

今朝

誰の邪魔も入らない幸せ

子どもを寝かしつけながら寝ちゃうことってありますよね。それなら思いきって子どもと一緒に眠って、朝の静かな時間を満喫するのもひとつです。録りためたドラマを見たり、本を読んだり、資格取得の勉強をしたり…。集中できる自分だけの時間。なかなかできなかったことができて、嬉しくなります。



昼

思いっきりバラードを歌って

ストレスが溜まってきたなと感じたら、一人カラオケで発散します！平日の日中なら、プランによってはワンコインで楽しめ、一人だから好きな曲を思う存分歌えます。プチダイエットにもなるかも！その間託児を利用しますが、リフレッシュしてニコニコ笑顔のママに戻れば、家族もハッピー！

少しの時間、子どもを預けられます

●保育園の一時預かり ●短時間保育
保育園の一時預かりは用事ができたときはもちろん、リフレッシュが目的でもOK！また、子育て応援ひろば(中央区)などの短時間保育も利用して、子育ての負担を減らしましょう。

詳しくはこちらから → → →



例えばこんなとき…

- ・たまには夫婦二人で出かけたい
- ・疲れやイライラがたまって息抜きしたい
- ・自分の体調が悪いから病院に行きたい

夜

勇気をだして、特別な時間

子どもが早く眠った夜は、パパに後をお願いし、ちょっと勇気を出して"夜カフェ"はどうですか？ ゆっくりお茶を飲みながら、音楽やSNS、読書等を楽しむ！特別な時間を過ごした気分になります。お風呂上がりですっぴんだから出歩けない!というママも、メガネや帽子で変装しちゃえば大丈夫ですよ。

変装には
メガネや帽子



西区なら
ドーナツ屋さんや
レンタルショップ
併設のカフェが
おススメ!

「好きな仕事」がリラックスの場

子どもが1歳半になり、子育てにもゆとりができて来たので思い切って働く事に。週3~4日のペースで、好きなお花の仕事を選び、そこがリラックスの場となりました。土日のどちらかが出勤なので、パパが協力してくれることに。パパも、娘がたよってきたり「パパ遊んで〜」と言ってくれるのが嬉しいようです。「よりパパになったような気がする」と言っていました。家族全員とってもはっぴーです。



公園で、のびのび過ごそう!

寺尾中央公園内は、車の心配もなく子どもの手を離しても安心です。木陰がとても多いので夏でも涼しく、虫に触ったり花を見たり、枝を拾ったり楽しく遊べます。疲れたら無料の休憩所(クーラー完備)で飲食するのも良いですよ。

西区なら
青山の松林や、
青山水道遊園
もおススメ!



お家も私のココロもピカピカの巻

家を建てて早五年、初めてハウスクリーニングを利用。掃除専門店にリビングと和室を依頼して、掃除、水拭き、ワックスがけをしてもらいました。その間はゆっくりお買い物へ。帰宅したらピカピカ!網戸や窓ガラスも綺麗。お掃除を外注してワタシ時間を持つことでココロもピカピカになりました。



ついに、アウトドアデビュー!

晴れた休日は、お弁当を持って、海や公園に行きます。波の音や鳥のさえずりを聞きながら食べるご飯は格別なんです。パパが食パンとジャムだけ持って、子どもとピクニックに行くこともあります。そして今回は、念願だったキャンプにも挑戦しました。私たちは、家の中にテントを張って寝てみたり、日帰りでBBQを楽しんだり、ステップを踏んで実践しました。自然に癒され、家族みんなが大満足!そんな"我が家流"のアウトドアライフを楽しんでいます。