

きょうも ^{ハレハレ}8080!!
ゆかいに生きる 道するべ

#019 子どものさんぽ



chiy koubou

子どもの目で歩いてみよう

「毎日歩くのが日課です」と話す方が増えて
います。体を動かすことは健康のために
とても大切ですね。けれど、いつも同じ道を同じ
ペースで歩いているとマンネリになってしまうことも
あります。

そんな時は、子どものような「遊び心」を散歩に
加えてみませんか?

例えば

- 今日は赤いものを10個見つけてみよう
 - 鳥の声を何種類聞けるか数えてみよう
 - 今日のベストショットを探して写真を撮ろう
- など、小さなテーマを決めて歩くと新しい発見が
あるかもしれません。

実はこうした「発見のある散歩」は脳にも
良い影響を与えるそうです。
体を動かすだけでなく、五感を使って楽しむ
ことで、心と頭の元気につながります。

たまには 子どもの目で世界を見てみませんか?
いつもの道が、ちょっと違って
見えるかもしれませんよ。

今日の発見!

三角コーンから
草がのびてました

