

⑨： 家事・育児のかがく

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、周りにも
でうね

影響します

それが普通の人間ですね

だから

自分の健康に

向き合いましょう

家事・育児のかがく



Vol. 26

～ なんか～

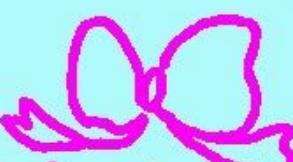
たのしいこと、いいこと
なにかないかなー
と思うけど、ひらめかない
ときは、~~心~~身を自然に
まかせ 平らになって
空や雲、星や月を感じて
ふ、～んわり自分に向き合え
たら、なんかひらめく♪
かも しれません。



家事・育児のかがい

Vol. 27

～ギフト～



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フト
つかせませんね。



家事・育児のかがく

Vol. 28

～どうなってるの～

あ～世の中どうなってるの

そう思うことありませんか

あらはAと言い、こっちは

Bと言う

そんなどきは、自分のC

ウルトラCでいきましょう→