

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

暮らしの知恵

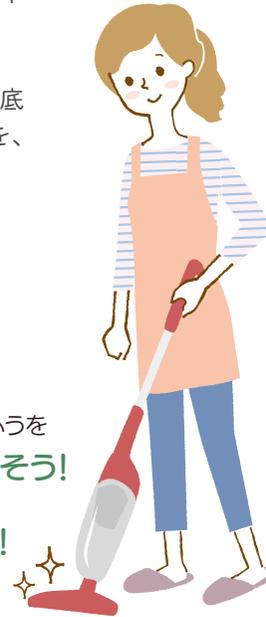
花粉を徹底除去する掃除の10カ条

さて花粉が飛んでいるのは屋外でなのに、「花粉症」の症状が酷くなるのはだいたい屋内。オフィスや教室やリビングや寝室だったりします。何故か？

屋外から知らず知らず持ち込んでしまった花粉を、狭い空間で舞い上がらせつつ「濃く」吸い込んでしまうから。つまりところ屋内に「持

ち込む花粉をできるだけ減らし、「持ち込んでしまった花粉は速やかに除去する」ことが、辛さ軽減のため肝要なのです。

住まい(お部屋)から花粉という花粉を徹底除去する気概で、以下ご提案する10カ条を、是非駆使してみてください。



- その① **洗濯物は一切「外干し」厳禁!**
あらゆる乾燥技を駆使して乗り切ろう
- その② **お布団「天日干し」は我慢!**
ジメジメ・ダニ対策にもなる乾燥重視で
- その③ **部屋の空気は「加湿」でしっとり。**
空気中の花粉を湿らせ床に落とそう
- その④ **床の掃除は「朝一番」で!**
夜間に落ちた花粉を再び舞い上がらせない
- その⑤ **「拭く」掃除法を駆使!**
ハタキ厳禁、掃除機使用時は空気清浄要併用

- その⑥ **住まい内の静電気に注意!**
花粉をまとう電気機器もまめに掃除しよう
- その⑦ **ツルツル素材にシフトして!**
ウール・ファー・フリースは花粉と仲良し
- その⑧ **上着や帽子は玄関まで。**
花粉の付いた服を寝室に持ち込まないくふうを
- その⑨ **就寝前に寝室加湿で花粉を落とそう!**
ただし枕周りにはカバー必須で
- その⑩ **花粉入り外気は部屋に入れない!**
換気は花粉の飛ばない深夜か早朝に



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。

現在の茨城県、旧水戸藩の武士は寒い季節に他の木々に先駆けて花を咲かせる梅を愛で、天下の魁とならんとしました。外国人が憧れを持つのは、着物や刀といったスタイルの背景に、こうした文化の豊かさがあるからだと思います。

インドからの留学生チエリー(愛称)が「剣道をやりたい!」と道場の門をたたいてから約半年間、素直で真剣な姿や作法の意味や由来を興味深く求める姿に、私達や道場の子ども達も多くは刺激を受けました。学ぶ意欲が高く、教わったことは、先ず出来るように努力する、出来なければ、何故できないのかを考え、疑問を投げかけてくる。チエリーは驚くほどの上達ぶりでした。

道場に入り「礼すると」だれにお辞儀をしますか?」とチエリーが尋ねてきました。日本人の多くは山や川などの自然物に神が宿ると信じ、道場にも武道や学問の神様が祭つてあること、その神に挨拶をしていることを伝えました。ヒンドゥー教徒でカースト制度が残る暮らしをしてきた彼女にとって新鮮だったのか、非常に興味深く話を聞いてくれました。

彼女の兄が外交の仕事に携わっていることもあり、彼女もそうした仕事に就くことを希望していました。

真の国際人とは自国(日本)の歴史や文化を理解し、そして相手の思想や暮らし(文化)、その背景(歴史)を知つたうえで交流できる人のことで、そこで必要なツールが外国語です。

カラダすっきり! 健康サプリ

3月に旬を迎える春野菜は? の巻

通年スーパーで見かける青梗菜(チンゲンサイ)やニラ、豆苗も実は3月頃に旬を迎える春野菜です。

3月頃から、スーパーでよく見るようになるのが菜花系の葉野菜ではないでしょうか。菜の花やアスパラ菜など、ほろ苦い葉野菜も春の味です。

ここ数年、注目されているプチヴェールも3月が旬です。

プチヴェールは芽キャベツとケールを配合させた新野菜で糖度が高いのも特徴。もちろん栄養価も高いので気になる人は試してみてください。オリーブオイルでベーコンと一緒にサッと炒めるだけで美味しい一品になりますよ。

また、春と言えばやっぱり山菜の存在は欠かせませんよね! 特に、フキノトウが3月をピークに旬を終えると、入れ替わ

るようにフキが旬を迎えます。ほろ苦い山菜を天ぷらや佃煮にして食べると「春が来た!」と実感する人も多いと思います。



3月16日~28日まで見学&体験会を行います。この機会にぜひご参加ください。



副館長 浅川 正堂



館長 浅川 裕茲



雙柳館 浅川道場
岐阜市野一色 4-8-1
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 ▶▶▶▶▶



英語をはじめとする外国語で本場に伝えるべきなのは何か。
Cool Japanの背景(歴史・文化)を子ども達に伝えるのは、我々大人の使命だと思えます。
子ども達が剣道を通じて、つよく豊かに育つことを願います。