




# まつばら ポスト



## な 何でも食べる

バランスのよい食事  
を取って    
免疫力をつける


## は (息を) 吐く

鼻から吸い、口から長く吐く  
 複式呼吸で  
リラックス

## ま 丸める・回す

筋肉を伸ばす  
ストレッチ、関節を回  
して体をほぐす

## や 休む

疲れている時、体調の悪い  
ときは    
無理をしない！

## ら ラジオ体操

まんべんなく  
体を動かすには最適



## わ 笑う



1日1回は笑顔に！  
なれることを探してみてください