



♩: 家事・育児のかか



Vol. 25

～健康～



誰かを守るとき、

自分(の健康)も守りたい



自分の不調は、^{でもね}周りにも

影響します

それが普通の人間でもね



だから

自分の健康に

向き合いましょう



家事・育児のかかぐ



Vol. 26

～ 癒にか ～

たのしいこと、いいこと
なにかないかなー
と思うけど、ひらめかない
ときは、心身を自然に
まかせ 平らになって
空や雲、星や月を感じて
ふんわり自分に向き合え
たら、癒にかひらめく☀
かも しれません



家事・育児のかがく

Vol. 27

～ギット～

がんばりも過ぎると逆効果。

よかれと思ってもあてがあたるとも

限りません。

大切なのは、自分の気持ち。

ゆったり いつでも プラス思考
を持てるような♡自分へのギット♡
かかせませんね。



家事・育児のかかぐ

Vol. 28

～どうやってるの～

あ～世の中どうやってるの
そう思うことありませんか

あ、それはAと言ひ、こっちは
Bと言ひ

そんなときは、自分の
ウルトラCをいませう