



エイドだより

2018年 1月

新しい年を迎えてから数日が経ちました。冬休みはゆっくりできましたか？
今年の目標を「早起き」としたキャンパスエイドが、気持ち良い目覚めのコツを探ってみました。よかったですら参考にしてください！

朝の工夫

- 起きたらカーテンを開けて日光を浴びる
- 手をグーパー、足をバタバタ、体を左右にゴロゴロする
- 冷たい水で顔を洗う
- 音楽やラジオをかける
- お水を1杯飲む
- 朝ご飯を食べる

夜の工夫

- お風呂で体を温め、リラックスする
- 灯りは暗めにする
- 寝る1・2時間前からテレビを消す、スマホを見ない

今年の目標、最近気になること、冬休みの出来事など、何でもお話しに来てください。
キャンパスエイド室でお待ちしております！

後期キャンパスエイド

- 月曜 佐藤佑哉・戸野塚ふたば
- 火曜 赤田部友貴
- 水曜 小竹つぐみ・石橋未来
- 木曜 初見駿・福田真子
- 金曜 浅井敦子

キャンパスエイド室ってこんなところ

- ◆みなさんのサポーターであるキャンパスエイドがいる部屋。本館2階です
- ◆エイドと話をしたり、昼休みにご飯を食べたりできます
- ◆トランプ、UNO、折り紙などがあり、遊ぶこともできます
- ◆開室時間 月・火・水・木・金 10:00~15:00ごろ

★お気軽にお立ちよりください！★