

住まいのかわら版



<発行>

株式会社 ミスタービルド福島
福島市西中央5丁目2-3
TEL.024-533-1251

心も体も！おうち時間を豊かに過ごしてみませんか？

体をほぐしたり、楽しい時間を過ごすヒントをご紹介します。
参考にしてみてくださいね。



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「おうち時間を豊かに」。
ぐずぐずした天気の日など、おうちにいることが多くなりますね。そこで、おうち時間を有意義にしてみたいかがでしょうか？

心と体を整えて 快適に過ごす

●めい想をしてみる

テレビなどを観ていると情報過多になって、頭が休まらないことがありますね。目を閉じてゆったりした時間を少し過ごすだけでも、頭の中や、気持ちを整理できるそうです。基本的には、朝と夜寝る前、1〜5分ほどでOK。座って目を閉じると、その日の予定、昨日の何気ない会話、家事など、いろんなことが頭に浮かぶことがあります。慌てず、それらの雑念に向き合うことで、考えが整理されるそうです。もちろん、ほかの時間に取り入れても良いですよ。

●ストレッチで体をほぐす

簡単なストレッチでリフレッシュ！どれも自然な呼吸を心掛け、5〜10回を目安にやってみましょう。

その1：足を肩幅に開き、両腕を前に出して手を組み、そのまま上に上げます。手を組んだまま、左右にゆっくり倒します。

その2：まず、両腕を後ろに組み、肩甲骨を意識しながら、両手を後ろに引く張る感じでぐーっと伸ばし、胸を軽く反ります。次に、手を前に組んで腕を伸ばし、お腹を覗き込むように背中を丸めます。

その3：椅子などにつかまり、かかとを上げる、下ろすを繰り返します。その4：仰向けに寝て片足を曲げて胸に抱きかかえるようにし、胸に引き寄せます。もう片方も同じように。その5：次に手を頭の上に伸ばして



「気持ちいいなあ」と感じる程度で十分。痛みを感じるなど、無理は禁物です！

出来上がりの達成感が得られることを楽しむ

●大人のぬり絵を楽しむ

大人のぬり絵は、複雑で、美しく、ぬり絵集も豊富に見られるので、色鉛筆などで自由に塗ってみると、意外と集中できて、出来上がりの達成



頭の体操！間違いさがしゲーム

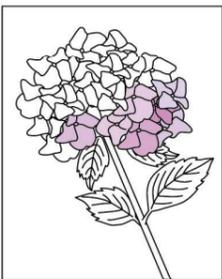
上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは下を見てニヤー



感も得られて気分が上がります。ちなみに、インターネットで検索してダウンロードできるものもあるので、プリントアウトして塗ってみたい、スマホにあるぬり絵のアプリ、スマートフォン（通称：アプリ）を使ってスマホ上で楽しむこともできるので、チャレンジしてみるのも良いですね。

を整理してみましょう。プリントアウトして、アルバムにまとめるのも良いですし、インターネットでフォトブックの制作依頼をするのもおすすめ。装飾が選べ、文字も入れられるので、写真日記感覚で楽しめ、出来上がりの喜びもひとしおです！
また、写真のスクラップをつくるのも素敵。色画用紙などをベースにアルファベットや数字などのシール、マスキングテープを使ってデコレーションすれば、とっておきの1つになりますよ。



インターネットのぬり絵は「ぬり絵 無料」や「ぬり絵 ダウンロード」と検索すると、いろいろ出てきますよ

●写真の整理をしてみる

デジタル化が進み、スマホなどに写真がたまっていますか？それら



スクラップのベースは、かわいい包み紙などを切って使っても素敵です！