

こんなこと、なあ～い？



- イライラする
- なんだか不安
- 眠りが浅い
- 疲れが取れない
- ついつい子どもにあたってしまう
- 落ち着かない などなど・・・

そんな時は、息をはくといいんだって

- 声を出して笑う
- 好きな歌を歌う
- 呼吸に意識を向ける
- 誰かとおしゃべりする
- ため息をつく
- 風船を膨らませてみる
- 吹き戻しを吹いてみる
- 笛を吹く

こんなはきかたで
いいんだって～



風船
たのしいな



呼吸のヒントの
動画あるよ！



絶対
見てね！



呼吸専門サロン
ぶりーずぶりーず



←この動画の出演は大貫崇さん

作成：NPO 法人子育てを楽しむ会

京都府宇治市広野町西裏100 平和堂100B A N店 2階

連絡先 0774-44-2809

E-mail npotanosimukai@raku-kosodate.net

このポスターは、令和5年度京都府地域交響プロジェクト交付金を活用して制作いたしました。

