

# 暮らしの知恵

## メリットいっぱいの スプリング・クリーニングとは？

欧米では暖炉やストーブを使って冬を過ごすところが多く、ススや灰などの汚れがついてしまいます。暖房を使わなくなる春になるとその汚れを落とすため、スプリング・クリーニングの文化が広まったのだそうです。

### ① 気候がいいので水仕事も苦にならない

春はあたたかいので窓やドアを開けて、家中の空気を入れ替えながら掃除ができます。水仕事も苦にならないので、年末の寒い時に雑巾をしぼるのが億劫だった人も、春なら気持ちよく掃除できるのでは？

### ② 大物の洗濯物がよく乾く

あたたかく乾いた空気は、カーテンやラ



グ、ソファカバーなどの大きなものも早く乾かしてくれます。秋冬から春夏への模様替えもスムーズに行えそうです。

### ③ 衣替えのついでに収納スペースの掃除もできる

春は衣替えをする季節でもありますよね。衣類を入れ替えるついでなら、クローゼットや押入れ、衣類チェストの中の掃除も楽にできます。衣類の収納場所をしっかりと綺麗にしておけば、シーズンオフの服を清潔に保管しておけますよ。

### ④ 新年度のタイミングで

断捨離と掃除が一緒にできる

年度の変わり目である春は、学校用品な

どの入れ替えが必要になりますね。断捨離と掃除を同時にすれば、本棚などに溜まったホコリもキレイにできますよ。

### ⑤ 冬に溜まった湿気を一掃できる

冬は加湿器を使用することも多く、寝室やクローゼット・押入れなどは湿気が溜まりやすい場所です。カビの原因になってしまうので、乾燥した春の内に空気を入れ替えて、すっきりさせておきましょう。

### ⑥ 春の掃除は梅雨のカビ対策にもなる

ジメジメした梅雨はカビが発生しやすいもの。カビは湿度・気温・汚れの条件が揃うと発生するので、春の内に汚れを取り除いておけばカビ防止になります。

カラダすっきり!  
イキイキ!

## 健康サプリ

### 山菜の味のひみつ

春の山菜には独特の苦味があり、この苦味が春を感じさせてくれます。実は、この苦味やえぐみが、からだにとってもよいものなのです。山菜を食べると、天然の苦味や辛味が冬の間に縮こまっていたからだに刺激を与えて、体を目覚めさせ、活動的にしてくれるといいです。「春の料理には苦味を盛り」ということわざもあるそうです。



香りや苦味が苦手な人も、次のような調理方法でおいしく食べられますよ。

**【油であげる】** 山菜は油と相性がよいものが多く、天ぷらにすると苦味が程よくぬげ、香り高い山菜の風味が増します。山菜が苦手な人は天ぷらがおすすめ。

**【茹でる】** さっと茹でて水気を絞って切るだけのおひたしにします。しょうゆとかつお節をかけたり、ごま和え、ぼん酢和え、味噌和え、マヨネーズ和えなど、好みの味付けで。それぞれの山菜の風味が味わえる食べ方です。

**【下茹でてアク抜きしてから調理】** アクの強い山菜は、下茹でてアクを抜いてから、煮物や和え物に使うとよいです。この季節ならではの旬の味を楽しんでくださいね♪

剣道体験会を行います。  
詳しくはHPを  
ご覧ください!



副館長 浅川 正堂



館長 浅川 裕 茲



道場HP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じて、つよく、豊かに育つことを願います。

今にとらわれていては未来を見失います。感染症への対応は重要ですが、子ども達の成長・時間を巻き戻すことはできません。私たちは人間であり動物です。今後は今まで以上に、「子どもの丈夫な身体づくり」という意識が求められることだと思います。自身の体力・健康チェックと子どもの未来のためにも親子で汗を流してみたいかがでしょうか。

私も子ども達に残すべきは日本の文化だとお伝えしてきましたが、コロナによる大転換を迎えて「習慣」を加えるべきだと思います。その一つが運動習慣です。子どもが身体を動かし汗を流すことの爽快感を体験し、運動することの気持ちよさを知っていれば、大人になっても自分なりに運動・スポーツをたしなむようになります。他にも食習慣も欠かせないでしょう。

子ども達は生活様式のデジタル化に伴う栄養過多・運動不足の時代を迎えます。その時に運動は「体力向上」のためではなく、「発育の維持」に位置づけられるでしょう。これは絵空事ではありません。国の調査ですでに子どもの体力は二極化傾向にあり、幼少期にもかかわらず、著しく運動量が不足している子どもが一定数いることが報告されています。

私達の生活様式は科学技術の進歩と共に機械化が進み、それは通信技術の発展により驚異的に加速しています。体力を使わずに効率的に仕事や生活ができることは経済的にも大変喜ばしいことですが、心身ともにストレスのない生活は、果たして健康的なのでしょうか。戦後復興までの時代は健康維持の方法は栄養補給と静養でしたが、現在は摂取制限と運動です。

宇宙は無重力であり、身体的にはストレスフリーですが、滞在すると筋力や筋量が低下すると言われています。稽古(運動)は身体的にはストレスです。しかしその適度なストレスのおかげで、一杯のお茶がおいしいく、布団に横になった時の安堵感を得られるのだと思います。汗を流すことが如何に心と身体の栄養になっていたのかが、2度の自粛でよくわかりました。



## 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ている徒然を書いて頂いています。

健康・体力  
これからの子どもの健康・体力  
門下生のみなさんと剣を交えられることは、大きな喜びですが、古希を迎えますと、やはり身体にこたえます。2度目の緊急事態宣言により、稽古を自粛(3/7まで)しており、体力的には随分と楽をさせていただいております。しかしどことなく落ち着かない日々です。

宇宙は無重力であり、身体的にはストレスフリーですが、滞在すると筋力や筋量が低下すると言われています。稽古(運動)は身体的にはストレスです。しかしその適度なストレスのおかげで、一杯のお茶がおいしいく、布団に横になった時の安堵感を得られるのだと思います。汗を流すことが如何に心と身体の栄養になっていたのかが、2度の自粛でよくわかりました。