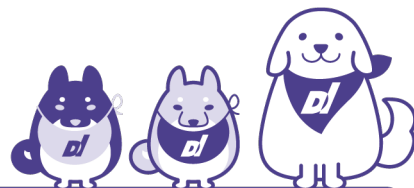




しけ ちひろ
四家 千尋

担当 経営企画課デジタル開発室
お客様係



皆様こんにちは。初夏を迎え少し暑さを感じる頃となりましたね。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

さて今回のお題「休日の過ごし方」ですが、私は休日は普段できないことをする時間になっています。まず、休日の朝は少し遅めに起きてゆっくり朝ごはんを食べます。好きな音楽を聞きながらリラックスする時間が私にとっての最高のスタートです。そのあと、天気良ければ近くの公園まで散歩に行きます。自然の中を歩くと、心も体もスッキリして気分が明るくなります。

午後は趣味の時間です。私は読書が好きなので、図書館で借りた小説を読んだり、お気に入りのマンガを楽しんだりします。物語の世界に入り込むことで、現実のストレスを忘れることができます。また、最近は料理をすることもストレス解消になっています。簡単なお菓子作りなどを通して、家族との会話も増え、楽しい思い出ができています。

このように、私にとって休日は「自分らしく過ごす」ための大切な時間です。これからも休日を上手に使って、心と体をリフレッシュしていきたいと思います。