

100mm

C'

100mm

B'

# 暮らしの知恵

季節の変わり目です。かくれ脱水にご注意を!

そろそろ寒さも気になる季節となつてまいりましたが、実は脱水はこの季節にも起こります。しかもこの、かくれ脱水の特徴は、「夏場のように野外ではなく、室内で起こる」ということです。

## かくれ脱水はどうして起こる?

室内でも、注意していないと脱水症状が起きてしまうのには二つの理由があります。それは、夏に比べ過ごしやすと感じるために、室内の温度調整を怠ってしまうことと、季節の変わり目は気温差も激しく体内の水分が不足しがちになることです。

## かくれ脱水を防ぐには?

### ●水やお茶を積極的に飲む

コーヒーやアルコールは利尿作用があるので控えてください



### ●フルーツやゼリーを食べる

水分を多く含むデザートなども水分補給にオススメです



97mm (内側に折り込む面)

A'



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。

## 道場の仲間が家族

秋も足早にすぎ、今年も残りあとわずかとなりました。師走と言われるだけあって、寒さも忘れるほど忙しい日々です。  
前色の道場は剣道と花柳流の修練の場としてだけでなく、「子ども達が帰って来られる家を作る」と願いを込めて先代夫婦が建てました。元旦稽古には、高校や大学で頑張っている子や県内外で活躍する社会人など、大きく変わった「子ども達」がたくさん帰ってきてくれます。そうした背中では小中学生に良質な刺激を与えてくれます。稽古において子ども達は先輩方に懸かるのですから必死な表情です。しかし、稽古が終わると自然と仲間同

士や憧れの先輩の近くに集まり、会話を弾ませます。ひと昔は大人も皆でお神酒をいただいた近況報告に花を咲かせ、各残惜しそうに家路についていた。現在は温かいお茶をみなでいただくのみですが、変わらず賑やかで楽しい様子です。  
子どもも大人も剣道を通じてすばらしい仲間に出会ってくれたこと、再開を果たせば、剣を交えて心を通わせられる仲であることは本当に素晴らしいことだと思えます。  
今は個が尊重されるあまり、年長者の背中から学ぶことや胸を借りる機会は減っていく一方です。多くの人や異年齢の人が集まると互いに少々窮屈な思いをするところがあるかもしれませんが、自分がいろいろなご縁によつ

カラダすっきり!  
イキイキ!

# 健康サプリ

秋の味覚♪♪ 柿を食べましょうの巻

柿は10～11月が最も美味しい時期です。「柿が赤くなれば医者が青くなる」と言われるほど栄養価が高く、ビタミンCも豊富。その他にも次のような特徴があります。



## 柿のうれしい特徴

- 血液がサラサラに
- 免疫力が高まり風邪を引きにくくなる
- 動脈硬化や脳梗塞の予防も期待できる
- 血圧を下げる効果もアリ
- 食物繊維が腸内環境を改善し、便秘の解消も
- コレステロール値を下げる働きがある

栄養豊富で体にも良い柿旬の味覚を味わいたいものです

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

て生かされていることを学ぶためにも貴重な場であると思います。少しでも健康に、そして丈夫に「子ども達」を迎えられるように、忙しさに感わされず、精進してまいります。子ども達が、剣道を通じて、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 ▶▶▶▶▶

