

忘れることをメモすれば…

いくつかの事が重なると、こぼれることになります。これが、もの忘れ…です。もしかすると、大切なことではないのかもしれない。でも、うれしいことではありません。メモを活用しましょう。書いておくと、良いことがたくさん…。



明日のこと
今日のこと
忘れて困ること
買いもの
頼みたいこと

昔は適当な紙が見つからなかったかも知れません。きっとあります。チラシの後が白ならOKです。

もの忘れが気になったら

毎日の生活に困りごとがなければ良いのですが、困ることを強く感じるようになったら、ご近所の民生委員の方や公的機関の相談窓口でお話をしてみましょ。不安解消の知恵があるかもしれません。まず、誰かに相談…です。

名前はいろいろですが



きいてみるのが大切です。

いろいろな方法がありそうです。メモはその入口。いろいろな知恵がありそうです。楽しく過ごすための知恵が…。