

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

暮らしの知恵

今年買ったポインセチアを 来年も赤くさせるには？

お花屋さんの店先に並んだポインセチア。これを見かけると、「ああ、クリスマスが来るんだなあ」という気持ちになりますよね。また、ポインセチアは、この季節の贈り物としても人気があります。でも、もしいただいたら、どんな世話をすればいいのでしょうか？

まずは温度

ポインセチアは、寒くて湿っている環境が苦手です。できるだけ日光がよく当たり、気温が10度を下回らない場所に置いてあげるのがいいそうです。室内でも、窓際など寒くなる場所は、気をつけるようにしましょう。

水のやりすぎはNG

また、ポインセチアは乾燥に強いので、土が乾燥したのを確認してから、水やりをしても、遅くはありません。

基本的には、丈夫で、お世話が難しい植物なので長く楽しむことができます。

来年も楽しむコツ

皆さんもご存知かと思いますが、ポインセチアの赤やピンク、あるいは白の部分は、花ではなく「苞」と呼ばれる部分です。

冬に近づき、日が短くなることで、色が変わりてゆきます。ですから、もし、次のクリスマスも、赤やピンクを楽しみたいなら、9月の後半ぐらいから、人工的に暗い状態を作り出して色をつけま

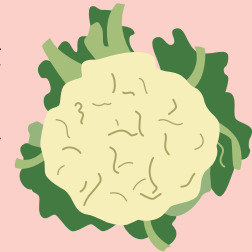


す。夜7時ごろから、押し入れに入れ、朝になったら光にあてる。一か月くらい続けると、苞が色づいてきます。いったん色がつけば、あとはふつうに飾っておいて大丈夫です。

カラダをつきり! イキイキ! 健康サプリ

意外とあなどれない野菜「カリフラワー」

カリフラワーの旬は11月から3月と今です。つぼみの集まりを食べる「花野菜」の一種で、ブロッコリーの突然変異から生まれたと、言われています。



傷みやすく、鮮度が落ちると白い部分が黒ずんでくるので、買う時は真っ白でずっしりしたものを選びましょう。また、保存するときは、茹でてから冷凍すると便利です♪

色が白くてあまり栄養がないんじゃないかと思われるかもしれませんが、この時期にぴったりの栄養素が多く含まれています。それが風邪予防に役立つビタミンC。ブロッコリーより茹でた時のビタミンCの損失量が少ないので、寒いこの時季、温かいスープや鍋に活用してみてもいいかがですか？



子ども達の様子は
Facebook&インスタを
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



道場HPIは
コチラ



道場FBは
コチラ



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

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。

昨年コロナで何かと苦しみましたが、振りかえり、確認する機会を得たように思います。今年はそれに対する感謝と貢献の年にできればと思います。一般会員の皆さんが体現してくださる人間形成の道と楽しい稽古を子ども達とともっと高めていきたいと思えます。

一方で一般の部のお父さんやお母さんの稽古姿は、試合がなくともまるで高校球児のように目を輝かせ、なんとも気持ちのいい稽古をされています。打つても打たれてもニコニコ笑顔です。決して不真面目なだけではなく、いたって真剣だから打たれても思わず笑みがこぼれてしまうのだと思います。正に「打つて反省、打たれて感謝」です。高段者も増えており、しっかりと実力もつけておられます。また社会的にも活躍・貢献されており、子どもや若者のよき手本、そして憧れの存在となっており、剣道を通しての人間形成の誕生日から成熟期まで一貫してここにあることを誇りに思います。

仲間とのかかわり方も前向きで明るくなったように思います。家庭や学校における彼らの姿は知りませんが、前向きな変化があったのではないかと期待しています。



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。

感謝と抱負

あけましておめでとうございませう。本年もよろしくお願ひします。

昨年11月、ようやく子ども達の試合が6年生限定で開催されました。県の大合としては自肅後初めてです。大きな一歩を踏み出していただけただ岐阜県剣道連盟の先生方に感謝いたします。

子ども達の結果は振るいませんでしたが、悔しい思いや努力の手ごたえなど、心が動く経験ができたようで、稽古姿だけでなく