

暮らしの知恵

大掃除といえば年末というイメージですが、気候の良い秋のうちに「ちゅう」掃除をしておくと、年末の「大掃除」もグッと楽になるんですよ。

メリット1

洗濯物の乾きが早い

秋は晴れる日が多いのでカーテンなどの大物洗いがおすすめです。窓を開け放しても寒くないので、お部屋の空気も入れかえましょう。



メリット2

不用品の整理

夏の間に使った扇風機をしまうタイミングで収納内の整理をしましょう。不用品がある場合は、ゴミ収集日に余裕をもって出すことができます。

また冬でも湿気がたまりやすい押入れや靴箱には、この機会に湿気対策をしておきましょう。

メリット3

布団を干してダニ退治

ダニは特に夏から秋に多く室内に飛



散するといわれています。布団は天気の良い午前10時から午後2時頃までに干し、1時間ごとに表裏を返します。その際、布団を叩いてはいけません。叩くとダニのフンや死骸が砕かれ、布団の奥に入り込んでしまいますので、表面を軽く払うようにしましょう。



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。

【中学男子】
大会後、先生は「よくやった」と褒めてくださったが、自分では胸を張って報告できる結果や内容ではなく、褒めていただいたにもかかわらず、悶々としていた。しかし先輩や後輩との会話から先生は結果ではなく僕のこれまでの努力に対して声を掛けてくれたのだと思った。受験にという厳しい戦いが始まっている。努力

剣道を学ぶにあらず、剣道で学ぶ。剣道の理念「剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である」この教えの通り、全日本剣道道場連盟では「剣道を通して学んだこと」を文章にまとめ発表する体験発表会があり、岐阜県では「勝った負けたの向こう側に...」とサブタイトルを付けられ予選会が行われます。当館も毎年秋に小学生は5・6年生、中学生は2・3年生が取り組みます。

【5年生男子】
合宿で仲間と剣道についていろいろと話したが、僕が気が付いていないことがたくさんあった。今の僕ではこの作文を書くことが見つからない。来年は自信をもって作文に書けるようにこれから剣道をしていきたい！

を継続し次こそは結果を褒めさせる。【6年生男子】
僕の目標は県の代表選手になること。それに向かって先生の教えを守り自分で工夫し毎日稽古に励んでも夢は叶わなかった。くやしくてくやしくて涙が止まらなかった。しかしその経験を通じて掴んだものがある！

剣道を学ぶにあらず、

を継続し次こそは結果を褒めさせる。

カラダすっきり! イキイキ!

健康サプリ 秋が旬のクルミ! の巻

良い事だらけの「オメガ3」を余すことなく摂るには? クルミは長野県や東北地方で栽培され、9~10月に収穫されるので今が旬。海外産の多くはローストして輸入されますが、もし生のクルミが手に入ったら、ローストせ



ずに、水に浸けて食べてみてください。

水に浸けるとオメガ3がたっぷり

クルミに多く含まれる脂肪酸のオメガ3を摂りたいなら、生のクルミを水に浸けて食べるのが効果的だそう。

オメガ3はコレステロールや中性脂肪を下げ、高血圧や動脈硬化、心筋梗塞などを予防する効果が高く、アンチエイジング効果も注目されています。

ただ、オメガ3は熱が加わるとすぐ酸化してしまいます。ですからオメガ3脂肪酸を

そのまま体内に取り込みたいなら生クルミを水に浸けて食べるのが有効なのです。

ローストしたクルミには別の栄養成分が!?

クルミをローストすると栄養がなくなるのでしょうか? そんなことはありません。ローストするとオメガ3脂肪酸は期待できませんが、ポリフェノールや食物繊維、カリウムなどは多く含まれるそうです。摂りたい栄養に応じて、ローストしたものか水に浸けたものかを選ぶといいですね。

より多くの方に通っていただけるように、稽古時間を一部変更しました。詳しくは道場HPをご覧ください。



副館長 浅川 正堂



館長 浅川 裕 茲

雙柳館 浅川道場



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 ▶▶▶▶▶

