

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

暮らしの知恵

掃除編

春先の窓掃除のコツとは？

さて、春先になると「窓の汚れが気になる!」ということはありませんか？

窓ガラスの外側の汚れは風によって飛んでくる花粉や砂、泥、黄砂、雨、車などが出す排気ガスが原因であることが多いです。対して内側につく汚れの原因は、手垢やホコリ、煙草のヤニ、油汚れなど。

汚れた手でガラスに触れたり、手の皮脂がガラスについて室内のホコリやゴミが付着しやすくなります。煙草のヤニはガラスを黄ばませることもあり、落とすにくい頑固な汚れとなるのです。油汚れは台所の窓につくことが多い汚れで、料理することで油が含まれた水蒸気が発生し、ガラスを汚してしまう場合があります。

そんな汚れに**オススメなのが「新聞紙」**です。洗剤はつ

けずに、ガラスを撫でるように拭くとキレイになります。

これは、**新聞紙のインクの油が、汚れの元である油分を分解してくれるから**。また、**インクによって曇り止めやツヤだし効果も期待**できますよ。

これを応用すると鏡も同じようにキレイに出来ますので、時間があるときには是非試してみてくださいね。お掃除後はそのままゴミに捨てられるので便利です。



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。

桜の季節となりました。江戸時代の国学者である本居宣長は日本の心を「朝日におう山さくら花」と詠っています。帯を締め、汗を流し、正座をすると、子ども達にもすんなりと入って来る穏やかな「やまと心」です。剣道は勝敗のある競技ですから、勝つことに価値を見出すのは当然です。しかし児童期は特にその取り組みを通して、子どもに何が芽生え始めているのか、よくよく対話・観察すべきで、剣を交えて子どもの心情に目を向けるように心がけています。また、心の処方箋とでも言いましょうか、特定の技を課すことで心の育ちを促していると言っても過言ではありません。例えば、捨て身の技を修練することで育つ心があり、あえて捨て身の技を課すということなのです。その過程では、気魄や勇気だけでなく、懼れや惑いといったものも学んでいきます。今、子ども達は夏の全国大会を目指し、正に目の色を変えて稽古に励んでおります。そうした上級生の一生懸命な姿や楽しむ姿は自然と下級生の意識に残ります。上級生が「強くなりたい!」と出稽古や居残り稽古をしたり、打ち方や防具、竹刀へのこだわりを語れば自然と興味を持つようになります。「強くなりたい!」に加えて「あの先輩がいるなら、僕も残って稽古しよう!」があること。これが子どもの成長に非常に良い影響を与えます。これらのように私は剣道を通じて子ども達の育ちを見てまいりました。子どもは大人があれこれと教えるよりも、子ども達の群れの中で育ち合う方が豊かに育つと考えます。ただ、今の日

本では異年齢で群れて遊ぶ機会はなく、そうした時間を十分に取ってあげるのも難しいです。ですから、凝縮した内容と空間を大人が作る必要があると思っております。仲間が集まり、共に汗を流すことは「生きる力」を育てます。子ども達が剣道を通じて、強く豊かに育つことを願います。

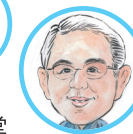
雙柳館 浅川道場

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 ▶▶▶▶▶



カラダすっきり!
イキイキ!

健康サプリ

春キャベツ／春玉キャベツの巻き



春キャベツ／春玉キャベツとは、秋に種を蒔き春から初夏にかけて収穫される品種で、新キャベツ

とも呼ばれています。巻きがゆるやかで葉が柔らかく、中まで薄い色が付いているのが特徴です。

生のままコールスローだけでなく、ざく

切りでサラダに使える他、ホイコーローをはじめとする炒め物。この場合、最後にさっと炒め合わせるようにしてキャベツの色とサクサク感を活かすようにしましょう。

葉が柔らかいのでポトフやトマト煮などの煮物に使う場合も火の通りが早いです。その他、浅漬けやピクルスなども漬け込み過ぎないことがポイントです。

