

赤ちゃん、ぬいぐるみ、ペット…かわいいものはなぜかぎゅ〜っとしたくなる♡ ハグは非言語コミュニケーションと呼ばれ、かわいいという感情以外にも、好き、感謝、嬉しい、安心、悲しい、慰めてほしい、癒し、応援、共感…などなど、人は言葉で伝えきれない気持ちをハグで伝え合うのですー！ラッキーなことにハグをするだけでストレス軽減、病気予防、不眠改善など素敵な効果が期待されます😊

ハグは良いことづくし!
※抱き枕でも効果アリ

はいりリラックス〜!!!
ついでにやる気も出しちゃお

ドーパミン

しっかり睡眠で癒すよ〜
ポジティブ前向きになーれ

セロトニン

脳みそちゃん

オキシトシン

食欲を抑えようって
安らぎと落ち着きのホルモン
分泌分泌〜♪



愛情表現が苦手なパパ!
パパをハグしてー!!!

HUG ME!

What?

このハグどんな意味?

- ♡正面ハグ
お互いの存在を確認したい
- ♡バックハグ
自分より相手を守ってあげたい
- ♡軽いハグ
親愛の表れ
- ♡きついハグ
離れたくない・離れたくない
- ♡肩を寄せ合うハグ
友愛の証
- ♡身体を遠ざけているハグ
2人の心の距離感をそのまま象徴...



当たってる?夢占い



担当: ナツミ
あれこれ試してお肌の乾燥と戦っています!
先行乳液の威力はすごい(しかし高い...😓)

睡眠時に見る夢は、記憶の整理や深層心理の表れとされています。今日不思議な夢見たな〜ということもあるはず。起きてすぐ夢のなかの色々な出来事をスマホでキーワード検索ができる「夢占い」をしてみると、自分の心の奥底の感情に気づけて楽しいかも!

さらに!!あまいもので心を満たす!!
手作りジャムを作りませんか?

パン、パンケーキ、ヨーグルトなどと一緒に食べるとやみつきになりますヨ♡

ブルーベリー

旬は夏ですが、冷凍のものでもお手軽に作れます。作り方はとっても簡単♪

まだまだリングのおいしい季節ですね。生食もちろんですが、固いのは少し苦手という小さいお子さんにも食べやすくおいしい!

ネットで検索するといろんなレシピが出てきます。自分のお気に入りのレシピを見つけるのもいいですね!

HAPPY Specialcolumn

2~3月は、高知産の土佐文旦が旬の時期。我が家では、毎年箱入りをお取り寄せしていますがスーパーでも小売りされています。果肉をいただいた後の外皮を捨てずに利用♪作り方はちょっと手間がかかりますが、おいしいこと間違いなし!



りんご

文旦

市立認定こども園にじいろ子育て支援係 月~土曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00 ~ 17:00
札幌市清田区真栄2条1丁目11-20 TEL 883-3044/FAX 883-9547

清田区役所 健康・子ども課子育て支援担当係 月~金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:45 ~ 17:15
札幌市清田区平岡1条1丁目総合庁舎2階 TEL 889-2052 / FAX 889-2407



さっぽろ市
02-G02-20-1250
R2-2-873