

オンラインだけの 井戸端会議



「週末ゆっくり休んだはずなのに、月曜日がとてもダルい」という経験はありませんか？週末を上手に過ごして、一週間の疲れを解消しましょう。

●目覚まし時計を活用しよう

休日にかかる時間を気にせずゆっくり寝るのは、本当に気持ちが良いですよ。しかし、いつものペースを崩すのは、実は疲労が蓄積する原因になってしまいます。目覚まし時計を使っていつもと同じ時間に起きて、昼間にゆっくりしたり、昼寝をしましょう。お昼まで寝ると、いつも通りに起きて昼寝をするのでは雲泥の差があります。

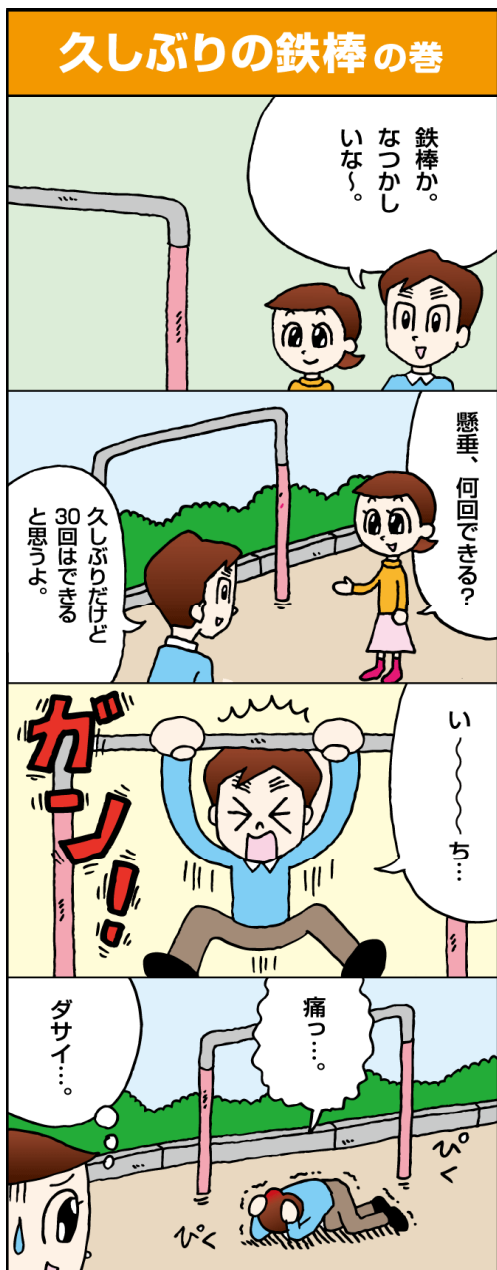
●フルーツを食べよう

疲労回復には、果物のビタミンが効果的です。おすすめは鉄分豊富なプルーンと、眼精疲労に効くアントシアニン豊富なブルーベリーです。

プルーンはジュース、ブルーベリーは「冷凍ブルーベリー」でもOKです。どちらもスーパーなどで購入できます。

●「初体験」をしよう

入ったことのないお店に入る、いつものコースを外れて違う道を歩いてみるなど、「初体験」をしましょう。脳が刺激されてリフレッシュ効果があります。疲れているからといって何もしないと元気になれません。体を起こして、行動して、感情も動かしてみましよう。心も体もスッキリするはずですよ。



今月4月の占い

1月生まれ

不要な縁が切れる時。去っていくものに未練は不要。

2月生まれ

感情の起伏が激しくなりそう。ゆっくりと深呼吸をして。

3月生まれ

新しい出会いがありそう。気が合ったら長いご縁に。

4月生まれ

新しい期の始まりと共に、人間関係の整理整頓を。

5月生まれ

吉と出るか凶と出るかは、事前の行動次第。善行を。

6月生まれ

心に壁ができやすい。リラックスして周りと親しもう。

7月生まれ

物事は、スピードが大切。モタモタは、後悔の元になる。

8月生まれ

音楽にツキあり。日常生活にもっと取り入れてみて。

9月生まれ

体が弱る時期。季節の変わり目は体調管理に注意。

10月生まれ

長いお付き合いは大切に。さらにご縁がつながる。

11月生まれ

紹介運がアップ。恋愛や仕事探しは紹介が良さそう。

12月生まれ

家族でお花見に出かけて。桜に癒され心地良い時を。