

今年1年間はいかがでしたか？今が、やり残したことを片付ける絶好のチャンスです。

月日の流れるのは早いもので、今年も残り1ヶ月となりました。皆さん、この1年間はどうだったでしょうか？うれしいことに、IEに通信始めてくれた多くの子たちが、この1年間で大きく成績を上げてくれています。皆さんにとって飛躍の年ではなかったでしょうか？

さて、おおよそ11ヶ月前、今年のお正月を思い出してください。多くの人が、今年の目標を心に誓ったことだと思います。お父さん・お母さんに「大きな目標」を宣言し、お年玉をおねだりした人もいたかもしれません。そんな、目標は達成されたでしょうか？まだだという人は、あきらめるのは早すぎます。まだ、1ヶ月以上残っています。最後まであきらめずに、今年の目標達成を目指してください。そして、来年のお正月、更なる目標を決めてください。そうすれば、お父さん・お母さんからのお年玉が増えるかもしれませんよ！



せんよ？

受験生の皆さんにとっては、総仕上げを行なう時期にさしかかりました。夏休み以降、自分たちががんばってきたことを信じ、実践力・総合力が養える勉強法に切り替えていってください。受験生以外の皆さんも、来年はまたひとつ学年が上がり、より難しい内容を勉強していかなければなりません。今のうちに、今の学年の復習をしっかりとやるようにしておきましょう。

さあ、12月です。楽しい、クリスマス・お正月を迎えるためにも、手洗いうがいをしっかり行い、睡眠を十分にとり、体調を完全に整えておきましょう。12月17日(土)は、WinBeでクリスマスパーティーを行います。IE生の皆さんも大歓迎です。お友達を誘って、クリスマスパーティーに来てください。

ERIRINのヘルスケア講座

第8回

風邪の予防と風邪にきく中国茶！

風邪をひいたら紅茶が一番！

感冒了!!!台湾の友人からメールが届きました。彼女は「風邪ひいた！」「ちゃんとした！」らしいです。そこで私が送った返事は、「You should drink a cup of chinatea!」でした。

私はいつも風邪を引いてしまった場合には紅茶を、風邪の予防に中国緑茶を、みんなに勧めているのです。

そこで、今回は、「なぜ、お茶が風邪に効くのか？」と題して、お茶の威力を探って見ましょう！

風邪には中国紅茶を！

今年の台湾は、とても天候不順で、台風も多く、地震もあったりと、このところストレスをためてしまっていた彼女。風邪を引いてしまうのも無理はありません。そんなときはあったかくして、寝ているに限るのですが、食欲もなくて、何も食べたくないというときに、是非おすすめなのが、「中国紅茶」。

日本では紅茶というとどうしてもインドやスリランカの紅茶を思い浮かべますが、中国紅茶にも非常においしい紅茶が

あるのです。私が風邪の時に飲む紅茶は、「九曲紅梅(きゅうきよくこうばい)」、「祁門(きーまん)」、「[シ真]紅(でいせんふおん)」といった中国紅茶。特に、「[シ真]紅」は、ダーズリンを髣髴(ほうふつ)とさせるおいしいさ。また極品の祁門紅茶は、安物にありがちなスモーキーな香りはほとんどしない、とても香りの甘い紅茶なのです。

で、こんなおいしい紅茶がなぜ風邪に効くのかというと、それは紅茶の製造工程に秘密が隠されています。緑茶や烏龍茶の場合は、

茶葉を摘んですぐ、あるいはしばらくして発酵を止めてしまいますが、紅茶の場合は、茶葉を摘んだ後、完全に発酵させてから、乾燥します。この完全発酵によって、

茶葉のポリフェノールが酸化して抗菌性の強い色素「紅茶色素テアフラビン」が生成されるのです。テアフラビンは、細菌やウイルスを撃退する効果があり、風邪やインフルエンザに効くといわれています。最近時々耳にする「紅茶フラボノイド」と呼ばれる「カテキン、テアフラビン、テアルピジン等を含む、紅茶

に含まれる抗酸化物質」の中で、もっとも抗菌作用が期待されるのは、このテアフラビンの効果だといわれています。

さらに、紅茶独特の甜やかな香り成分である「テルペン」が、体をリラックスさせるので、アロマテラピー効果が発揮され、体の自然治癒力も増加するというわけ



です。女性は、香りに敏感なので、私は彼女に、香りのよいお茶を選ぶことをすすめています。

ですから、風邪で寝込んでしまったときには、紅茶と消化によい果物やお菓子を取って、安静に寝ているのが一番。これが私の風邪治療法です。

※紅茶：茶葉を乾燥させ、徹底的に揉みこむことにより酸化発酵を最後まで行わせた茶。紅茶と呼ばれるのは、茶碗に淹れた茶の水色が赤くな

るからである。中国で製造される紅茶は煙で燻したかのような香りがすることが多く、実際に松葉で燻すものもある。

日本での中国茶の代名詞である、「烏龍茶」は、ある程度発酵を進ませた後加熱処理を行った茶で、「青茶」に分類される。烏龍茶と呼ばれる理由は、色が烏のように黒く、揉みこまれた茶葉の形状が竜の姿に似ているからともいわれています。

