

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

万全ですか? 台風対策!

もうすぐ台風シーズン
来る前の備えを万全におきましょう

ベランダ

鉢植えや物干し竿等は飛散するので、屋内へ収納

屋根

瓦のひび割れ、ずれ、はがれの確認

雨どい

雨どいに落ち葉が詰まっていないか

屋内

- 停電の備え (懐中電灯等)
- 避難の備え (非常持出品等)
- 浸水の備え (家財道具等を高い場所へ)

窓ガラス

ひび割れ、窓枠のガタツキ、強風による飛来物対策

外壁

モルタルの壁に亀裂はないか。板壁には腐り浮きはないか。

お庭など

プロパンガスの固定、デッキチェアやテーブルは屋内に収納

雨戸

雨戸にガタツキはないか

でも、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



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している徒然を書いて頂いています。

猛暑が続いており、暑く厳しい稽古を終えて、黙想にて心を静めると、風や虫の音が体に染み渡ってくるように感じます。これも夏の恵みの一つです。

スポーツはもともと楽しむものであり、暑くてやる気にならない、寒すぎて楽しめない季節になれば、別のスポーツを楽しむべよいです。しかし武道にはシーズンオフはありません。暑い季節は夏の土用稽古、寒い季節は冬の寒稽古としてあえて稽古に励みます。厳しい環境でも自分を律する、感情をコントロールする強靭な強さとい

うより、この弱さの克服を求めたのだと思います。と申しましたが、子ども達にひたすらこのようなことを説いたところで、丈夫な心と体が作られるわけではありません。またこちらがその鍛錬を強いたところで他人に作られた偽物にしかありません。

当館では、子ども達にまず剣道を楽しく、そして好きになって欲しいと思っております。剣道を好きになり目標へ向けて努力し汗を流す。挫折を味わい涙を流し再び立ち上がり挑戦する。こうした主体的な取り組みを通じて子ども達は気づかぬうち

に「克己心」を身に付けていきます。そしてこうした子どもの主体的な取り組みを保護者のみなさんと共に引き出すのが、指導者の役目だと思っています。

道場の合宿は、板の間でエアコンなし、剣道と学習の二泊三日間です。普通だったら逃げ出したくなる環境かもしれませんが、次号ではそこで目を輝かせ大きく成長していく子どもの姿をお伝えさせていただきます。

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

美と健康に欠かせないけれど、貯めておけないビタミンC 【キウイの巻き】

ビタミンCは、肌サイクルやエイジングケアに役立つ栄養素。コラーゲンの生成を助けたり、メラニン色素の過剰生成を抑えたり、体をサビつかせる酸化物質が悪さをするのを防いだり、免疫機能を維持したりと、体のあちこちで活躍してくれます。



また疲労の軽減に

も役立っていますが、体の中に貯めておけず、加熱すると壊れてしまうという特徴があり、毎日、新鮮な果物や野菜から取らなければなりません。

これから夏にかけて熱中症対策が必要になりますが、ジューシーなキウイフルーツには水分はもちろん、適度な糖、カリウム、マグネシウム、カルシウムがバランスよく含まれています。それに塩を加えるだけで、点滴と同じ成分を含む

“食べる点滴”になるんです。塩の量の目安は、キウイフルーツ1個(可食部100g)に対して2本の指でひとつまみ(0.5g程度)。ただし、たくさん汗をかいてミネラルが不足していると、塩味を感じにくくなります。そういう時は、塩の量を増やしても良いかもしれませんね。

この夏はキウイパワーでおいしく熱中症対策をしませんか?