

みぢか こうどう 身近な行動から

しあわ ひろ 幸せを広げてみよう！

しあわ そだ
タネをまきつつければきっと幸せが育つよ

言わなきゃもったいない、 ありがとう   01	ともに過ごす時間を、 大切にしよう   02	無理しない、背伸びしない、 自分の“好き”を大切に   03
休むと決めたら、 とことん休もう   08	マイ アクション ルーティーン   09	相手のいいところを 受け入れよう   04
失敗しても大丈夫、 笑ってもう一回   07	好きなことに とことん打ち込もう   06	1日ひとつ、 少しのチャレンジを   05