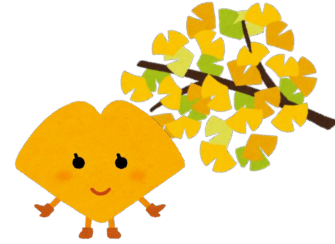




イチヨウ並木が色づく季節になり、お日様に照らされて黄金色が輝く風景は人々を楽しませます。ちょっと銀杏くさいですがイチヨウは東京都の木にもなっていて、街路樹として、ものすごくたくさん植えられています。なぜ銀杏被害のある？木をこんなにたくさん植えたのか。1923年の関東大震災の際、葉と幹に多くの水分を含むイチヨウは、大火災の中を生き残りさらに延焼も防いだというのです。それから災害に強い街路樹として多く植えられるようになりました。大手町には関東大震災を生き残った樹齢50年のイチヨウがあるそうですよ！イチヨウのすごさを知って、銀杏のくささも許せるかも！？



今日のつぼ

受験本番シーズンに気をつけたいのが、感染症や体調不良。病気になると勉強が数日ストップしてしまいますし、何より当日かかってしまうことは避けたいですね！！そこで、日頃からやっておきたいのが深呼吸です。大きく深い呼吸は健康増進と免疫力向上につながるそう！酸素を体中にしっかり運び、脳にもしっかり酸素が送られることで頭も冴えます。マスク生活で呼吸が浅くなっている今、ぜひやってみてください

◎深呼吸

- ①リラックスした姿勢(座位、仰向き)
- ②鼻からゆっくり息を吸い、お腹をゆっくり膨らませる
- ③口からゆっくりと細く長く息を吐き、お腹をへこませる

- ・目を閉じて呼吸に集中しよう
- ・お腹に両手を軽く添えてお腹の動きを感じてみよう
- ・息を吸うときはゆっくり4秒、吐くときはゆっくり8秒

(参考: 神戸東洋医療学院附属治療院)



スタッフのおすすめ

今回はスタッフMのおすすめ映画を紹介します。都立入試まであと2ヶ月とちょっと！本番シーズンとはいえ、本番までに息切れしてしまわないよう、適度な息抜きは必要です！映画なんかをみて気分をリフレッシュしてみたいかががでしょう！板橋中央図書館にどちらもありましたよ☆

ヘルプ

南部の上流階級に生まれた作家志望のスキーターは、大人になり白人社会に置かれた黒人メイドたちの立場に疑問を抱きはじめる。真実を明らかにしようとメイドたちにインタビューを試みるが、誰もが口を閉ざすばかり。そんな中、ひとりのメイドがインタビューに応じたことから、社会全体を巻き込んだ大きな事態へと進展していく！

ワンダー君は太陽

ごく普通の10才の少年オギーは人とは違う顔を持っていた。幼いころから母イザベルとずっと自宅学習をしてきた彼は、小学年生になって初めて学校へ通うことに。はじめは同級生たちからじろじろ眺められたり避けられたりするが、オギーの行動によって同級生たちは少しずつ変わっていく。

(参考: 映画.com)