



## 暮らしの知恵

そろそろ衣替えの季節。収納する前に洗い方や保管の仕方に気を付けないと、変色や虫食い、カビなど、大切な洋服が悲しいことになってしまうこともあります。ちょっと面倒な衣替えですが、きちんとした手順を踏めば大丈夫！ 天気のいい日を狙って衣替えしましょう。

### 汚れは収納する前にしっかり落とす

汗や皮脂が残ったまま保管すると、黄ばみが残ってしまうことがあります。しっかり汚れを落としましょう。

### しっかり乾かす

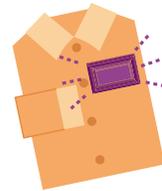
お家で洗濯したものは、天気のいい日にしっかり乾かしましょう。クリーニングに出したものは、ビニール袋から出して湿気をとりましょう。



### 防虫剤を忘れずに

収納ケースに収納したら、防虫剤を一番上に入れます。

薬剤は上から下に流れるので、ケース全体に薬剤がいきわたります。パッケージに書いてある個数を守りましょう。



### 換気をする

クローゼットや押し入れは湿気がこもりやすい場所です。特に、冬場の結露には要注意。週に1回は扉を開けて風を通しましょう。

### 奥の手

クリーニングに出して次のシーズンまで保管してくれるサービスもあります。宅配タイプのクリーニングでは、次のシーズンまで預かってくれて使いたいときに届けてくれます。便利です。



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。

**令和元年を迎えて**  
何故、数ある候補の中から「令和」が選出されたのか。諸説議論ございませぬが、私は、日本の未来を見据えて、「日本人としてのアイデンティティの確立が大切である」というメツセージが込められていると考えます。アイデンティティは心理学的には自己同一性というようで、端的には「自分は何かか」ということです。  
近年まで盛んに言われてきた日本の子どもの体力は、洗濯機や電子レンジ、テレビ、そして車が一般家庭に普及し、定着した昭和60年代を境に低下していきまます。移動手段や生活様式の機械化、子ども人口の減少などによる、遊びの「場所・時間・仲間」が確保

されないのが低下の要因です。次々に便利になっていく生活の先に、子どもの体力に負の影響があるとは、考えもしなかつたのではないのでしょうか。  
今後は日本のみならず世界において、AIの導入とデータの高速通信化による産業革命が起き、製造や輸送、会計、はたまた司法までも無人化が予想されています。それによる労働環境の変化は何となく予測できますが、こうした社会の変容が子どもと与える影響とは何でしょうか。科学や学問の発展から大きな失敗はないと思いが、おそろしく脳や心の育ちに関わるものではないかと思えます。  
道に迷ったときや選択を迫られたときに決断できるのは「自分が何者か」を確立しているからであり、アイデン

ティティの形成は心も体も頭脳も使ひ、そして、汗を流して行つてこそ夫なものになります。本当の丈夫とは、固くて壊れないものではなく、壊しても、壊されても、再び形成可能な力を身に付けていることです。  
子ども達が剣道を通じて「生きる力」を身に付けていくことを願います。

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! 健康サプリ トマトの巻

4月の中旬あたりから、春作トマトの出荷が始めるのですが、今年のトマトは、冬の天候の良さもあって順調に生育しており、一般的に味や玉太りは上々だそうですよ!

### 美味しいトマトの選び方

トマトは丸みがありツルっとしていて重みを感じるものを選びましょう。お尻の先から上のヘタに向かって何筋も放射線状に筋が見えるものは糖度が上がっている

証拠です。産地や栽培方法、品種で味がかなり異なります。一度食べて美味しかったらとまとの産地や栽培方法を記録しておくのもおすすめです。

### トマトの保存方法

緑色の部分が残っている完熟していないトマトは室温においておき、追熟させて全体が赤くなるのを待ちましょう。完熟してヘタの付け根まで真っ赤なトマ

トは、ビニールやポリの袋に入れるか、ぴつたりとラップをして、冷蔵庫の野菜室にお尻が潰れないようヘタを下にして保存します。