

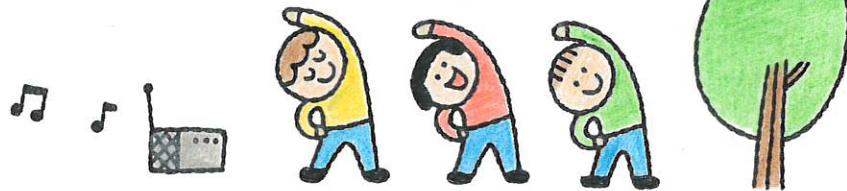


●発行日: R2年10月26日
●発行元: ソーレ・マレ

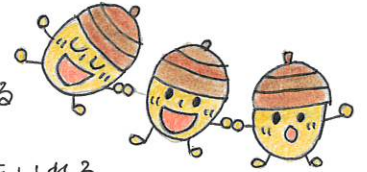
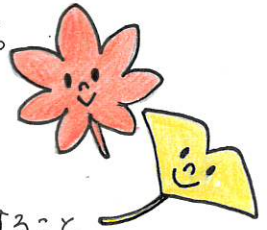
涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく深呼吸しなくなるような気持ちの良い季節ですね。色づく木の葉や虫の声に、秋の深まりを感じます。「秋の日はつるべ落とし」の言葉どおり、だんだん日が暮れる時間も早くなってきました。秋の夜長、ママ・パパたちはどのように過ごしているのでしょうか？ 日頃の疲れを癒してくれるプチリフレッシュ・リラックス方法をお聞きました。

私のプチリフレッシュ・リラックス法

- ✿ 好きな香りのアロマオイルをガーゼに垂らして持っておく
- ✿ 就寝前に枕に香リスプレーを吹きかけて眠る
- ✿ アロママッサージ (香りでもリラックス & 身体もほぐせる!!)
- ✿ ちょっと美味しい飲み物を飲む (カフェオレ・ミルクティーなど)
- ✿ 好きなマンガを読んだり、アニメを見たりする
- ✿ 子どもが幼稚園に行っている間に一人でゆっくりご飯を食べる



- ✿ 録りためておいたテレビドラマを見る
- ✿ コーヒーを飲みながら、好きなアーティストの音楽を聴く
- ✿ 子どもが小さいうちは、お酒を控えてくれるパパ。もっぱらノンアルコールの晩酌を一緒に楽しむ。
- ✿ 子どもと一緒に、お月様を眺める 🌙
- ✿ ソーレ・マレに来て、スタッフや他のママたちとお話すること
- ✿ スーパーのプリンをゆっくり食べる幸せ
- ✿ パパに子どもを預けて、1人の時間をつくる
- ✿ コーヒーマシンでいつもより美味しいコーヒーをいれる
- ✿ レジンを使ったアクセサリー作り (パーツは100円ショップでも買えます◎)



🐣 ママたちにお話を聞いてみると、「リフレッシュの仕方が分からない」という声が多く聞かれました。忙しい子育ての合間に、特別なことをするのはなかなか大変ですが、「ちょこっと気分が上がる何か」を見つけてみませんか？

まめの木ひろば

いつもおむつの持ち帰りにご迷惑おかけいただき、ありがとうございます。使用済みおむつの対応には、なんと『食パンの袋』が最適!!

マチがあって入れやすい上に、何と言ってもにおいがもれにくい。ソーレ・マレに来る時にはぜひ試してみてくださいね! ☺

