

# My "well-being" time

## ～私のちょうどいい過ごし方～

Well-Being とは Well (よい) と Being (状態) が組み合わさった言葉で、心身ともに満たされた状態を表します。はじめとした季節。ストレスが多い社会。憂鬱な気分や身体の不調を感じる方も多いはず。そんな時、Well-Being な時間 (心身ともに満たされた時間) を作り、リフレッシュをすることも大切です。

Well-Being な時間はどんな時間でもいいのです。例えば、読書をする、おしゃべりをして笑う、運動をする、美味しいものを食べる…人によって満たされる時間はそれぞれです。

今回は 6 組の方に Well-Being な時間の過ごし方を教えてもらいました。

☎ 情報戦略室 918-2015





家族でBBQ



美味しい空気を  
吸いながら  
サイクリング!



公園で  
おもいっきり遊ぶ♪



ジムで  
汗を流す!



ピアノの音色に  
癒される♪



美味しいお料理  
勉強中♪







米ぬかを洗い流す



15分間入酵

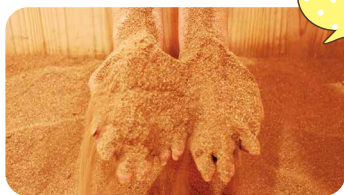


水分補給



カウンセリング

酵素風呂  
とは



電気もガスも使わない、酵素の自然発酵熱によって温まった米ぬかに包まれる温浴法です。免疫力・自然治癒力代謝の向上が期待され、肌や体の不調を整える働きがあるとされています。

My "well-being" time

## 米ぬか酵素風呂サロン リトリート RE.treat



場所／下土狩779番地の23 1階

営業時間／10：00～18：30（最終17：00）

不定休

※水・金曜日のみ

13：00～20：00（最終18：30）

駐車場／2台

問／090-4068-4903



終了後のティータイム♪  
話に花が咲く！



お花に囲まれる  
癒しの時間。



先生のお花選びや  
センスが勉強になる！



大好きなお花を生けて  
いると一番穏やかな気持ち  
になります。

仲間とお花を学ぶ時間  
は、和気あいあいとして  
楽しい時間。

また、お花を褒めあっ  
たりおしゃべりをしたり  
して、日々の疲れを癒し  
ています。

ベルフルール

フラワーアレンジメント

場所／ベルフォーレ

活動日／月1回 水曜日 午後・夜間

問／090-2187-5112（入戸野さん）



穏やかにお花を生ける癒しの時間。

仲間と一緒にだと話の花も咲く。



ふかふかの米ぬかに包まれて**体の芯**から温まる。

忙しい毎日の中の**リフレッシュタイム**。

昨年11月のオープンから月に1回のペースで利用しています。自分の体の悩みをカウンセリングしてもらったり、プライベートなお話をしたりとお店の雰囲気も良くて気に入っています。

日常ではかかない沢山の汗をかくので、心も身体もすっきりして気持ちが良いです。



肩こり改善  
お肌つるつる♪  
何度も利用したい♡

酵素風呂で  
リフレッシュ。  
汗をかいて  
心も体もすっきり。

夢中で踊って  
**前向きな気持ち**に。

レッスンが始まると楽しくて夢中になって踊っています。フラメンコの基本であるまっすぐな姿勢を意識していると前向きな気持ちになり、気分転換になります。

また、毎回学びが多く、達成感があります。幅広い世代の方と一緒に踊って交流できるのも楽しみの一つです。

フラメンコに打ち込む**ストイック**な時間。

技術とともに**自分**を磨く。

レッスンは真剣！  
学ぶことが多い！



みんなで切磋琢磨  
しています！



ラス・オハス・デ・フタバ

場所／ベルフォーレ

活動日／月3回（不定期）

問／923-1943（城井さん）



# 美味しい珈琲を たしな 嗜む時間。

マスター夫妻こだわりの  
陶器や雑貨が並ぶ  
店内の雰囲気もお気に入り！



## ふもと クレマチスの麓の コーヒーしゃ 珈琲舎

住所／南一色327番地の1  
関道ビル1階  
営業時間／金～火曜日  
10：00～21：00  
駐車場／10台  
問／955-9530



こだわりの珈琲で  
ゆったりとした  
時間を過ごす。



しっかりとした味の  
美味しい珈琲♪

7年前の開店当初から毎月のように足を運んでいます。居心地がよく、ゆったりとしたカウンターで珈琲やスイーツを頂きながら気さくなマスター夫妻とおしゃべりを楽しんで、いつも2時間以上長居してしまいます。

子育てや仕事で忙しい毎日ですが、お菓子を楽しむ時間は自分へのご褒美となっています。ここのクッキーやマフィン、アイスクリームは優しい味で、4歳の息子も喜んで食べています。

「次はあれを買おう♪」と、お散歩ついでについつい立ち寄りたくなるお店ですね。

## ガトー Gateaux ドゥ de ママン Maman



場所／上土狩601番地の1  
営業時間／水曜日10：00～15：00  
土曜日10：00～13：00（隔週）  
駐車場／3台  
問／gatomama.2006@gmail.com

※町の起業・創業支援事業補助金を活用しています。

かわいいお菓子。  
それは自分へのご褒美。

# お菓子を楽しむ ご褒美タイム。



国産や地元の食材  
を使った  
体に優しいお菓子



常時30種類のお菓子がお出迎え！





ボランティアサークルの仲間とローストチキン  
を囲みながら、他愛もない話を楽しんでい  
ると、時間があっという間に過ぎてしまい  
ます。店内も明るく、落ち着くことができ  
る空間は居心地がよく、おしゃべりをして  
ストレス発散をしています。  
テイクアウトでもいいですし、富士山も見える  
テラス席もあるので、町外の友人や家族も  
連れてきたいです。

## ローストチキン専門店 ローカル LOCAL

場所／上土狩714番地の9

営業時間／水～土曜日、祝日  
11:30～14:00

駐車場／5台  
問／943-7212



年齢を問わず  
ペロっと  
食べられそう♪

楽しいひととき。  
仲間と過ごす

こだわりのローストチキンを

食べながら、おしゃべり。

何気ない日常も

お洒落なお店で特別な時間に。

頑張りすぎているあなたも



自分に合ったWell-Beingな時間を過ごしてみませんか？

