

100mm

C'

稽古の様子や  
開催場所についてはコチラ



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(担当:浅川)

058-247-3676

館長 浅川 裕 茲



逆境は人をつよくします。逆境だからこそ気が付けることがあるように思います。  
先行きの見えない日々が続いていますが、草木の生命力があふれる若葉をみると、厳しさを嘆くことなく、今こそ力を蓄え活躍の時を迎えなくてはならないと感じます。  
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。

日頃から子ども達には、道場があること、家族の応援があること、仲間がいてくれることは当たり前ではない。そのことに気が付けるように、剣道ができることに感謝できるようにならうと伝えてきました。  
逆境は人をつよくします。逆境だからこそ気が付けることがあるように思います。

昭和20年よりアメリカの占領下におかれた日本では剣道や柔道、書道、華道など「道」のつくものは禁止されていました。特に剣道は厳しい対応が取られ、昭和27年までは公に行うことが認められませんでした。

私の少年時代には殆どの子供はどんなに剣道を学びたくても許されなかったのです。  
ですから、私はいつでも自由に稽古の出来る現在の少年剣士諸君がうらやましくて仕方が有りません。」

を本当に楽しみにしておりました。でも禁止されてしまいました。ようやく課外活動で剣道が認められたのは、私が高校生になってからです。

97mm (内側に折り込む面)

A'



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。

風薫る心地のよい季節となりました。剣道も他のスポーツと同様に、3月より各大会、そして稽古も自粛が続きます。子ども達は目標だけがなく、楽しみも失った状態です。子ども達の健全な育ちのためにも、早期終息を願うばかりです。  
元内閣総理大臣、故橋本龍太郎先生が大会で少年剣士にお話しされた一説です。

「少年剣士の皆さんに、私は一つぜひ聞いていただきたい事があります。諸君がいかに幸せかということです。戦前の日本では、小学校三年生になったら小学校で剣道をさせてもらえることになっており、私はそれを本当に楽しみにしておりました。でも禁止されてしまいました。ようやく課外活動で剣道が認められたのは、私が高校生になってからです。」

カラダすっきり!  
イキイキ!

健康サプリ

旬の「菜花(菜の花)」の  
健康効果の巻



「菜の花」といえば、うららかな春の日に、一面、黄色に咲き誇る菜の花畑を思い起こす人が多いかもしれません。一方で「栄養豊富な食べ物」と認識している人もいます。ここでは、栄養豊富な食べ物としての菜の花のパワーについて紹介します。



菜花のイソチオシアネートで  
免疫力が上がる

花を咲かせる前の菜花は、栄養がとて豊富です。菜花を「辛い」と感じる人もいますが、この辛味はイソチオシアネートという成分で、強い抗酸化作用があり、免疫力を高め、がんを予防する効果も期待されています。また、菜花はビタミンCも豊富。ビタミンCには、抗酸化作用や免疫力アップのほか、血管を強化したり美肌を育成したりする効果があります。

造血作用のある葉酸もたくさん含まれているので、貧血気味の人にもお勧めです。そのほか、鉄、カルシウム、カリウムなどが含まれている優秀な食べ物なんです。

プラス木綿豆腐で、  
パワーアップ!

菜花の基本的な食べ方はおひたしですが、もうひと手間かけると、さらにおいしく、栄養もいっそう豊富になります。それは「菜花の白あえ」。

菜花と木綿豆腐が基本の材料で、お好みによって、ごま油、いりごま、少量の塩などを加えてもよいでしょう。

シンプルな料理ながら、豆腐にはタンパク質、コリン、レシチン、サポニン、イソフラボンなどの成分が豊富に含まれているので、栄養価はさらにアップ!

食卓に旬の菜花を取入れて、健康維持に役立ててみてはいかがでしょうか?

笑う・泣く・出す \* 動く・話す・寝る

お家で  
スッキリ!!!  
免疫力up!

自分でできるコロナ感染予防  
うがい・手洗いとマスク着用はもちろん

心も身体もスッキリするのが大切です

心のスッキリ

- 話す
- 笑う
- 出す(気持ちを吐き出す)
- 休む
- 深呼吸する

身体のスッキリ

- 食べる
- 運動する
- 出す(う〇こを出す)
- お風呂に入る
- 寝る



スッキリして  
免疫力をあげましょー!