

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

# 暮らしの知恵

## 網戸の上手な使い方

まだまだ暑い日が続きますが、涼しい日はもちろんのこと、気温が上がる前の朝や、暑さがやわらぐ夕方からはできるだけ窓を開けて、自然のこちよい風を取り入れたいものです。ですが! 気になるのは蚊など虫の侵入!! 今回は、網戸と窓の配置についてお話しします。

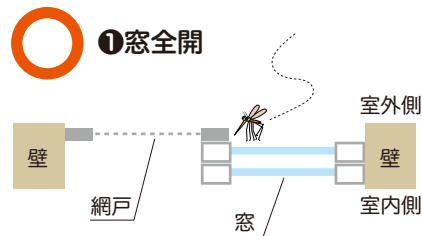
最近、網戸にも工夫がされており、小さな網目のものや、虫が寄りつきにくい素材を使用した商品が市販されています。

ですが実は、網戸を使う時には、窓との配置にも注意が必要なのです。

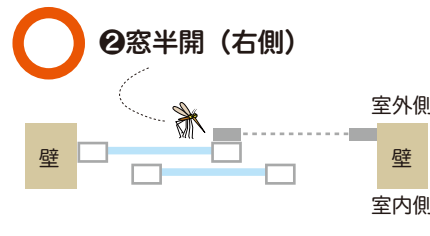
イラスト①のように全開状態で使用する場合や、半開きで

もイラスト②のようにすき間がなければ、虫が入ってくることはありません。しかし、イラスト③では、窓と網戸の間から虫が入りやすくなります。

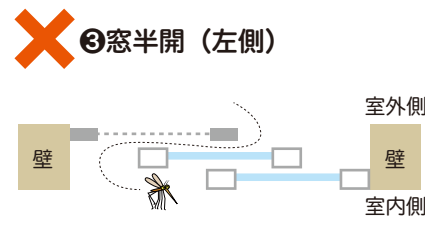
残暑が厳しく、エアコンなしの生活になるのは、もう少し先の話かもしれませんが、網戸をお使いの際には、少し気にかけてください。



①窓全開



②窓半開 (右側)



③窓半開 (左側)



ゴーヤはインドを中心とする東南アジアが原産国。中国に渡り、日本に渡来したのは15世紀頃です。その後、現在の沖縄である琉球王国に渡り、愛されるようになりました。

## カラダすっきり! 健康サプリ ゴーヤの巻

「ゴーヤ(ゴーヤー)」とは沖縄の方言で、和名は、ツルレイシ。ニガウリなどとも呼ばれています。果肉が苦いことで有名で、好き嫌いが分かれる野菜ですが、下処理すれば「ゴーヤチャンプルー」や「ゴーヤチップス」などにして美味しく食べられます。

### どっちが苦い? ゴーヤの見分け方

新鮮なゴーヤは全体的に青々とした緑色でツヤがあります。形は大きすぎず、ふっくらとして、持った時にずしりと重みを感じるものがおすすめ。尻側の方は細くなが

ているものを選んでください。イボが密で小さいものは苦味が強く、逆にイボが大きいものは苦味が弱いとされています。



# 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。

残暑さびしい候、秋の入り口は特に心を穏やかに、感性を豊かに育てます。熱中する稽古の時間があからさまに、黙想をするに気が持たず落ち着きながらも感覚が研ぎ澄まされ、風や虫の音の変化が自然と身に沁みてきます。求めなくとも探しに行かなくとも、感じられる。則ち、「知足」ではないでしょうか。S子は運動が大好きな3年生で、ちよつと照れ屋のところがあります。口頃はハキハキと話をしますが、試合や稽古を振り返る際に、自分の心情について尋ねられると、「うん。わかんない」と早口で答え、足早に立ち去ります。それがある試合の後にS子が寄ってきて「先生、今日は悔しいです。だって私だけみんなを助けることが出来なかつたから」と団体戦でチームは勝ち進み一方で、S子がチームに貢献できなかった心づかいを吐露しました。そこで、「次の稽古からは、どうしたらいいと思う?」と

尋ねると、「まっすぐに打てるようにしたい」と自分なりの答えを導き出しました。H子は笑顔の輝く3年生です、夏休みに入り、素振りチャレンジカードにいつぱい書き込んでいたので、「がんばってるねえ」と声をかけると「お庭で素振りをするときに、ガラスを見ながらやるようにしたあ」と答えたので記を尋ねました。しかしH子は笑顔で首をかしげ「わからん」と答えました。さつと兄の背中を見て刺激を受けたのでしようが、兄に刺激を受けたことが何となく恥ずかしかったのでしょう。二人がメキメキと上達し始めているのは言うまでもありません、これまで稽古に真剣に取り組むことは、低学年にも楽しく、わかりやすく、そして繰り返し伝えてきたつもりでしたが、大人が声を出して説くものなど、子ども同士が育ち合うエネルギーには到底

夏休み中は見学・体験期間とします。ぜひ、お越しください。



副館長 浅川 正堂



館長 浅川 裕 茲

かなわなことを痛感した次第です。決して指導することを否定するわけではありません。しかし子ども同士が刺激を与え合い、自分で掴んでこそ「成長」「喜び」なのです。そこを引き出していくことが指導者として大人の役目だと思えます。今後の3年生の成長が楽しみです。剣道を通して、子ども達が、つよく、豊かに育つことを願います。



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 ▶▶▶▶▶

