

# もの忘れをメモしよう

もの忘れを…見えるようしてみませんか

もの忘れをすると、困ることも出てきます。迷惑をかけたりします。不安になったりします。自分を応援する方法…それがメモすること。笑顔になれます。元気になれます。

## メモを書くことで、良いことが…

ちょっとした工夫で毎日が気持ちよく変えることが出来そうです。習慣にすると、生活の流れが見えやすくなったり、目的がハッキリしたりしてくることも期待できそうです。書くことに慣れていない人には、何をどうすれば…という不安があるかもしれませんが、朝顔を洗うように、ご飯を食べるのと同じように、ちょこっとメモするだけです。クセになれば、なんということはありません。試してみてください。紙は、何でもかまいません。そばにあるものでかまいません。大きさは、そろっていた方が良いでしょう。

?? ▶ !!



この冊子は個人的な考え方をまとめたものです。アドバイス・ご提案などございましたら、下記 HP のお問合せからご連絡をお願いいたします。

[kenkou-fukushi.com](http://kenkou-fukushi.com)

[kenkou-fukushi.com](http://kenkou-fukushi.com)