



先日も九州地方で大雨が降り、甚大な被害をもたらしました。  
 これから台風シーズンになりますが、大雨や台風がきたら、早めの安全対策が必要！  
 普段大丈夫だろうと考えている自転車なども、強風で飛ばされてしまうことがあります。  
 念には念を！！ 他にも飛散しそうなものは屋内に片付けるか固定しておきましょう。  
 また、台風が来てからの作業はとても危険です。作業は、必ず事前に行ってください。

**台風被害防止チェックリスト**

**家の外装**

- 屋根（瓦）のひび割れやズレはないか
- 雨どいに枯れ葉などが詰まってないか
- 外壁にひびは入っていないか
- アンテナ等の飛散防止はちゃんとしているか



**お庭**

- 鉢植え等は出しっぱなしにしていないか
- 植物に支柱を立て固定してあるか

**ベランダ**

- 物干し竿を屋内に片付けるか固定してあるか

それでもやはり…  
 屋根には上がれないし…、  
 届かない雨樋がある…など、  
 高い場所の点検・補修は大変！  
 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  
 0120-013-3030  
 FreeDial



私、登田が通う剣道の師匠に、日ごろ子供達へお話している徒然を書いて頂いています。

「同じ釜の飯を食う」とはよくいったもので、寝食を共にすると不思議と心の距離が縮まります。当館では年に一度夏休みに四〜六年生を対象に二泊三日の合宿を行っており、自由時間はあるもののレクリエーション等は特になく、剣道と学習漬け、板の間で寝食をする三日間です。テレビ・ゲーム・エアコン・おやつなどなく「便利で快適」とは真逆の環境にも関わらず、道場の子ども達は毎年楽しみにしております。近頃は子どもにも自主性を求めすぎのあまり何事も「どれにする？ どうする？」と委ねがちですが、時として大人が、余分なものをそぎ落とした環境を作ることだと思えます。これは大変勇気のいることだと思えますが、子どもの成長のために大人が勉強、熟考し意を決するのみです。もちろん大人も一緒に飛び込まな

ければいけません。私達もこの三日間はエアコン・テレビ・冷蔵庫はお預けにしまります。厳しいと思われる環境の中で、子ども達が目を輝かせたのは、稽古で共に汗を流し、時に火花を散らせ対峙する仲間の存在にあります。この仲間がいるからこそ、厳しい三日間が楽しくて仕方のない三日間になります。今年も解散式後に防具と大きな荷物を持って「先生！もう一回泊まりたい！」と目を輝かせる子ども達に「よし、来年は三泊四日にしよう」と大きな嘘をつける合宿にできればと思っています。子ども達が剣道を通して強く豊かな日本人になる事を願っています。

雙柳館 浅川道場  
 館長 浅川裕茲



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 ▶▶▶▶▶



カラダすっきり! イキイキ! **健康サプリ** 実は凄い栄養があった!? 《スイカ編》

夏の風物詩といえばスイカですね。このスイカ、巷では栄養がなく水分だけだと悪口を言われています。本当のところはどうなのでしょう？ すいか100g中の成分をみると、90%以上が水分。この水分は、体を冷やす作用があるので、この時期、日射病の予防や解熱などに効果があります。

栄養としては、シトルリン、カリウム、リコピン、βカロテンなどがあります。シトルリンはアミノ酸の一種で利尿作

用の強い成分であり、腎臓病の予防や体のむくみを取る効果があります。また、血管を若返らせる効果もあります。この成分は特に皮に多く含まれるので皮を炒め物などにすると効果的なんです。

カリウムはナトリウムの排せつを促して血圧を下げる作用があります。

リコピンはトマトよりも沢山含まれており、アンチエイジングと脂肪燃焼によく効きます。

βカロテンは老化防止とガン予防をし

てくれます。また夏は日光によるダメージでシミの原因になる多量の活性酸素が体内に発生しやすくなります。

βカロチンは、抗酸化性が高く余分な活性酸素を除去する働きがあります。

この他にもビタミンやミネラル、食物繊維などがバランスよく含まれているので栄養が無いなんてとんでもありません!! カロリーも少ないのでダイエット中の方にも嬉しい果物です。