代表的な中国紅茶

- 祁門紅茶(キーマン、祁紅)：安徽省祁門県産。
- 滇紅：雲南省鳳慶県・昌寧県近辺産。
- 英徳紅茶(英紅)：広東省英徳市産。
- 宜紅：湖北省宜昌市近辺産。
- 四川紅茶(川紅)：四川省産。
- 正山小種(ラブサンスーチョン)：福建省武夷山地域産。



祁門紅茶

感動するほど合格する

元大手中学受験進学塾講師で、現在、日本全国で教育者に感動のセミナーを開催されている木下晴弘先生は、日頃の授業中から感動を子供たちの中に起こして、やる気にさせていたそうです。そして、先生はこう言いました。「感動はプロデュースできます。」今日は、木下先生の著書、「ココロでわかると必ず人は伸びる」から感動の出来事を探ります。

感動ということについて、私は塾生活の最後の何年かで不思議なことを発見した。子どもを入試の直前に感動させると合格率が上がるのである。なぜだかわからない。数多くはないのでここまで厳密な観察であるが、確かなことは言いにくいのだが、そういう傾向があるのは核心している。感動させるという特別なことをしたわけではない。

最後の1年を必死に頑張ってきた受験生には私たち講師も熱い思い入れがある。当日、入試の会場で私は子どもたちを一堂に集め最後の訴えかけをする。本当に受かってほしい、心から言うのである。「今日は素晴らしい舞台が用意されたね。ここまでくれば今まで勉強してきたことを書いて出すだけだ。その結果はダメでもいい。別にいいじゃないか。頑張ってきただけで素晴らしいんだ」頭の片隅には、頑張った子どもと同時に頑張っていない子の姿もよぎった。けれども、私たち講師が見て頑張っていない子という

のは、自分自身でも頑張っていないということを感じている。だから、自ら頑張ったと思わせないと戦う前から負けてしまう。とにかくここまできたら、自分のやってきたことに自信を持ち、力をすべて発揮してもらえないのである。「もうここにいること自体が大変なことや。宿題をサボったことも確かにあるやろ。しかしそれでもこの会場にやって来て、ここに座っている。授業を受けたということは勉強していたということだよな。これをほかの人たちはなかなかできないんだ」そんなことはない。できている生徒はたくさんいる。けどどう言うのである。「ただな、これだけ用意された舞台、君たちの力だけでできたことかな。だれかの力もあるやろ。ほかに力を借りたやろ？」すると「お父さん、お母さん」という声が上がった。中学受験では親がついてきて会場のなかでいる。そこで私は言う。「そうやな。じゃあ今から入試会場に行くけど、その前に一分間だけお父さん、お母さんのところに言ってお礼を述べておいて。ありがたう、頑張ってくるからね。そう一言言えば結果は問題じゃない」と子どもたちはパーンと散って「今までありがたうと伝える。そんなことをされたらグッときて、親たちは思わず泣く。親の涙を見て泣く子どももいて、みな感動に震えているのがよくわかる。私は「頑張れ。存分に闘ってこい」と熱い拍手を送り、みなを出陣させるのである。するとどうだろう。合格するか落ちるか半々といった線上的子どもがみな見事に合格するのだ。



12月の予定表

~12月03日(土) IE保護者面談
12月03日(土) 冬期講習申込一次締切り
12月04日(日) 休校日・自習室もお休みです
12月11日(日) 自習室解放(午後3時~)
12月18日(土) X'masパーティー@WinBe
12月19日(日) 休校日・自習室もお休みです
12月23日(金・祝)~1月9日(月・祝) 冬期講習
01月01日(日) 元旦特訓(受験生のみ)
01月02日(月)・03日(火) 休校日
01月09日(月・祝)
コンピュータテスト(ぜんけん模試)
中3・小学生午前、中1・2午後(予定)
01月11日(水)~13日(金)
市内中学校で後期期末テスト(中3のみ)
01月21日(土)~ 私立高校入試

冬休み(冬期講習)期間中の授業日時について

冬期講習期間中(12/23~1/9)は、通常授業分も含め、毎週お約束している曜日・時間に関係なく、お子様お一人づつ専用の時間割を12月20日頃に送付いたしますので、専用時間割にてご来塾いただけますよう、お願い申し上げます。保護者面談時にお渡しした日程表は冬期講習のご受講に関わらず、期日までにご提出いただけますようお願い申し上げます。



桑名中央校

〒511-0058 桑名市千代田町38 岡村ビル2F

TEL 0594-27-4050 FAX 0594-27-4051 info@dct-ie-mie.jp