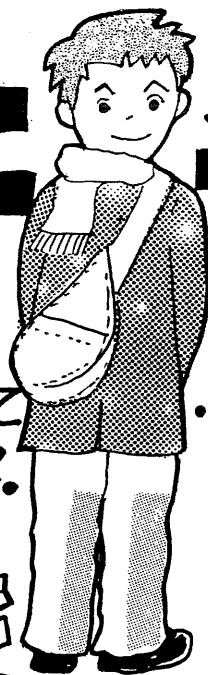


# 向上心!

リョウ2024年!

# 師範は 省みる月



かえり

・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!

## 今年目標を ふり返ろう!

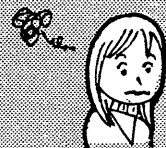
☆ 今年の年頭にしっかりした目標を  
たてましたか?

目標を実現するための努力が何より大切!

目標に無理はありませんでしたか?  
他人に勝つためではなく、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する道!

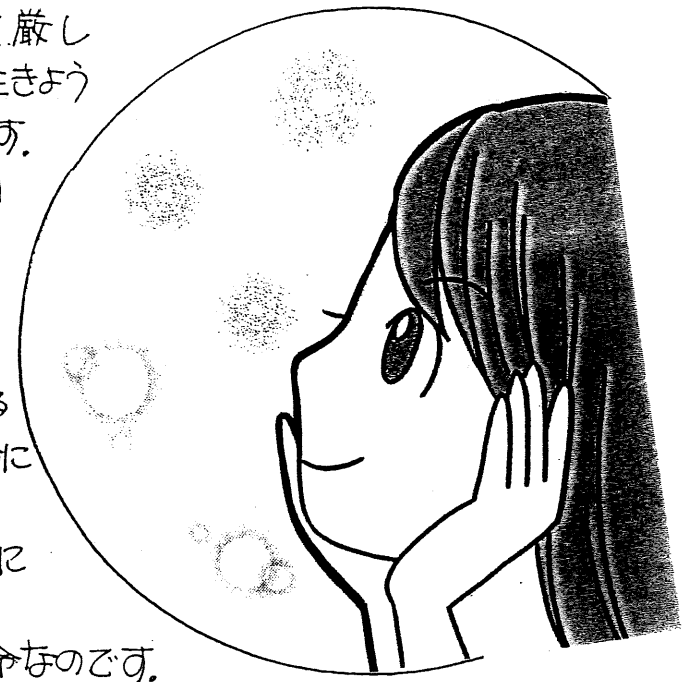
目標は具体的に行動できるものでしたか?  
不可能なことを夢見るだけでは目標にはなりません!



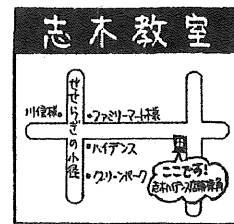
塾長からのメッセージ

# それでも人は、生きる! 明日のために

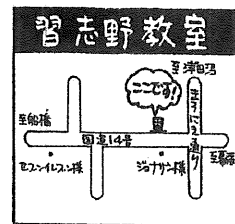
2024年ももうすぐ終わろうとしています。  
パリオリンピックでの日本選手の活躍など明るいニュース  
もありましたが、地震や水害など決して他人事ではない辛い  
ニュースも、たくさんありました。災害で最惨の家族をなくした人、長年、住み慣  
れた我が家が壊された人、悲しく厳し  
すぎる現実で絶望せず懸命に生きよう  
とする人の姿は美しく気高いものです。  
助け合い、支え合い、他者を思い  
やる温かい心があれば人は必ず  
希望を失わず生きていける。私は、  
そう信じています。  
若者の使命は、希望を失わず生きる  
ことです。授けた生命を日々懸命に  
花開かせていくことです。  
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。



数検・英検・漢検 実施校!



志木市上宗岡4-6-27-131  
048(472)7618 (塾長受付 月水金10:00~)



習志野市谷津2-3-7  
047(452)6461 (塾長受付 月水金10:00~)

有限会社 GANTS 教育研究所

# 藤進ゼミナール

教室不在時はこちらへお問い合わせ下さい!

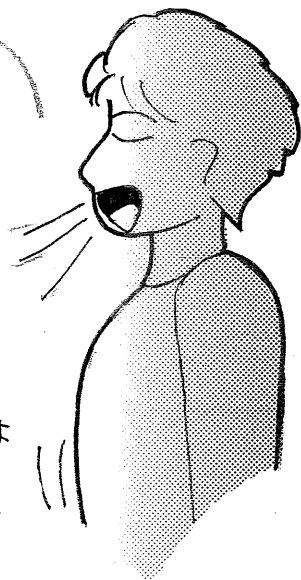
048(472)7819

# 寒い冬を暖かく過ごそう! ポッカポカ Winter Life



## 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浅い呼吸は体を冷やすので息を吐く時はおへその下の部分(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ってきます。



## 勉強してポッカポカ!

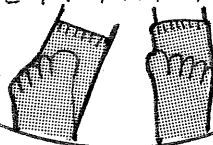
何も考えずにボーッとした状態は脳の血流を悪くして脳の熱産量が低下し体温の低下を招きます。ほどほどの緊張感があったほうが体が温まるので大いに勉強して体を温めましょう。

## 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「あたたかセンサー」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。

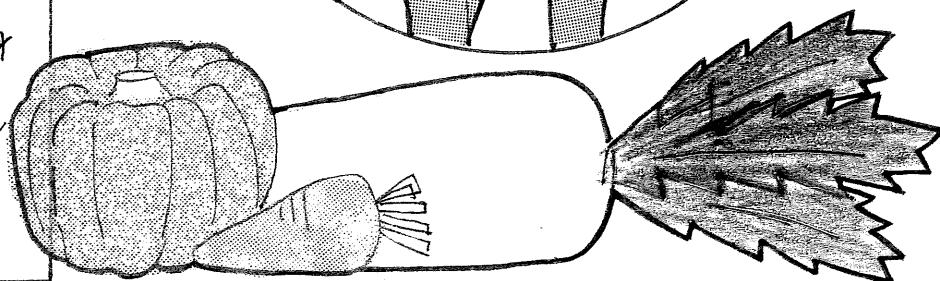
## 衣類でポッカポカ

通気性・吸湿性の良い綿の下着は夏にはおすすめです。汗で湿った時熱を奪い体を冷やし続けてしまうので湿っても保温性の高さからいえば化学繊維がおすすめ。足が冷える人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。



## 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、魚類でも白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りやすく低体温になりがちで血流が悪いままなので冷えを感じてしまいます。



## 爪もみでポッカポカ

手足の爪の生え際をもむ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ください。

