



6月 ちゅうりっぴだより

日	月	火	水	木	金	土
	1 	2 	3 	4 	5	6 
7 	8	9	10	11	12	13 
14 	<p>***ご利用の際のお願い***</p> <ul style="list-style-type: none"> ・0, 1歳児以外の方は、必ずマスクを着けてください。 ・混雑時は、利用人数や利用時間を制限させていただく場合があります。 ・発熱等の症状がなくなった場合でも、2日間は利用を控えていただくようお願いいたします。 ・市外の方は、当面の間、利用をご遠慮ください。 					20 
21 	22	23	24 	25	26	27 
28 	29 	30				



～ 深呼吸でストレス解消！～

皆さん、どうお過ごしですか？最近、『自粛疲れ』という言葉をよく聞くようになりました。こちらのコラムではすぐにできるストレス解消法の中でも、効果の高い“深呼吸”について紹介します。昨年度も反響があり、実践された方も多かったようです。何の準備も要らない、今すぐにできる解消法をぜひ実践してみてくださいね！

「マインドフルネス」とは？

- ・「今この瞬間」を意識的に観察し感じる事で、評価も判断もせずにこの状況や状態をそのまま受け止めること
- ・批判や判断の加わらない「気づき」



《これを5回繰り返すと自律神経が整う》

呼吸法の効用

- ・自律神経が整う事でストレス低減

【自律神経とは？】
内臓や血管の働きなどで自分の意思でコントロールできない神経

交感神経
副交感神経
二つのバランスが大切

子育ては楽しいし子どもは可愛い。だけど辛い時やイライラする時もあるのが現実。そんな時に深呼吸しストレスをやり過ごすのもよし、寝る前2分の習慣にするのもよし、頭の片隅に留めるのもよし！！\(^o^)/

※利用時間 9:00～15:00	※利用日 月～金曜日 毎日開館
砺波市太郎丸2丁目 29-2	TEL 0763 (32) 7978