



FUREDHIA

## グループ通信

発行/ふれディアグループ本部 編集部

〒351-0022 埼玉県朝霞市東弁財1-3-4

朝霞台駅前ビル8F

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。 いよいよ4月、平成最後の1か月が始まりました。 新年度になり、学校や仕事などでの様々な環境の変化とも重なり、今年はこの大きな節目に特別な思いを抱いている方も多いことでしょう。 皇太子様が5月1日に即位されることに伴って、今年ゴールデンウィークが10連休になりました。 この長期休暇をどのように過ごすかという事も、早くから話題になりましたよね。 旅行に出かける方、逆にのんびりと家で過ごしたいという方、様々いらっしゃるでしょう。 そんな長い休日の過ごし方の1つとして提案したいのが、最近、またブームがきている「こんまりメソッドのお片付け」です。 2010年頃、近藤麻理恵（愛称：こんまり）さんが書いた「人生がときめく片付けの魔法」という著書が火付け役となり、“お片付けブーム”が起きたことをご存知でしょうか？ こんまりメソッドは「必要かどうかではなく、心がときめくかどうかで物を処分し片づけていく」というもので、今年に入ってからアメリカで大ブームとなり、その波がまた日本にも来ているという状況です。 アメリカでのブームのきっかけは、片付けで悩んでいるアメリカに住む家族のもとを、こんまりさんが訪れてアドバイスをしながら片づけていくドキュメンタリー番組が公開されたことだそうです。 アメリカの家は日本よりも広くて収納もたくさんありそうなのに片付けで悩んでいるの？と疑問をもつ人もいるかもしれません。 しかし、たくさんの衣服や食器、クリスマスの時にしか使わない飾りなどが地下室やガレージにあたりして、片付けの悩みというのは住居の広さに関わらずどこにでもあるのだと実感できます。 こんまりメソッドではまず、衣服をすべて出して、「ときめくもの」と「ときめかないもの」に分け、ときめかないものは感謝の気持ちをもって処分するということから始まります。 衣類から始まり、本、書類、小物、最後に思い出の品と順番も示されています。 それを「短期間で一気にやること」が成功の秘訣！ということですよ。 季節を問わず衣類を全部出して…となると、日常生活のなかではなかなかできませんから、この10連休に行ってみてはいかがでしょうか？ お部屋がキレイに片付くと、心も頭もスッキリしそうですね。

ふれディア通信編集部



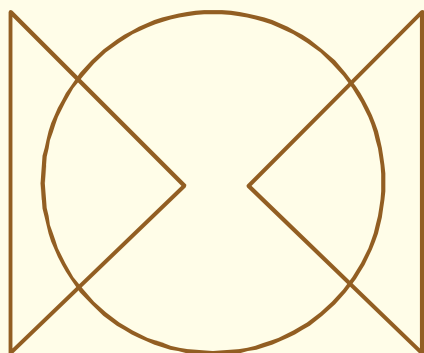
## 脳トレーニングで脳年齢を若く・脳を活性化!



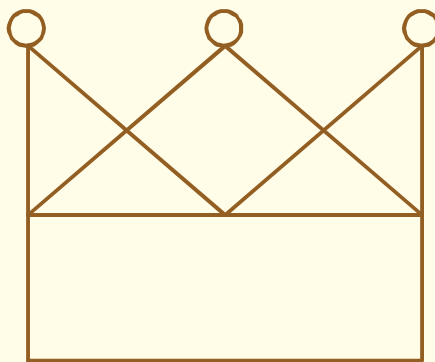
次の図形を一筆書きで描いてみましょう!

問1、2の図形を一筆書きで描いてみましょう!

問1



問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!