

第68号(H30年7月)

毎月20日頃発行
www.ny-tokyo.com

「キラーストレス」という言葉を知っていますか??
ストレスが突然死やガンを引き起こすらしい...!!
ということで、今月のテーマはママ



ストレス解消法



私のストレス解消法はやっぱり運動です。私の中で一番のストレス解消法はサーフィンです。人の少ないきれいなビーチ、その沖合でイカイカと浮きながらのんびりと最高の波が来るのを待つ。そして最高の波を独占して自然と一体になる。何もかも忘れて無心になれる一瞬です。早くサーフィンを再開したいな〜！ 吉川

そもそも日頃からストレスを溜めない様に心掛けています。

それには... **“何事も中途半端にせず、全て終わらせる”!!**

それでもストレスが溜まったら... やっぱり **サウナ!!** ちは”



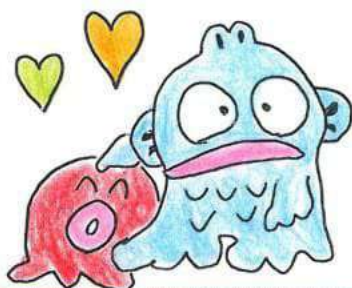
@march.lemon

ストレスの解消法いろいろあると思いますが、音楽をきいたり、甘いものをたべたり... などなど、でも最近ちょっとハマってるのは、インスタで柴犬やほねずみやうさぎの写真と動画を見ることです。(笑)。うさぎちゃんかキャッツをもうもくもくたべてる姿めっちゃ可愛いですよ♪

リン



@hedgehog-azuki



1. とにかく無心で好きなものを食べまくる(焼肉、すし、アイス、タイ料理)
2. ひたすら寝る、とにかく寝る、何も考えずにず〜と寝る
3. 汗を流す(アロマヨガ〜温泉)
4. 自然がたくさんある場所に行く
5. 実家の犬をモフる (i) テルマ

自分の好きなことをするのが一番



ストレスを感じちゃうが、いって言うから長〜風呂をしようか!
水が冷たい〜がおじおば! ストレス散(散)れちゃう〜!



あまりストレスを感じず楽しくやれています
それでもストレス解消の必要があれば、海を眺め眺め
風の海は、心が洗われる様な。特に早朝の富士山
とのマウボレーショニは、全てを洗い流してくれます



またするねる

竹生



自分が好きな音楽やラジオを聞き、



3~4時間くらい、自転車のライディングをする。

(もちろん、ライディングの中、外食おこも含みまね〜笑)



-126



Exercise is one of the most important things you can do release stress. It might seem contradictory, but putting physical stress on your body through exercise can help relieve mental stress. And the benefits are strongest when you exercise regularly. Spend time with friends & family. Social support from friends & family can help you get through stressful times. *Honey*

Take a hot bath.



Being submerged under the water not only takes away the filth on skin, but also washes away the stress, anxiety and bad luck. Who doesn't love a fresh start?! XI

休みの日には、首にタオルを巻いて



汗ビッショリかいて20キロ歩きます。



嶋村

世界の絶景 Vol.7 ~ バトナム編 ~

数ヶ月前にバトナム北部に行きました。
ハノイ & サパ & ハロン湾! サパは少数民族
と刺繍が好きな人には最高です! ~

