

100mm

C'

100mm

B'

97mm（内側に折り込む面）

A'



冷蔵庫の中ってキレイにしているけど、奥から賞味期限切れのものが出てくることがありますよね。そんなことがないように整理整頓したいものです。

中をすっきりさせれば二度買いなどの無駄な出費もなくなるし、見やすく取り出しやすくすることは節約にも時短にも繋がりますよ！

まず冷蔵庫の掃除！

まずは、冷蔵庫の掃除からスタートしましょう！ 冷蔵庫の中には思っている以上にゴミがあるものです。

外せる棚も取り外して洗いましょう。



カゴやトレイを活用しよう！

チョコレート菓子やゼリーなど、細々としたものはカゴを使ってまとめておきましょう。取っ手付きタイプのカゴを使えば、取り出すときもスムーズです。

また、味噌や梅干し、漬物など、毎日の朝食に準備する食品が決まっているならば、トレイにひとまとめにしておけば、一度で取り出すことができます。ヨーグルトやバターやジャムなどの洋食セットを用意しておけば、その朝の気分によって簡単に取り出しができるようになって便利です！



フリースペースを確保しよう！

お鍋が1つ入るほどのフリースペースを確保しておきましょう。フリースペースがあれば、食事の残りを皿ごと収納したり、頂き物を収納したりと、柔軟に使うことができます。

それでもやはり…
大掃除で冷蔵庫を動かしたら、
壁や床に大きな汚れがあった
壁や床の古さが余計気になった、
などなど、そんな時は、どうぞ遠慮なく
お問い合わせ下さいね。

オヒサマ サンサン
012-013-3030
FreeDial

カラダすっきり！健康サプリ 柑橘類

日本人の原風景の「こたつ」に「みかん」というイメージがありますが、生産される量が少なく、まだまだ全国にいき渡っていない種類もたくさんあります。

まず、代表的なのは…

●温州みかん(うんしゅうみかん)
日本を代表するといえば「温州みかん」。日本独自の品種です。

●ポンカン
インドが原産です。

●いよかん
「ミカン類」と「オレンジ類」の交雑種で、今では9割以上が「宮内いよかん」と

いう品種になります。

●清見(きよみ)
「宮川早生(温州みかん)」と「トロビタオレンジ」から生まれました。「清見」の枝がわり品種として「サマー清見(別名：かがやき)」があります。清見より少し糖度が高く、やや黄色みがかった色をしています。

●デコポン
正式な品種名は「不知火(しらぬひ)」です。「デコポン」は「熊本果実連」の登録商標で、頭の部分がでっぱっているのが特徴です。甘みが強く袋ごと食べられます。

●はるみ
「清見」と「ポンカン」から生まれました。1999年(平成11年)に登録されました。糖度13度以上と甘みが強い品種です。

●せとか
「清見」と「アンコール」を交配しさらに「マーコット」と交配して2001年に登録された品種です。果汁が多く濃厚な甘みがあり、とろける食感があります。

●甘平(かんぺい)
「西の香」と「ポンカン」から生まれました。鮮やかなオレンジ色で甘みが強くほどよい酸味もあります。まだ生産量も少なく高価な品種です。



今では親子で剣道を習っている剣道一家の登田家です。そこで今号から、日頃お世話になっている道場の先生に剣道を通じての教えを書いていただく事にいたしました。皆様にもお楽しみいただければ幸いです。

稽古を終えると、道場は子ども達の笑顔であふれます。大人にとっても大変ほほえましく、心が癒されるひと時です。面を着けて夢中になり、一日の出来事すべてを忘れ、目の前の相手に向かう。しかし、どんなに感情が高ぶろうとも、最後には必ず感謝の礼をする。そこで流す汗は尊いものである。その姿は輝いています。「剣」は時代と共に変化してきました。戦場で人を殺める術から、人格の形成を目指す修身へと精華し、あらゆるものがグローバル化する現代において、剣道は日本の文化になりつつあると考えます。これは世界に誇れる、認められる「クールジャパン」という見方の

一方で、これまでの日本の生活様式から精神性にいたるまで、薄れつつあることでもあります。四季を肌で感じ、自然と神々に感謝と畏敬の念を持ち、家族や仲間からの多くの愛情に気付き、感謝の心を持てることが本当の豊かさだと思います。子ども達が日本のたくさん詰まった剣道を通して、強くそして豊かに育つことを願います。

雙柳館 浅川道場
館長 浅川裕彦



見学をご希望の方は
ご連絡ください。

副館長 浅川 正堂



雙柳館 浅川道場
岐阜市前一色 2-2-10
お問い合わせは
058-247-3676

稽古の様子や
開催場所につ
いてはコチラ
▶▶▶▶▶

