

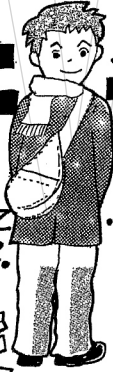
日進月歩

VOL.205

発行 日進塾

カヨウ2024年!

師走は省みる月



・2024年は君にとって
どんな一年でしたか?

・今年の反省が来年の
飛躍につながります!

今年の目標を
ふりかえろう!

☆ 今年の年頭にしっかりと目標を
たてましたか?
目標を実現するための努力が何よりか!

目標に無理はありませんでしたか?
他人に勝つのはよく、自分にとっての目標を
持つこと!

☆ 目標は積み重ね継続していけば実現できるものでし
たか? 日々の小さな努力の積み重ねが大きな目標を達成可
達!

目標は具体的に行動できるものでしょうか?
不可能なことを見えるには目標はなりません!

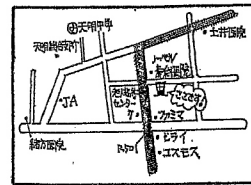
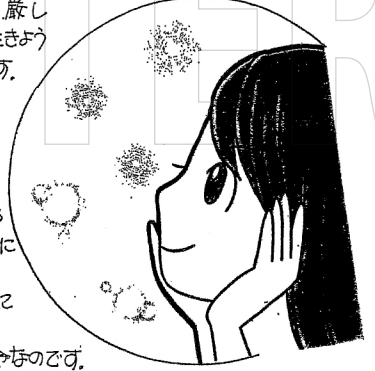


— 当塾は、君と一緒に日々努力を積み重ねていく塾です! —

それでも人は、生きる!

明日のために

2024年ももうすぐ終わろうとしています。
バリエーションの日本選手活躍など明るくニュース
もありました。地震や水害など、決して他人事ではない辛い
ニュースも、たくさんありました。災害で最愛の家族をなくした人、長年、任
務をこなし、我が家が壊された人、悲しく、厳し
すぎる現実、絶望せず、懸命に生きよう
とする人の姿は美しく、高いもので、
助け合い、支え合い、他者を思い
やる温かい心があれば人は必ず
希望を失わず生きつづける。そして、
そう信じています。
若者の懸命さ、希望を失わず生きる
ことこそ、我々に生命を日々懸命に
花開かせていくことです。
明日のために何より今日を懸命に
生きるのです。
生きることが君たちの最大の使命なのです。



熊本市南区銭塘町2136-8

日進塾

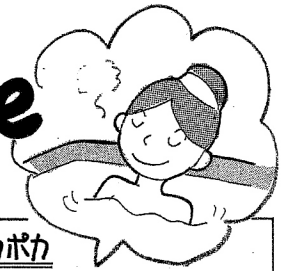
096(223)3151

HP <http://www.nissshinjuku.com/>

日進塾 日進塾

寒い冬を暖かく過ごそう!

ポッカポカ winterLife



腹式呼吸でポッカポカ!

腹式呼吸は、体を冷やす炭酸ガス
を吐き出し、体を温める酸素を取り入
れます。深い呼吸は体を温め、深い
呼吸は体を冷やすので息を吐く時は
おへそ下の部分(丹田)に意識を
集中させ十分に吐き出すことで
吸気も自然に深く入ります。



勉強してポッカポカ!

何も考えずにボーとした状態は
脳の血流を悪くして脳の熱量
が低下し、体温の低下を招きます。
ほどほどの緊張感があるほうが
体が温まるので、大いに勉強して
体を温めましょう。

衣類でポッカポカ

通気性、吸湿性の良い綿の下着は
夏にはおすすめですが汗で湿った時
肌を冷やし続けると、汗が蒸
発しても保温効果からいえば化学
繊維がおすすめです。足が冷えるには
指一本一本に刺激が伝わる
五本指ソックスがおすすめです。

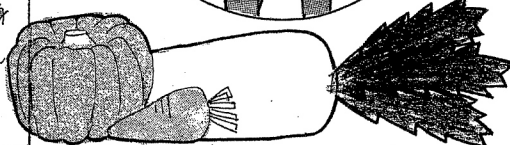


お風呂でポッカポカ

その日の「冷え」はその日のうちに解消! 体内に「冷え」を
ため込まないようにすることが大切です。
人の体には38~40度の温度を感知する「体温センサー」
があります。このセンサーの温度を感じるとリラックスして、
血行が促進して体の末端まで温まることができます。
ですから38~40度位のぬる目のお湯に20分以上浸か
ることがおすすめです。交感神経の緊張も鎮められて
疲れも取れるので、一日の終わりにじっくり温まりましょう。

食べてポッカポカ

冬が旬の野菜。寒い所で採れる食材は体を温める
作用を持つものが多くいわれます。また、色の濃い
食材、暖色の食材も体を温めるものが多くあります。
例えば、白米より玄米、緑茶より紅茶、白ゴマより
黒ゴマ、白砂糖より黒砂糖、肉、魚類でも自身より赤身
の方が体を温めるといわれます。
でも、何より大切なのは規則正しい食生活! 朝ごはん
は特に大切です。寝ている間に下がり気味の体温が上
がらずに体温に変わりがちな血流が悪いままなので
冷えを感じてしまいます。



爪先でポッカポカ

手足の爪の生え際をこまめと自律神経に
作用して体が温まります。
少し体が冷えるなと
感じた時に手軽に
できるので試して
みて下さい。

