

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

カラダすっきり
イキイキ!

健康サプリ

【うど】



『うどの大木』という言い回しがありますが、これがその「うど」です。うどは大木にはならず、大きくなってもしせいせい3m程の草なんです。

食用とするのは土から顔を出したばかりの新芽の部分や、ある程度育ったものの茎や若芽の部分です。本来野菜というよりも、山菜になります。

栽培技術が進み、市場には主に農家で栽培されているものが出回っていますが、山菜として、天然のもの（山うど）も非常に滋味に満ちておいしいです。



お財布と、暮らしの知恵

対策編 鼻がムズムズ、くしゃみが止まらない
室内に浮遊する花粉には

その1

掃除機

毎日掃除機をかけることで室内の花粉を吸い取る、という方は多いです。ただ花粉の特性上、破裂したり浮遊したりするので掃除機のかけ方は注意が必要です。

その2

部屋干し

衣類を室内で干すことで、花粉との接触を回避できるので効果的な花粉対策です。

その3

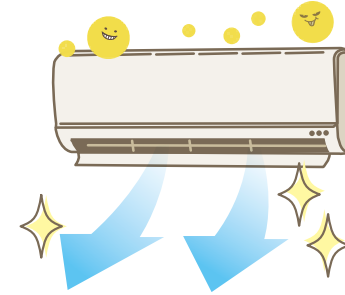
空気清浄機

花粉が侵入して来る可能性の高い場所に置くと効果は高まるそうです。玄関や窓の近くに設置してみては?

その4

エアコン

エアコンは室内の空気を吸い込み、空気を吐き出す構造です。エアコンに花粉対策フィルターシートを取り付けると室内の花粉を吸い込み、フィルターで花粉をキャッチしてくれ



るので、空気清浄機のような役割も担ってくれます。その他にも、掃除機で掃除して浮遊した花粉をエアコンで吸い込む。除湿機能で部屋干しの臭いを防ぐ、などなど、エアコンは、室内の花粉対策として実は重要な役割を担っていると言えますね。



雙柳館 浅川道場
館長 浅川 裕 茲

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。
子どもの汗と笑顔は
日本の宝

今年のNHK大河ドラマは「西郷どん」西郷隆盛が主人公ですね。道場では西郷の教えのなかでも現代の日本人にも必要な「負けるな」「嘘をいうな」「弱い者いじめをするな」「議をいうな(いいわけをするな)」を取り上げ声に出しております。最近では明治維新過ち論や西郷悪玉論がやや注目を浴びており、西郷は討幕から西南戦争までが批判の対象となっておりますが、薩摩の地で行った教育は不動のものだと思います。

武道は特に礼節を重んじます。それは伝統的な形式があるためでもあります。痛みや苦しさを伴う厳しい状況下でも感情をコントロールすることも求めたのだと思います。単に闘争心が高いだけではだめなのです。特に指導者はその点をよくよく修煉しておかなくてはなりません。

道場での豆まきの時の出来事です。当館では子ども達が楽しめるように、すこし工夫をこらして豆まきを行っております。一回目の豆まきで「アタリ」の包みを拾うことができれば、2回目の豪華な豆まきに参加できます。もちろん全員が参加できるように「アタリ」をたくさん入れておきますが、それでも一つも拾えない子がいました。何度も包み紙を見直すその様子をみた高学年の数人が、自分の「アタリ」をその子に差し出し、参加を促したのです。気が付く視野の広さや仲間意識も喜ばしい成長ですが、自分が欲しくて得たものを誰に言われるでもなく、仲間のために差し出した姿に感激しました。この姿こそ「強く、豊かな成長」の証ではないでしょうか。

彼らが今、目標にしている岐阜地区大会そして水戸の全国大会でその努力が実ることを願います。



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**
見学をご希望の方はご連絡ください。



副館長
浅川 正堂

稽古の様子や開催場所についてはコチラ
▶▶▶▶▶



道

