

今週のあなたへの
セルフケアメッセージ ー家庭用ー

音の癒しで健康に

音楽のゆらぎやα波は人々に癒しを与え、リラクゼーション効果をもたらします。音楽を聞くもよし、
ストレス発散に歌うもよし、身近な癒しツールとして音楽を活用してみてください。

2019 January

| 1/7 mon | 1/8 tue | 1/9 wed | 1/10 thu | 1/11 fri | 1/12 sat | 1/13 sun |
|---------|---------|---------|----------|----------|----------|----------|
| 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