

日進月歩

VOL.101

発行 日進塾

塾長からのメッセージ

君の努力は君を裏切らない

努力する者には必ず報われる日が来る!

進級・進学の日には大きな期待と大きな不安をかかえざるをえない月かもしれません。人は誰でも明日のことはわかりません。

だから、人は誰でも程度の差はあっても心のどこかに不安を持って生きていくしかありません。

一番大切なことは、君がその不安に負けずに明日の自分を信じて日々を懸命に生きていくことです。

不安な気持ちに負けて君が暗い顔をしていると君の周囲の人も同じように不安になります。君が不安な気持ちに負けずに明るい笑顔でいてくれるとみんなが笑顔になります。

君の努力を信じてください。君の努力を信じて君の明日を信じてください。君の努力の先にあるものを強く強く信じてください。

君の努力は絶対に君を裏切りません!



出会いを喜びにしよう!

人と会うことは君にとって大きな喜びです。素直な気持ちで人の話を聞き、互いに認め合う気持ちがとても大切です。

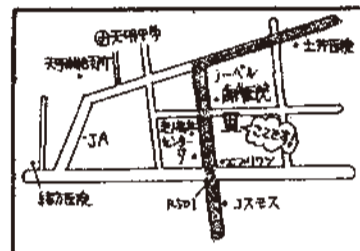
不安を期待に変えよう!

環境が変化する四月は不安な月でもあります。積極的に自ら行動していけば、不安は大きな期待へと変わります。

変化を進歩に変えよう!

変わることを恐れているは何も進歩しません。絶えず変化を楽しむことで変化は大きな進歩に変わります。

進学、進級の四月、当教室は君を全力で応援します。



熊本市南区銭塚町2136-8

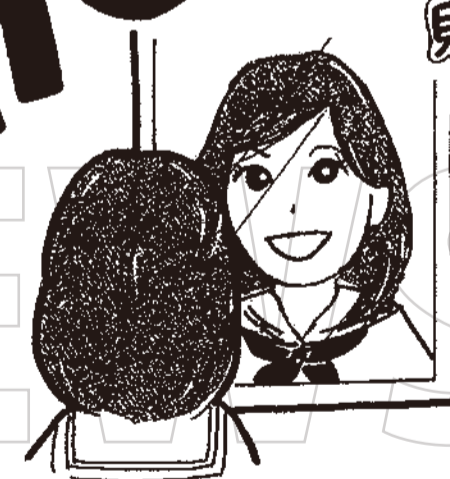
日進塾

096(223)3151

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

目UP!!

好印象で人を引きつける!

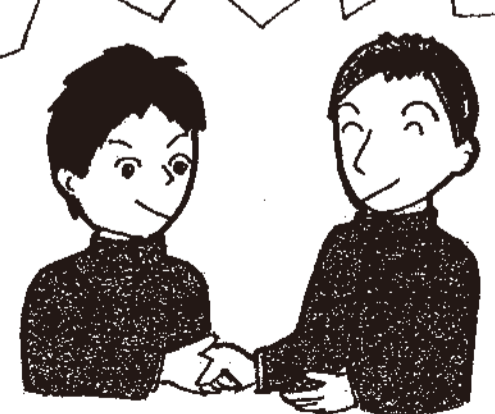


見え方チェック!

勉強、パソコンやスマホの操作など凝視する時間が長い毎日を送っていませんか? 駆使した目は気がつかないうちに視力低下していきます。毎日、同じ距離で同じものを片目ずつ見て見え方をチェックし、早期に自分の視力変化を把握しましょう。

眼球チェック!

イキイキとした目力のある目を保つためには、体が健康でなければいけません。睡眠不足、疲れやストレス、栄養のたよりなどがあると目にも体からサインが表れます。健康でイキイキした目は「濁りのない白目」「はきりとした黒目の輪郭」朝起きたら鏡の前でチェックしましょう。



出会いの春です! キラキラと目力のある瞳で話しかければいい出会いができるはず!! 目力をつけて新しい出会いでたくさん友達をつくらう!

目力トレーニング!

遠くを見よう!

勉強の後など目を使った時には遠くを見て目の筋力をゆるめましょう。

意識して瞬きしよう!

物事に集中している時は瞬きを忘れてしまいます。目に十分な水分を行き渡らせドライアイを防ぐために気づいた時に意識して10回位の瞬きをしましょう。

意識して物を見よう!

日常の流れの中で瞳に映しているつもりにならず歩いていても、草花の色、形、走る車の車種など物を意識して見ることで目の神経まで刺激を届けましょう。この行為は脳の活性化にもつながります。

穏やかな気持ちで過ごそう!

目力は精神状態を表します。楽しい気分の際は強く、悲しい気分の際は弱くなってしまいます。いつも穏やかな落ち着いた気持ちでいられるように心がけましょう。

首を動かそう!

首を動かすことで目と脳の血流を同時に良くすることができます。血流を良くすると視力の改善にもつながります。