉強を継続する。
そうすると不思議と
ストレスがなくなります。



家族で
川遊びや焚き火を
しています。



昨年の夏から始めたウォーキングです。休日
は、10,000歩以上を目標にしていますが、
15,000歩近く歩いた日は達成感があり、満足し
てお酒を飲んでしまいます。
家の近くの川沿いを歩いています。春や秋は川
からの風が気持ちよく、爽やかな気分になりま
す。
先日、午前7時頃に歩いたのですが、晴天で心地
よい風の吹いている日で歩いている人もいなく
て、満足した時間を過ごせました。
これから冬になると晴れていても風が強い日が多
いので、挫折せずに続けていきたいと思えます。



皆様からの投稿
ありがとうございました。

ワークライフバランス委員会

令和3年12月20日