

今週のあなたへの  
セルフケアメッセージ ー家庭用ー

前日の 深酒があなたを シャットダウン

楽しく飲んでいたはずのお酒ですが、知らないうちに量が増え、気分が悪くなったり、場合によっては翌日の二日酔いで半日が無駄に…  
ということはないでしょうか？ストレス解消がストレスにならないよう、今一度、飲み方にも気を配りましょう。

2018 April

4/23 <sub>mon</sub>	4/24 <sub>tue</sub>	4/25 <sub>wed</sub>	4/26 <sub>thu</sub>	4/27 <sub>fri</sub>	4/28 <sub>sat</sub>	4/29 <sub>sun</sub>
6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00
7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00
8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00
24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00

今週の反省