



ぽーこ あ ぽーこ

2024. 12 月増刊号

発行日：令和 6 年 12 月 19 日 発行所：Music Company 音楽教室 Tel.090-7118-3048 Vol.397

お元気ですか？

今年も残すところ 10 日余りになりました。 インフルエンザが流行っています。 手洗い・うがいをしっかりして体調に気をつけましょう。

さて、2024 年は、元日に能登半島を襲った地震や、豪雨による自然災害が多い一年でした。

そんな中、忙しかった自分自身の一年を振り返ってみてください。

自分を客観的に見つめ、一年で自分がどう成長でき、学びを得たのかをしっかりと腹落ちさせられるからです。 【^{はらお}腹落ちとは：単に頭で理解するだけでなく、心から納得し、自分のこととして受け止めること】

ときには失敗もあり、成し遂げられなかったことを思い出して、落ち込むかもしれませんが、良かった点も悪かった点も、ゆっくり時間をとって振り返ることが重要です。 現在の自分を見つめ直せば、チャレンジしたい取り組み、乗り越えたい課題なども明確に出来て、次の一年を有意義にすごせると思います。

振り返るときの「2つのポイント」

- ①肯定的に受け入れる ②ネガティブなことにも向き合う



では、素敵なクリスマスとお正月をお過ごしください。

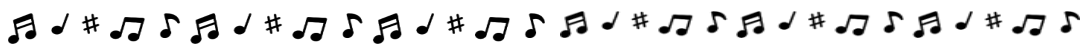
良いお年を…

♪ 令和7年1月 レッスン予定表

□ がレッスン日です

日	月	火	水	木	金	土
♪	♪	♪	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	♪

来春は、1月6日(月)より、平常通りレッスンを始めます(^^)



♪ 空間把握力アップ

健康脳活ドリルより抜粋

見本

問題

A

B

C

D

E

正方形の折り紙を4つに畳んでハサミで少し切りました。開いた折り紙をA~Eから選んでください。



♪ 答え ♪