

100mm

C'

100mm

B'

97mm（内側に折り込む面）

A'

暮らしの知恵

冬の洗顔、それでいいの？

乾燥が気になる季節ですね。乾燥肌に悩む人は少なくないと思いますが、乾燥対策には洗う順番にも注意しましょう。まず洗顔料をしっかり泡立ててください。泡がクッションになって皮膚と手の摩擦を和らげ、また泡の表面張力が毛穴の奥の汚れを落としてくれます。



クレンジングもそうですが、洗顔料は長く乗せれば乗せただけ皮脂を奪っていきます。Tゾーン（額から鼻）、Uゾーン（あごと輪郭）、頬、目元、口元と、皮脂が出やすい順に洗うのがポイントなのだそうです。

肌への刺激はできるだけ少なく

洗顔後タオルでゴシゴシ顔を拭く人もいますが、それも皮脂の落とし過ぎを招き、肌のダメージにつながります。タオルでこするのではなく押さえるように使用してください。

また、水を拭っておしまい！と満足してしまいがちですが、この時期、保湿は必

洗顔の順番は？

- ① Tゾーン（額から鼻）
- ② Uゾーン（あごと輪郭）
- ③ 頬
- ④ 目元
- ⑤ 口元



須です。

洗顔後の肌は非常に敏感になっていますので、すぐ化粧水などで保湿するようにしましょう。この時期は化粧水だけでなく乳液でしっかりパックしてください。

正しい洗顔方法を身につけて、冬もモチモチ肌を維持しましょうね。



私、登田が通う剣道の師匠に、日ごろ子供達へお話している徒然を書いて頂いています。

天下の魁

稀に見る暖冬。我が家の梅は2月の下旬に満開を迎えてしまいましたが、

今、子ども達は岐阜地区大会に向け、そして6年生は水戸の全国選抜大会に向けて稽古に励んでいます。特に夏の全国大会を逃した子どもは、この大会に対する思いが人一倍強く、食欲に稽古に励んでいきます。我々もその気魄に感服するべく力が入り、時に「厳しく言い過ぎたかな」と心配になることもありましたが、目の輝きや稽古に向かう姿、そして稽古後に仲間と触れ合う表情を見て胸をなでおろしました。さて、旧水戸藩には藩校「弘道館」があり、現在は資料館も兼ねて見学もできます。学問と武芸の

両方が重視され、学問では儒学・礼儀・歴史・天文・数学・地図・和歌・音楽など、武芸では剣術・槍・柔術・兵学・鉄砲・馬術・水泳など多彩な科目が教えられていました。また、医者を養成する医学館では、医学の教授のほか、種痘や製薬なども実施されていました。当時の武士は単なる軍事組織ではなく、領内の行政が主な役割でした。徳川御三家の一つでありながらも、35万石と小さな藩でしたが、藩の行く末だけでなく、幕府の未来を憂いて、「文武一致」を含む5項目を建学の精神として、藩士の育成を行っていました。

値があります。スポーツと学習をバランスよく、そして多くの仲間と熱中して取り組むことは人間形成において絶対に必要なことですし、今後ますますそうした「人材」が求められると考えます。子ども達が剣道を通して、つよく、豊かに育つことを願います。

新年度入館生募集！

3月中に見学及び体験会を行います。「孫に…」と思われるみなさんも、気軽にお越しください！



副館長
浅川 正堂



館長 浅川 裕茲



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
▶▶▶▶▶



カラタツつきり！
イキイキ！

健康サプリ

甘いカット大根を選ぶコツと、
部位別のオススメ料理法 の巻

今が旬で、甘みの増す大根。店頭ではよく、カットされた大根を見かけますが、いざ買おうと思った時、どの部位にしようかと迷った経験はありませんか？実はこの大根、選ぶ部位によって、味も硬さも異なるんです！

葉が付いているならみずみずしく、放射線状に広がっているもの

美味しい大根を見分けるには、葉がみずみずしく、放射線状に広がっているものがおすすめです。

とはいえ、カット大根には大抵の場合、葉がついていません…。カット大根を買う場合は、断面に注目！切り口を見てスが入っていないかをしっかり

部位別の特徴

先端 水分が少なめで、辛みをいちばん感じやすい部分です。この辛みを生かして「天ぷら用のおろし」はこの部分で作るのがおすすめです。汁物にも適しています。

葉元 シャキッとした食感を生かして、サラダや漬け物などに。甘みがあるので、煮物も美味しく作れるでしょう。

真ん中 いちばん柔らかく、辛みと甘みのバランスが絶妙です。厚切りにして、煮物にしたり、おでんに入れたり、オールマイティーな部分。

チェックしましょう。また、見た目にハリ感とツヤがあって、真っ白な色をしているものがベストです。

大根の葉 ビタミンAが豊富。切り落とされていることが多いですが、見つけたらぜひ炒め物などにして食べてみてくださいね。

