

毎月7日は「げんきの日」

夏の折り返し、 こころにも小さな夏休みを。

遠くへ行かなくても。

大きな予定がなくても。

小さな夏を楽しみながら、げんきを整える。

厳しい暑さが続き、

からだもこころも疲れがたまりやすい季節です。

お盆を迎えるこの時期は、少し立ち止まって、

自分のげんきを整えるチャンス。

冷たい飲み物を味わう。

涼しい部屋で音楽を聴く。

夕方の空を見る。

身近な人と笑う。

そんな小さな夏の楽しみが、

こころのげんきを少し戻してくれます。



休む



整える



楽しむ



今日は、
なにげんき？



こころに、
小さな夏休みを。

毎日3分で、
今のげんきをセルフチェック。

ハロー！
MYげんき



このサービスは、あなたの毎日にそっと寄り添う、
こころのセルフケア習慣です。



スマホで簡単！
いつでも、どこでも、
気軽にチェック。

ハロー！ MYげんき
こころのラジオ体操

一人ひとりの“げんき”が、
職場と未来を明るくする。



株式会社 マイげんき

050-3636-0700

info@my-genki.com

