

100mm

C'

100mm

B'



今年こそ、いつでもピカピカ★ 簡単お掃除テクニク

楽しんだ後はすっきりお片づけ
アウトドア用品の失敗しない収納方法!!!



注意すべき3つのポイント

アウトドア用品は年に数回しか使わないからこそ、保管場所選びに困りますよね。とりあえず帰ってきて、そこらへんの空いている場所に入れて…としたいところですが、注意したいことがあります。

それが「**湿気・汚れ・紫外線**」の3つです。

日本は湿気の国だから

日本は四季があるとはいえ1年中湿気のある国です。湿気はアウトドア用品にカビやサビを発生させます。疲れて帰ってくると思いますが、使い終わったらすぐに汚れを落とし、陰干しして乾かしましょう。

年に数回しか使わないアウトドア用品…。 疲れて帰ってきて、そのままベランダになんてとじていませんか？

全て室内で保管するのが理想ですが、クーラーボックス、コンロ、ランタン、キッチン用品、椅子、バッグや工具類は多少湿気のある大型コンテナ内でも大丈夫なので、マンションのベランダなどでも保管可能です。

その場合は**避難経路を塞がないよう注意**してください。

湿気に弱いテントや寝袋、タープなどは室内保管にしましょう。布団圧縮袋を上手く活用すると、かさばらず便利ですよ。

汚れるのはしょうが無いけれど…

キャンプを終えたら現場でできるだけキレイにして持ち帰ることをオススメします。持ち帰った後も室外用品だけでなく、調理器具なども含め、拭いたり洗ったりしてキレイにして乾燥させてからの収納を心がけてください。

海に行った場合は塩分がついている場合がありますので、真水で洗ってから乾燥させましょう。

また、後片付けの際には**防水スプレー**や**サビ止めスプレー**をかけておくこともお忘れ無く！

紫外線はあらゆる物をダメにする

直射日光を受け続ける場所での保管は避けましょう。また、汚れを落とし乾燥させる時も直射日光は避け、陰干ししてください。特に**化学繊維で作られているテントや寝袋のなどに注意が必要**です。取扱説明書に紫外線への注意が記載されていたら必ず守るようにしましょう。

でも、せっかくだし…

庭の物置を新しくしたい!

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

97mm (内側に折り込む面) A'



子どもの汗と笑顔は

日本の宝

道

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。

残暑まぎしい候、この秋の入り口は特に心を穏やかに、感性を豊かに育てます。熱中する稽古の時間があるからこそ、黙想をすると気持ち落ち着きながらも感覚が研ぎ澄まされ、風や虫の音の変化が自然と身に沁みてきます。求めなくとも、探しに行かなくとも、感じられる。則ち「知足」ではないでしょうか。

剣道の理念「剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である」この教えの通り、全日本剣道連盟では「剣道を通して学んだこと」を作文し発表する、体験発表を行います。当館も毎年秋に小学生は5・6年生、中学生は2・3年生が取り組めます。そこにあるのは、各々の決意にまつわるエピソード、努力の心境、それを今、振り返って思うこと、そして最後は未来への希望で締めくくられます。

どれも子ども達の真剣でまつすぐな気持ちで、感心します。もちろん毎回の稽古でこれほど深く考え、取り組むことはないでしょう。大きな節目にこれまでの取り組みを振り返り、一所懸命に振り返り、自分と向き合うことで初めて気が付くことです。

自分が汗を流し、学び得たもの。そこから生まれる夢や希望。この作文は子ども達がこの先に、何か壁にぶち当たったときに、必ず力になってくれるものであり、これが「剣道」であります。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

細胞の老化を抑制し、
美容効果に期待! 《とうもろこし編》



購入したらすぐに茹でる

とうもろこしは、収穫後24時間経つと味が落ち、栄養価も半減してしまいます。採りたてに近いほど美味しいので、購入したらすぐ茹でましょう。

美味しいとうもろこしの見分け方

- ①ひげは茶褐色で、ボリュームがあるもの。
- ②ひげの数は、粒の数と同じなので、

ボリュームがあるものは粒が多い証拠です。

- ③皮は緑色が鮮やかで、うぶ毛が生えているもの。
- ④皮が干からびていたり、白っぽいものは避けましょう。

とうもろこしの保存方法

【冷蔵保存】茹でてからラップに包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存します。皮付きのまま1本ずつ新聞紙で包

み、野菜室で立てて保存すると1週間程度もちますが、味は悪くなります。

【冷凍保存】芯が付いたまま冷凍することもできますが、次に使う時にあまり便利ではありません。

面倒でも、粒を1つ1つ取ったものを、フリーザー袋に入れて保存しておくと、様々な調理に手軽に活用できます。粒を取る際は、粒の根元から中心部分に栄養価がたっぷりあるので、気を付けながらむっていきましょう。