

Best!

Love

担当

ナツミ



“ほど良い”緊張状態の時、人は1番良いパフォーマンスを発揮できるそう！簡単すぎず難しすぎない「ちょっと頑張ればできる」くらいのことに取り組めば、やる気も達成感も維持され、心が満たされるかも☺

人は本能的に、“安らぎ”を与えてくれる相手を好きになり、一緒にいたいと思うそう。「いてくれるだけで幸せ」「あなたのすべてが好き」といったように、理由をつけない・求めない、無条件の愛情をもつことで、自分と相手の幸せに繋がる♡

水曜日は週の折り返しだから最高。木曜日は明日で終わりだから最高。金曜日は休日前だから最高。と、思って過ごしています✿

ちよといい!

# It's just right!

Lucky!



頑張りすぎず、頑張らなすぎない

Wish...

自分は「ツイている」「ラッキーだ」と思う人は、良い出来事に気づきやすい。嫌なことがあっても「今回はたまたま運が悪かっただけだ」と思えるため、幸福度が高いそう！  
幸せな人とは、自分を幸せだと思込める力が強い人ということ☺



自分ではなく、ほかの誰かのことや何かに対して、上手くいってほしいと願うことは、その人自身の気持ちを穏やかにしたり、幸福度を高める効果があるそう。なんと、ライバルの成功を願うメンタルトレーニングするスポーツ選手も多いのだとか☺



# 1/366

この世のすべての人にある“誕生日”  
知ると楽しい366通りの“誕生〇”  
今回はmoi担当の“誕生〇”をご紹介します！



新たなスタートを切る人も多い、色々な節目の4月密いも通りのつもりでも、いつの間にか疲れているかも。自分の心をコントロールして何事も気楽に“ちよといい”頑張りていしましょ〜☺

誕生石

ライス・パール  
石言葉: バランスのとれた愛情

誕生星

シラム【Sham】  
星言葉: や座α星

誕生酒

コスモポリタン  
酒言葉: 好きなものに没頭できる  
熱血タイプ

誕生果

桶柑(たんかん)  
果物言葉: 柑橘類

誕生鳥

ホシハジロ  
鳥言葉: 旅立ちへの予感

誕生魚

クワケンソウタ  
魚言葉: ほかり売

誕生色

グラスグリーン  
色言葉: 感性ユーモア  
熟成

誕生花

スイートピー  
花言葉: ほのかな喜び

# Special Column

誕生地ネタ



ご紹介!

今回は“津軽 vs 南部”について。時は江戸時代。青森県は「津軽藩」と「南部藩」に分かれていました。その後、一つの県となりましたが、特産品・文化などは全く異なっていました。個人的に大きな違いは“言葉”！それぞれに方言や訛りがあり、お互いに聞き取れません。令和を生きる私も、誰に何を言われた訳でもないですが、なんとなく「津軽と南部は別！ひとまとめにしないで！」という気持ちがあります。藩の違いが今でも根付いているのだとしたら…不思議ですね♪(私は津軽 LOVE です)

家電を一新！(ルンバ、トースター、ハンドブレンダーなど) 使いこなすべく奮闘中☺

コラム執筆

ナツミ



市立認定こども園にいろい 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

参考: モノノ『モノ』の言葉を伝えるメディア  
(<https://monokotoba.com/2021/4/23/>)



さっぽろ市  
02-G02-21-955  
R3-2-712



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) 9:45～17:15  
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