



今の時期を家で  
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ 15

# 元気を維持するところ 家での過ごし方編



## 家にいると

- テレビを観ていると不安になる
- 動かないからお腹が空かない
- 気持ちが落ち込んでしまう
- 体力が落ちてしまう



## 家での過ごし方を聞いてみました



- 😊 買い物に行ったついでに人のいない道を歩きながら、五感を働かせて景色や自然に癒されています。
- 😊 人のいない時間、近所の草取りをしています。
- 😊 せっかくだらした時間なので、この時だからできることを探しています。
- 😊 普段読めない本を、ゆっくりと読んでいます。
- 😊 本を見ながら新しいお料理に挑戦しています。
- 😊 庭の手入れをして花を見ることで心穏やかに過ごしています。
- 😊 編み物に挑戦し始めました。
- 😊 家の中の片づけをして気持ちをスッキリさせています。
- 😊 ニュースは情報を得るだけであまり見すぎないようにしています。



## やってみましょう!



自分のペースで  
行いましょう

何か一つでもいいなと思うものがありましたら  
挑戦してみてください。  
ゆったりした気持ちで、無理はしないように  
行いましょう。

