



今月のテーマ

# おまじない

読むと少し強くなれるような、  
自分の心に魔法をかける本



今月のテーマ

# セルフケア



～いつも頑張っているあなたへ～



新年度が始まり新しい環境にも慣れてきた頃かと思いますが、同時に疲れやストレスを感じやすい時期でもあります。心と身体の健康のために、自分でできるケアを早めに行い、自分自身をいたわりましょう！

