



発行日：令和元年5月23日 発行所：Music Company 音楽教室 TEL075-642-6822 Vol.330

お元気ですか？ ここ数日はカラッとした過ごしやすい日が続くとの予報ですが、日中は暑くなりそうですので、熱中症対策を忘れずに！

さて、今月はスマホに振り回されない為に、あえてスマホやネット環境から距離を置く「デジタル・デトックス」への取り組みをお伝えします。スマホに「使われる」から、スマホを「使う」になる為に、下記のお勧め「デジタル・デトックス」項目から取り組んでみてください。



- お風呂・トイレ・寝室にスマホを持ち込まない
- 起床して直ぐにスマホを見ない
- 「食事中」「会話中」は、スマホを慎む
- 検索する前に、自分の頭で1分間考えるクセをつける
- ネットで調べものをしたときは、手書きでメモを取る
- 皿洗い等の無心になれる単純作業を行う
- 散歩やひなたぼっこを積極的に行う
- 四季折々の食べ物や行事を大切にする

自分ができそうな項目から取り入れて、心身ともにリフレッシュしてください。ピアノで指のトレーニングもお勧めです！

では、また…



♪お知らせ

- ★ 年間 44 回レッスンの為、5月のレッスンを3回とさせていただきます。
 5月28日(火)・30日(木)は、お休みになります。
 不定期レッスンの生徒さんは、予約通りレッスンします。

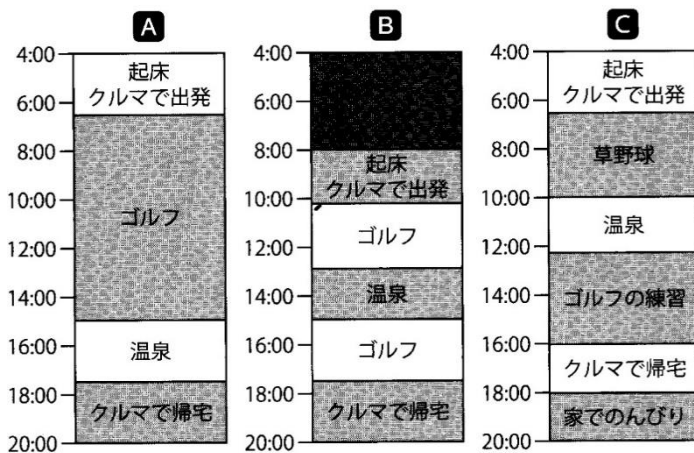


- ★ 6月1日(土)は、お休みさせて頂き、
 五週目の6月29日(土)にレッスン
 しますので、ご了承ください。

♪この人のスケジュールは？ 論理思考力アップ【脳活ドリル+より抜粋】

A～Cは、あるパパの1日のスケジュールを表しています。本人の証言を元に正しいスケジュールがどの図なのかを教えてください。

パパ『休日ですが早起きしました。ゴルフは私の唯一の趣味。今日は自己ベストが出ました。初めてイーグルをとれて、嬉しくて。終わった後、コースの近くの温泉によりました。サービスエリアで家族にお土産を買いましたよ。』



車に気を
つけてね!



この人のスケジュールは？の答え

V