

# みどりの寺子屋通信 242号 2023.3.13



SCHOOLHOUSE  
**MidorinoTerakoya**  
http://www.midorinoterakoya.com

070-5086-6088(みどりの寺子屋)

070-6562-6088(緑川)



みどりがわより ~ 「身体の主なる目的は脳を持ち運ぶこと。」 (トーマス・エジソン) ~

生きるためには、運動が嫌いだからといってやらなくていい、ということにはなりません。私たちの身体は、運動をすることによって脳の機能を発揮し、生きていくことができるからです。人間は生きるために動き続けるようにできている動物です。運動ほど脳に良い影響を与えるものはないのです。

運動は、集中力、記憶力、創造性を高めます。習慣づければストレスを小さくし、ウイルスなどに対する免疫力も高めます。情報を素早く処理し、記憶の出し入れもスムーズになります。心地よくなるホルモンがでるので、明るく前向きな考え方ができるようにもなります。

運動をすれば疲れますし時間もかかります。それ相応の犠牲を払うことにはなりますが、それ相応の恩恵を受けることにはなります。運動をしなければ、当然それ相応の犠牲を払うことにはなります。運動をしないで健康で頭脳明晰で明るい性格で…、などということはありません。勉強やスポーツができるようになりたいのなら、まずは運動をして脳の機能を正常に活かせる状態を作ることです。

脳は生まれ持った性質で決まるものではありません。あなたの生活習慣が決めるのです。つまり、これまでのあなたの選択と行動が今のあなたを作っているのです。自分が変わろうと思えば脳は年齢に関係なく進化するようにできています。あなたの脳、選択と行動があなたの人生を作ります。

## おていひょう 予定表

※ご自宅にお伺いして個別学習する『出張寺子屋』、営業時間外の個別対応をやっていきます。現在9名。生徒さんそれぞれの成長に合わせ、形にとらわれず可能な限りご要望にお応えできるよう努力します。

3月13日(月)現在の各時間の人数はホームページ【メンバー用ページ】をご確認ください。

※お月謝は年間44回レッスンを12カ月で割って毎月いただいています。月によってレッスン日が5回の月もありますし、少ないときは3回の月もありますが、毎月の金額は変わりません。金銭管理練習、約束を守る練習、ご協力よろしくお願ひいたします。



月	火	水	木★	金	土	日
3/13	14	15	16	17	18	19
20	21 お月謝締切日	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	4/1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22 お月謝締切日	23

※ ピンク色は通常レッスン日。グレーは通常営業お休み。★木曜日は富樫先生と相談可能(木曜日以外も相談可)。

※春期学習教室開催予定日です。詳細、予約状況はホームページ(メンバー用ページ)で確認してください。

メンバー用ページ



みどりの寺子屋ホームページ <http://www.midorinoterakoya.com>