日進月歩

VOL.145

発行 日進塾

2019年の失敗は、2020年の成功に育てよう！

師走は反省と決断と行動の月

君の決断と行動が

君を2020年の新鮮なチャレンジャーにしてくれる！

当塾は2020年も君といっしょに多くの課題にチャレンジしていきます！

塾長からのメッセージ

君の「今この時」をより輝かせるために・・・

今この時は、二度とやって来ない！

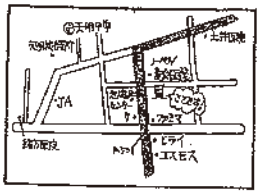
12月です。毎年、年末になるとどうしても「今年ももう終わってしまう。一年ってなんて短いんだ！」と思ってしまいます。若い君には、そう思えないかもしれないけれど、人は、年をとるにつれて一年の短さを痛感させられるものです。

時間は、大切です。人生には必ず終わりがあり、今、この時は二度とやって来ることはありません。人に与えられる1時間という時間は、皆平等に同じ60分です。でもこの1時間をどう使うかによって、1時間は「黄金の1時間」にもなれば、「無駄な1時間」にもなってしまいます。

生きることの喜び、達成感、希望、夢を持てる時間が黄金の時間です。君の「今この時」を黄金の時間にするためには、君は、背筋を伸ばし、胸をはり、前を向き君の人生を真剣に見つめ続けなければなりません。逃げてはいけません。君の人生は君自身のものです。

忙しいこの月だからこそ、君自身の時間について考えてみましょう。

時は金なり！



熊本市南区銭塘町2136-8

日進塾

096(223)3151

HP http://www.nisshinjuku.com/

日進塾 で検索！

風邪ウィルスをやっつけろ！

世界の民間療法

皆さん風邪をひいていませんか？　えっと思うことから、なるほどこれは…と思う万国さまざまな民間療法をご紹介します。

オーストラリア　おすすめ度 ★★★★★

コアラの大好きなユーカリの葉を熱いタオルに巻いて胸の上にのせると呼吸が楽になり、鼻づまりにも効果的！ ユーカリの葉に含まれている抗炎症作用・鎮痛・鎮静作用が効果を発揮します。

ペルー　おすすめ度 ☆☆☆☆☆

高熱時には冷水シャワーを浴びたり、体をアルコールでふいて体温を下げます。また魔術師が生きに元じくねずみで体を拭きねずみが死ねば熱が下がると信じているそうです。南国ならではの解熱法です。

ホントかな〜？！

ドイツ　おすすめ度 ★☆☆☆☆

室温の赤ワインに卵と砂糖を加えて飲むという日本の卵酒のワインバージョン！ また、温めたビールを飲んだぐっすり眠る。等身体を温めて休養を取る療法をするそうですが青年者には向きませんね。

フィジー　おすすめ度 ★★★☆☆

パームオイルにしょうのうを混ぜたものでフィジアンマッサージといわれる全身マッサージで血行を促し、臓器障害を軽減します。又、咳の出る時には咽頭部や胸に部分的にマッサージを行うこともあるそうです。

マレーシア　おすすめ度 ★☆☆☆☆

ビックリ！！

2〜3個分のココナッツミルクを飲んだり、漢方で使われるサツマゴキブリ一匹と梅干し1個にお湯を注いで飲むそうです。漢方とはいえゴキブリを飲むとは・・・ムリ。

※サツマゴキブリ…漢方薬の薬剤という薬の原料で血のとどこおりを除くと言われています。マレーシアでは、薬局などに入る一般的なものだそうです。日本でも漢方薬ねばあるようです。

ネパール　おすすめ度 ★★★★☆

カレーの香辛料であり、黄色のもとターメリックの粉とハさじ1/4の塩を熱湯200ccに溶かして飲むことで体を内から温めて病原体を発散させるそうです。最近では日本でもウコンとしておなじみです。

香港　おすすめ度 ★★★★★

神仙粥という、もち米50gにしょうが5片・ワケギ・根5個をみじんにかりしたもの1対11の水で粥を炊き酢をかけたものを熱いうちに食べます。しょうが、ねぎによる発汗と胃腸にやさしい粥で体の倦怠感を取ります。

カナダ　おすすめ度 ★☆☆☆☆

かかり始めのまだ熱が出ない時期に2、3日間水以外のものを一切摂らない断食療法を行うそうです。風邪ウィルスに栄養を与えず消滅させるためらしいのですが・・・

なるほど…

スペイン　おすすめ度 ★★★★☆

ローズマリー・ミント・サルビア・ハナハッカ・ニンニクを煎じてその蒸気を吸入したり、西洋ノウゼン葉の花とシナノキの花にミントをカロス煎じた液を飲んだりする漢方にも通じる薬草療法が用いられているようです。

なるほど！

ロシア　おすすめ度 ★★★☆☆

ロシアの名酒ウォッカを使います。胡椒を入れて飲んだり布に浸してのどなどの痛い所にあて痛みを解消するそうです。またアロエもよく用いられていて生を食べたり汁を鼻腔に入れて鼻風邪を解消するそうです。