



# グループ通信

発行/ふれディアグループ本部 編集部  
〒351-0014 埼玉県朝霞市膝折町 5-9-32  
全国相談窓口 ☎ 0120-116-017



こんにちは、ふれディア通信編集部です。 新年あけましておめでとうございます。  
 いよいよ 2018 年がスタートしました。 「一年の計は元旦にあり」ということわざもあるように、元旦の朝には気持ちを新たにして一年の目標や計画を立てたいものですね。 そして、一年の始まりには、新しい手帳を用意するという方も多いと思います。 今はスマホアプリなどでデジタルでの管理もできますが、「手帳術」や「ノート術」などの言葉の通り、手帳やノートなどの紙を使ったアナログでの管理も未だ根強い人気があるそうですよ。 手帳を取り出してペンで書く、というのは手間がかかるように思いますが、メリットもたくさんあります。 例えば、◆自分で考えて書くことで予定が記憶に残りやすい ◆字だけでなく絵を描いたり、色分けを工夫することで分かりやすく管理できる ◆いつまでも残すことができ、いつでも読み返すことができる ◆スケジュールの管理能力が上がる ◆仕事の内容やその日あったことが忘れにくくなる など。 以上のようなことは、手書きだからこそその利点があると言えます。 また、今は様々な種類の手帳が販売されていて、毎年、自分に合ったものを選ぶのも楽しみですよ。 まずサイズは、◆小ぶりのカバンが多いならコンパクトで薄いもの ◆予定以外も書き込みたいなら大きめがおすすめです。 機能性では、◆家族のスケジュールも管理できる ◆家計簿も一緒につけられる ◆日記をつけられる など多種多様です。 さらにデザイン面では、◆伝統のブランド ◆お気に入りのデザインや色 ◆人気キャラクターもの など、決めるのに苦労するほど種類が豊富です。 手帳は面倒に思えて使っていない、いつも長続きしないという方も、一度手帳売り場をのぞいてみてはいかがでしょうか？ お気に入りの一冊なら、毎日のスケジュール管理も楽しくなると思いますよ。 それでは、今年も皆様と元気に過ごせますようがんばって参りますので、よろしく願いいたします。

ふれディア通信編集部

## 脳トレーニングで脳年齢を若く・脳を活性化!

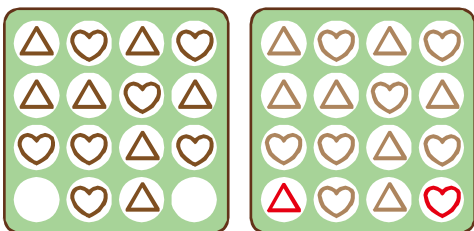
空欄に入る記号は何でしょうか?



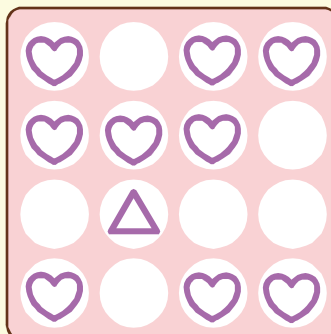
図の空欄に入る記号は“△か♡”のどちらでしょうか?  
 縦、横、斜めに同じ記号が4つ並ばないようにしてください。



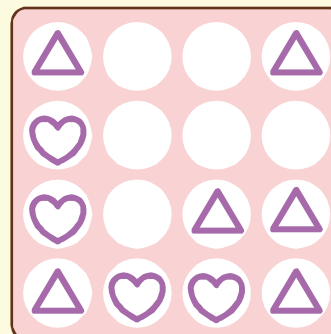
●●●● 例 ●●●● ●●●● 解答 ●●●●



問題1



問題2



“解答”は他のページに載っています。 答えがわかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります!