

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'



カラタすっきり!  
イキイキ!

健康サプリ

実は同じ果物、あれとアレ

みなさんは、「すもも」と「プラム」の違いって何かご存知でしたか?? 意外と知らない人も多いようですが実は、すももとプラムは同じ。

「知らなかった!」という方のために少し説明すると。「すもも」は、日本すもも(プラム)と西洋すもも(プルーン)に分けられます。「プラム」は英語、「プルーン」はフランス語です。とっても単純♪全て同じで、言

い方が違うという事です。

「日本すもも」は、主に生食用に使われ、「西洋すもも」は、生食用以外にも乾燥したり、ジャムにしたりと加工品に使われることが多いようです。みなさんが良くご存じのドライプルーンは、「西洋すもも」を乾燥させたものです。

真夏の果実であるプラム。品種もいくつかあるので、品種ごとに旬の時期が異なります。ハウス、路地など育て方でも旬を迎える時期が変わってきますが、だいたい6月中旬から8月、9月にかけて旬を迎えるとされています。今年は色んなすももを楽しんでみてはいかがですか?

## 暮らしの知恵

夏の「体内リズム」は、夜の快適な睡眠から

### 暑さで体温が下がらず、夏の睡眠を妨げる

夏の熱帯夜は、「朝までぐっすり」とはなかなかかないものです。暑さで眠りが妨げられがちな季節ですが、夏の体内リズムのカギを握るのは、夜の睡眠。

そもそも夏が寝苦しいのは、「気温」と「湿度」にあります。私たちは眠るとき、体の深

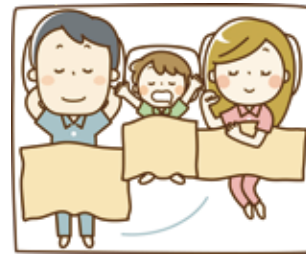


部体温が徐々に下がると眠くなるのですが夏は、気温や湿度が高く、寝ようとしても体温がなかなか下がりません。そのため寝苦しくなり、目が覚めてしまうのです。

しかも体は、体温を下げるために汗をかきます。通常なら汗により体温が下がりますが、湿度が高いと肌に汗が張りついたままとなり、体に熱がこもります。それによりますます体温が下がらず、睡眠を妨げるといわけです。

### 途中で目が覚めるのを防ぐには?

中途覚醒を防ぐために、エアコン(冷房)を上手に活用して下さい。は温度を26~28度に設定。冷えすぎ防止でタイマーを使う場合は、「深いノンレム睡眠」が現れる前半の4時間後に切れるようにしましょう。敷



布団やベッドパットを、体が沈みにくい固めで薄めのもに替えるのも有効です。

つい上にかけるものを気にしがちですが、長時間涼しさをキープするためには、体との接触面が広い敷物のほうが大切。パジャマも、襟元や裾の開口部が広く、通気性のいいものを選んでください。

暑い日でも朝までぐっすり。体内リズムを整えて、元気に猛暑を乗り切りましょう。



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。

### Withコロナと子どもの成長

稽古の再開から1ヶ月ほど経ちました。感染症対策として新しい生活様式と剣道の感染予防マニュアルを導入しようやくの再開でしたが、お約束した元気な子ども達の姿を今月号はお伝えできません。久々に道場に訪れた子ども達はどこかぎこちない様子でした。また元氣に見えてもどこか覇気がなく、とらえどころのない様子が続きました。当初は久々の稽古であることや新しい環境やマニュアルに慣れていない、自粛による体力の低下などと考えていましたが、その様子はしばらく続きませんでした。人は情報の約9割を視覚から得ているとされています。剣道は胴着や袴、防具を着けているので、他の

競技と比べて相手を知る情報が少ないでしょう。しかし面を着けているも対面すると意外に表情は見えないのです。真剣な表情やつらそうな表情はもちろんです。攻防時お互いの意思が伝わり、思わず微笑むこともあり。ところがマスクをするると全くと言っていいほど相手の表情がわかりません。子ども達の「どこことなく覇気がなく、ポカンとした様子」の原因は、お互いの表情が見えず、感情や意思が伝わらないことだったと思われました。また私達からの声掛けもマスクをしたままでは、指示しか伝わらず、内容や意思は伝わっていないと考えられました。この環境では、子どものやる気や元氣は気づかぬうちにマスクに吸い取られるがごとく低減していきま

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



館長 浅川 裕茲

ではなく、子どもの成長に対するリスクとも共存していかなくてはならないと痛感しました。子どものやる気や元氣を向上させると共に、表現、意思の疎通を促さなければ、子ども達の成長はありません。指導者としての更なる資質の向上に向けて精進いたします。子ども達が剣道を通じて、つよ



雙柳箱 浅川道場  
岐阜市野一色 4-8-1

お問い合わせは  
058-247-3676