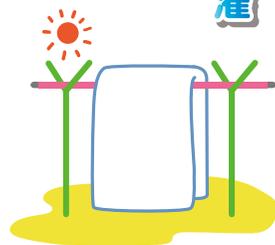


カビ対策は梅雨入り前に!!!

梅雨時から夏にかけては気温も湿度も上がり、カビにとって最適な環境が整います。梅雨に入ってから対策ももちろん大切ですが、本格的なカビの季節・梅雨になる前にしっかりと対策をしておくことで、梅雨になってからの、カビの発生や増殖をできるだけ予防しましょう。

① 大物は梅雨入り前に洗濯

例えば、ソファカバー／カーテン／玄関マットなどなど。大きいもの・厚手のものは乾きにくく、梅雨どきには乾く過程で雑菌が増殖してしまいうことも…。とはいえ、汚れがついたまま入梅すると、それはそれで臭いやカビの元になります。



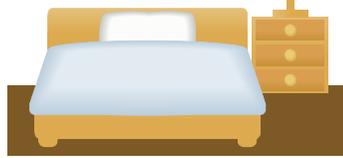
② クローゼット、靴箱、押入れ

クローゼットの床や靴箱は、汚れやほこりが溜まりやすく、閉め切ると湿気もこもりがち。入梅前に掃除をした上で、風を通して除湿したり、除湿剤を置いておくなどの対策をしておきましょう。



③ 寝室、ベッドルーム

睡眠時の汗や呼吸で湿気がこもりやすい寝室、カビが繁殖しやすい場所です。特に、ベッド下や家具の後ろなど、掃除しにくい場所も忘れずに、習慣的にこまめに部屋のほこりを取り除けるとベストです。



④ 水周りは念入りに

水回りはどうしても湿度が高くなりがちで、カビが発生しやすい場所です。汚れやホコリを取り除き、既にかびが繁殖しているならカビ取り材を使い、カビそのものも除去しておきましょう。



カラダすっきり! イキイキ! 健康サプリ



【梅】

梅の旬は6～7月ですが、店頭に出回る時期が短いため、5月あたりから頻繁に入荷しているので、こまめにチェックするのがお勧めです。

生産地は和歌山がダントツで、「南高梅」「古城」などが有名です。

未熟なうちに収穫される青梅は梅酒に使われ、ある程度色がつくまで熟してから収穫される完熟梅は梅干しに使われます。



古来より体に良い食べ物として知られており、疲労回復・老化防止を中心にさまざまな薬効を持っています。

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

道



今、道場の子ども達は県大会に向けて稽古に励んでいます。特に高学年は全国大会の予選も兼ねたこの大会に向け大いに気合が入っておりですが、想いやそこに至る動機は様々です。なかでも本当に感心させられる二人のエピソードを紹介させていただきます。

5年生D君
 気の優しいD君は、感情を表に出すことが少なく、ただ真面目に週二回の稽古をしている様子でした。D君の4年生の最後に、道場の宿題ノートにD君のコメントが添えられていました。「一年間、偉人伝の宿題をやってきたけど、どれも僕には思いつかない努力ばかりでした。これまでは出来なかつたけど、これからは剣道の稽古で努力したいと思う。みんなと武道館に行きたいです」

5年生E君
 ゲームとおやつが大好きなE君は、剣道も同じような感覚でただ楽しく稽古していました。E君のノートには5年生の目標として「学校でも道場でも優しくしてくれるHちゃんが、武道館へ行きたいといつも話をしてくれます。団体戦で戦うには僕も強くならなくちゃいけない。先輩たちのためにもしっかりと稽古したい。HちゃんやS君と武道館に行きたいです」と記されていました。

本当に目の色を変えて稽古に励むようになった彼らの心の成長が一番の喜びです。二人のお母さんに伺うと、家庭でも自覚の芽生えた様子が伺えるそうです。稽古の回数を増やそう、そのためには宿題を早く済ませておこう。他にも、忙しいお母さんの負担を減らすために風呂掃除は自分がやろう。と進んで手伝いをするようになった子もいます。こうした成長を特に少年指導の場では大切にしながらはいけません。このようにして育まれた「生きる力」が大人という自立心ではないでしょうか。

子ども達が剣道を通して、強く豊かな「生きる力」を身に付けていくことが、道場の目指す道です。子ども達の真剣な眼差しや輝く笑顔をぜひご覧ください。



雙柳館 浅川道場 館長 浅川 裕 茲



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 ▶▶▶▶▶

