

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

# 暮らしの知恵

今日の気温は何度？ 毎日の服装は【気温】で判断すれば失敗知らず！

## 7度～11度 まだまだ寒い!!



全国平均でいくと11月～12月くらいの気候で、寒さが前面に感じられる時期。冬服の上にコートや羽織ってちょうどいいくらいです。

## 12度～15度 朝晩や日陰は寒さがジワジワ。



朝晩や日陰はじわじわと寒さが感じられます。本格的なコートとまでは言わずとも、軽めのアウターは準備しておきたいところです。

この時期は急に寒さがぶり返すことがあり、昨日と同じような服装では寒かった!なんてもっともしばしば起こります。

## 16度～20度 重ね着が楽しめる時期



ちょっと肌寒いかな? というくらいの過ごしやすい気候。重ね着スタイルを思いっきり楽しめるシーズンです。ジャケットを羽織ったり。ストールやなどの小物も活躍します。

## 21度～25度 快適♪半袖と長袖の分かれ目



過ごしやすい時期です。晴れて日差しがある日は半袖を、曇りや雨で日差しがない日は長袖がおすすめ。迷ったら、半袖の上に薄手の上着や羽織モノを着て行って、いつでも脱げるようにしておくといいですね。



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。

風薫る心地のよい季節となり、進級・進学を祝ってくれた桜の花は、力強い若葉となりました。しかし、道場の桜は開花の時期に寒波を受け、少し元気がない様子でした。すると若葉も元気がなく、少々心配しております。門下生にも希望した進路に進めず、気を落としている者もおりますが、これまで培ってきた丈夫な根っこがあれば、必ずや、元気な花を咲かせてくれると思っております。さて、3月末に6年生の壮行会が行われました。そこでは後輩から6年生に憧れた姿や感謝のメッセージを、6年生からは後輩へ感謝と激励のメッセージを、最後に6年生は母への感謝の手紙を読み

上げます。母への手紙において感心したことは、優しくしてくれたことや応援してくれたことだけでなく、自分に厳しくしてくれたこととや突き放したことについて、感謝を述べていることです。決まり文句のように「時に優しく、時に厳しく」ではなく、その詳細な場面や厳しくしてくれたからこそ辿り着いた心境を述べているのです。当館では、お母さん方が子ども稽古を見ていかれます。私達稽古をされている子どもと一緒に稽古をされていると考えています。我が子の暑さ、寒さ、痛さ、その一つ一つを一緒に感じておられます。だからこそ共に喜び、本気で突き放すことができるので



カラ々すっきり!  
イキイキ!

## 健康サプリ

皮はどこまで、どうむくのが正解?  
アスパラガスの巻き

グリーンアスパラガス  
ホワイトアスパラガス  
紫アスパラガス

この3つがスーパーなどでよく見かけるアスパラガスですが、他にもグリーンアスパラガスを若取りした10cmほどの長さのミニアスパラガスも時々、見かけます。茎が細いため、皮むきなどの下ごしらえが不要なので便利です。

基本的には、穂先は皮をむかず、そのまま

調理できます。茎は根元を1cmほど切り落とし、穂先を残して皮をむいて使います。

ただし、ホワイトアスパラガスは、時期に関係なく皮が厚いので、穂先以外は厚めに皮をむくのがお勧めです。

アスパラは、部位や切り方によって異なる食感が楽しめます。

料理や種類に合わせた扱い方を覚えて、旬のおいしさを味わいましょう。



見学をご希望の方は  
ご連絡ください。



副館長  
浅川 正堂



館長 浅川 裕 彦



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  
▶▶▶▶▶



しよう。これが本物の愛です。根っこは親子や仲間の沢山の愛情によって、広く丈夫に育ちます。剣道を通じて養った生きる力(根っこ)を信じたいと思います。子ども達が剣道を通して、つく豊かに育つことを願います。