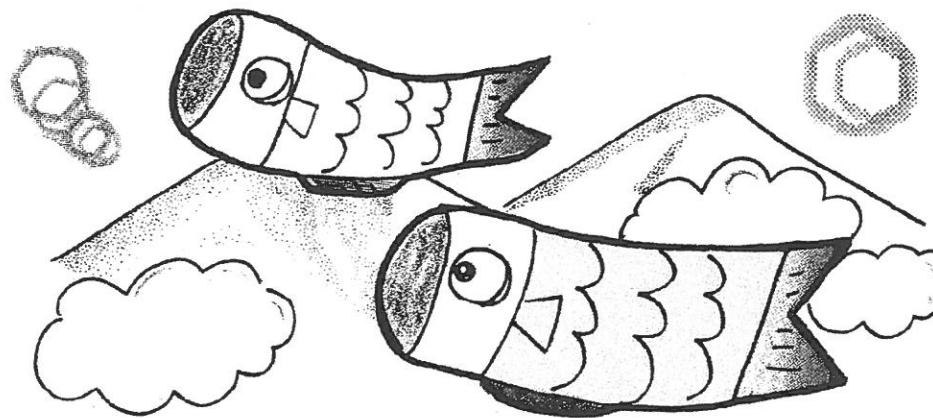


藤ゼミ通信
VOL 117

向上心!



五月、病を克服する三つの言葉

羽ばたけ五月の空に

一、初心忘るべからず

希望や期待は色あせやすいものです。
四月の決断や期待を決して忘れてはいけません。

二、千里の道も一步から

どんな時も諦てはいけません。
遠くの目標をじっくり見つめられる余裕が大切です。

三、雨垂れる石をつがつ

力は努力で大きく育ちます。
諦めずに続けることが目標の達成につながります。

当教室は、何もやる気にならないあなたをやる気にさせる塾です。

塾長からのメッセージ

誰にも落ち込む時があります。自分の人生がどうしようもなく暗く思えてしまうことは私にもあります。人はみな多くの事情を抱えて生きています。多くの困難を克服しながら前進していくことが人生です。

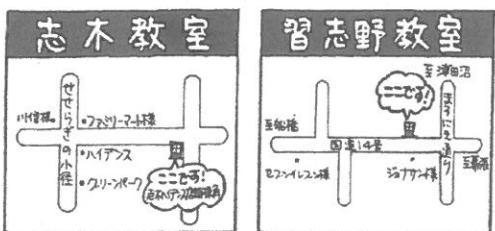
あなたは疲れているかもしれません。あなたの人生はいつも輝いています。あなたが笑っている時はもちろん、あなたが暗く落ち込んでいる時もあなたの命は輝いています。その命の輝きはあなたには見えにくいかもしれません。あなたの周囲の人にははっきりと見えています。

そして、あなたと同じように人の命はすべて輝いています。五月、あなたの命が最も輝く季節です。
今日一日、あなたの命をキラキラ輝かせましょう！



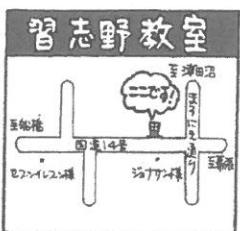
数検・英検・漢検 實施校！

志木教室



志木市上宗岡4-6-27-131
048(472)1618 (塾長受付)
(月水金 PM15:30)

習志野教室



習志野市谷津2-3-7
047(452)6461 (塾長受付)
(火水木 PM15:30)

有限会社 GANTS 教育研究所

大藤進ゼミナル

教室不在時はこちらへお問い合わせ下さい！

048(472)7819

新しい環境にも少し慣れ 待ちに待ったゴールデンウイーク。
でも楽しく過ごした後気がつけば、4月 新年度を迎えた
時の興奮や期待も薄れてしまい「やる気が出ない!」「気分
が落ち込む!」「何とか体調も優れない」それがこの時期
こわ~い「五月病!」
こんな状況に陥らないためにゴールデンウイークを有意義に
過ごしましょう。

頑張った4月を癒し活力を維持するための...

GWの過ごしか

ゴールデンウイーク

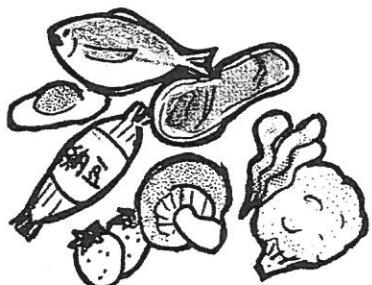
早寝で
たっぷり睡眠

休みだからと夜ぶかし
して昼夜逆転した
生活は体調を崩すだけ。
疲れた体は 早寝で
睡眠時間をとりましょう。
特に後半は生活の
リズムを整え登校時と
同じ時刻に起きましょう。

不調を
招くだけ!
休も
動かさう!

1日中ゴロゴロ過ごしたり
せず 軽い運動や労働
(家の手伝い)で体を使いましょう!
頑張り過ぎても逆効果。
体力に無理がなく翌日
まで疲れを残さない
程度が Best!!

体
に
栄養!



生活習慣の変化に適応
しようと頑張ったのは
特に脳!!
良質なたん白質・ビタミン
ミネラルをたっぷりとて
脳の回復!
3回の食事をしっかり
とりましょう!

心
に
栄養!

疲れている心を癒し
ましょう!
好きな音楽を聴いたり
趣味に打ち込んだり
友達に会ったりと楽しい
時間を過ごして心を
リラックスできる時を
持ちましょう!

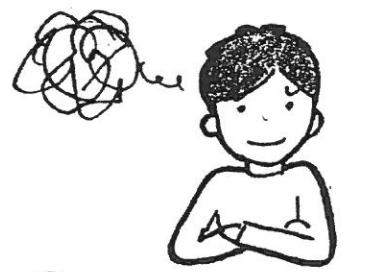


身の回りの
片付け!

新生活に合わせて準備
したもの実際過ごして
みると不要だったり使い
にくかったり また不足して
いるもの等 4月をふり返り
改めて準備して環境を
整えましょう。机まわり等
も使いやすいよう改善
しておきましょう!

緊張と興奮の中過ごした
1月。自分の中で思い描いて
いたことと違っていて「もや
もや」する気持ちはあります
か?

不安や不満を内に秘め
たままの休み明け登校にな
らないよう家族仲良しの
友達、先輩などに話して
みましょう!



4月の自分を
省みる!