

ふれあい

今回のテーマは**ストレス解消法!!**です。
先日、皆様からいただいた沢山のご意見を
とんと紹介しちゃいます。


**ママの1位
おいしい物を食べる**

家族や友人と
食事に行ったり・・・


**パパの1位
お酒**

仕事帰りの一杯！
お風呂上りの一杯が
最高


**ママの3位
お買い物**

ウィンドウショッピングという
ママも多かったです

**ママの2位
お酒**

友達と飲んで騒いだり
お家でゆっくりと・・・

**パパの2位
ゴルフ**


**パパの3位
パソコン・ゲーム**


とにかく
寝る


掃除をする

きれいになって
一石二鳥

実家へ帰る


パチンコ

**部屋の
模様替え**

友達・姉妹と話す
話すすとスッキリ

甘い物を食べる

おいしくて
疲れもとれる。

カラオケ


畑作業


スポーツ観戦
各県へ観戦に行っ
てプチ旅行という
パパも・・・

犬の散歩


**温泉やスパへ
行く**

たまに、エステや
マッサージも

ビデオ鑑賞
子供が寝てから
ゆっくりと・・・

子供を頼にあずけて
パパとランチ

**車内で
大声で歌う**

**旅行
ドライブ**
県外へでて、現実逃避と
いうママも・・・


子供と外で遊ぶ
疲れるけど
運動不足の解消にも
なるそうです。


子供を交代で見る
空いた時間で
好きな事を・・・

入浴剤 アロマ
その日の気分で、香りを変えて
ゆっくりと

スポーツをする

アンケートのご協力ありがとうございました。
普段忙しいパパとママ、時間を上手に使って
ストレス発散しているようですね。たまには、いつもと
違う解消法をためてみるのもいいかもしれませんね。