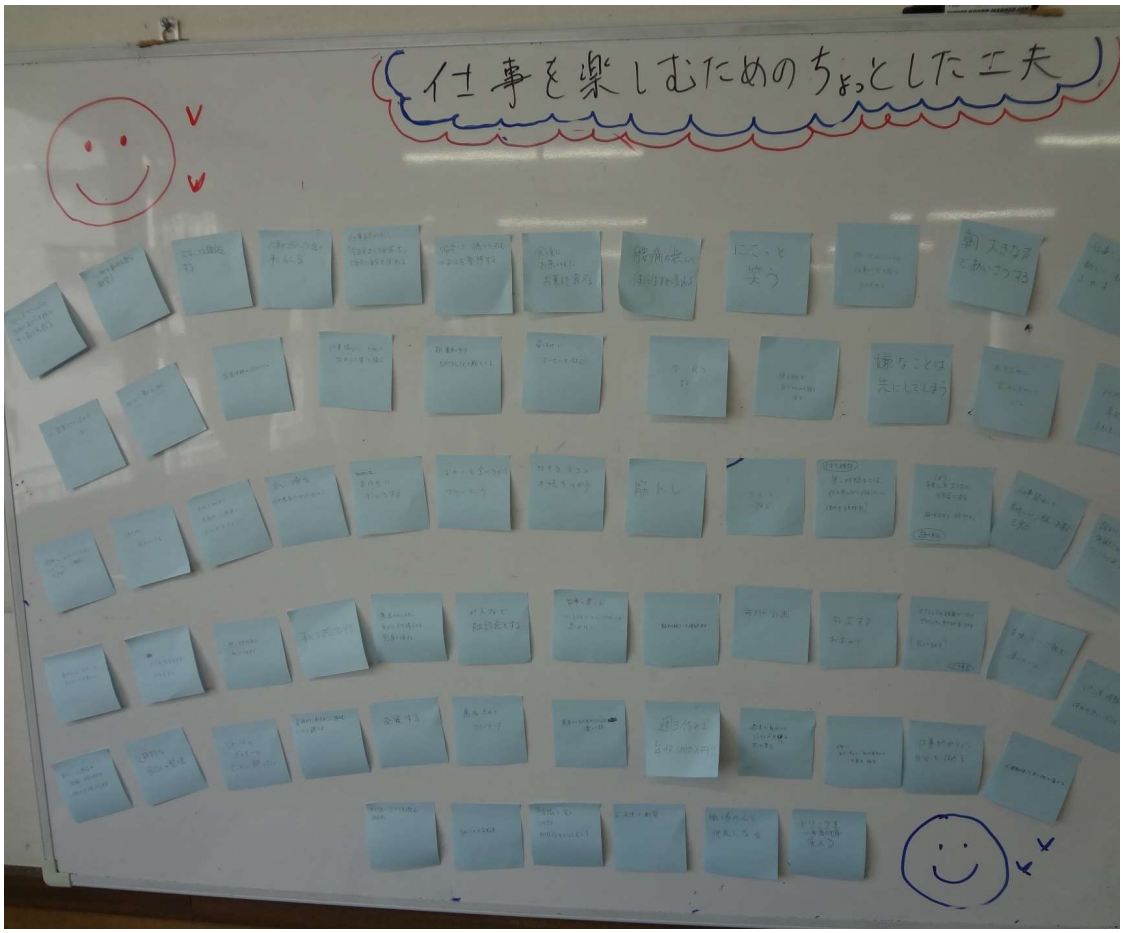
仕事を楽しむための工夫



先日のリハビリテーション部会にて「仕事を楽しむためのちょっとした工夫」というテーマで意見交換をしました。

・好きな文具を使う

・いい靴を履く

・身体づくり（筋トレ）をする

・にっこり笑う

・マッサージをする

・嫌なことを先に片付ける

・甘いものを食べる

などなど

たくさんの意見が出ました。

忙しい毎日ですが、少しでも心と体を健やかに、一緒に頑張っていきたいです。