

お風呂にゆっくり入ってみよう！
入浴剤を選ぶのも楽しいかもね。

せっかくできた時間。普段できなかったことを
やってみない？手芸、制作、料理、片付け、
昔好きだった遊び、トランプやボードゲーム。
家族でやるのも楽しいかもね。

身体を動かそう。筋トレ、ラジオ
体操、ダンス、なんでもいいよ。

お手伝いをしてみんなをびっくりさせる
のもいいね。感謝されたら嬉しいものね。



きぶんてんかん
**気分転換を
しよう！**

そとで
外に出たっていいんだよ。
お散歩やちょっとした買い物。
友達と電話でお話しするのもいいね。
でも、長電話にならないようにね！

勉強をするのもいいね。苦手なところを
復習してもいいし、漢字や英語の単語を覚
えるのもいいね。できそうな予定を立てて
やると、達成感が得られるよ。

テレビやスマホやパソコンばかり
見ていない？ 眼を休めて、音楽
を聴いたり、ラジオを聴くのもい
いよ。歌を歌うのもいいね。