

暮らしの知恵

これを知っていれば簡単
桜・梅・桃を見分ける方法

春を象徴する花といえば、まず桜が挙げられます。この桜ですが、同じく春に咲く花の代表である梅、桃との共通点が多く「違いがよくわからない」という人も少なくありません。

【桜】



- 品種によって程度に差はあるものの、花弁の先が二股に分かれているのが特徴。先端に切れ込みが入っていて、シャープなハート型をしている。
- 花がついて付いている緑色の軸が長く、下を向くように咲く。

【梅】



- 品種によって若干の個性はあるものの、多くは丸い花びらをつける。
- 幹肌は黒ずんでいて比較的ざらついている
- 緑色の軸がなく、茶色い枝にへばりつくようにして咲く。

【桃】

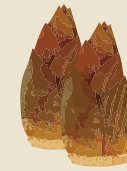


- 花弁の先がとがっていることです。
- 幹肌は白っぽく、幹をなでるとつるつるして、斑点模様がある(太い幹で確認すると分かりやすいです)。
- 緑色の軸が短く、同じ付け根から2輪の花が上や下などさまざまな方向を向いて咲く。

カラダすっきり!
イキイキ!

健康サプリ

たけのこ



四季それぞれに旬を迎える食材があり、移り変わりを楽しめるのが日本のよいところですね。たけのこもその代表的な野菜のひとつ。コリコリとした歯ごたえ、さわやかな香りは私たちの体を冬の眠りから覚ましてくれるようです。

たけのこに含まれる栄養素で注目すべきは、なんといっても食物繊維。食物繊維は消化吸収できないため定義としては「栄養素」には当たらないのですが、現代では炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素に続く「第6の栄養素」として摂取基準を設けられています。また、ミネラルではカリウムが豊富に含まれています。

他にも、たけのこに特徴的な成分として、チロシンがあります。アミノ酸の一種なのですが、水煮したものを冷やすと節の隙間などにつく白い粒状のものが、チロシンです。大事な成分ですので、取り除かず調理してくださいね。



春の無料体験会を行っています。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

多いですが、刀の握り方や足の使い方はもとより、心の持ちよう、他の流派のとらえ方まで、武蔵が闘いに勝つために求めたものが非常に丁寧に書かれています。そして各項目の文末は必ず、「能々吟味あるべきもの也」と締めくくられています。つまり究極のコツを惜しみなく披露しつつも、よくよく工夫し、研究することが大切だと繰り返し述べているのです。

武道は練習ではなく稽古と言います。練習は「繰り返し習う」であり、稽古は「古を稽」です。道場の稽古では繰り返し子ども達に問いかけ、頭脳にも「汗」をかかせます。考えて取り組むことは主体性引き出し、創意工夫は良質な「楽しさ」の秘訣です。その良質な楽しさを知った子どもは、試合の勝ち負けだけでなく、稽古の楽しさを見出し、目を輝かせて稽古をします。

ひと昔はピアノなども「お稽古事」と呼んでいました。現在は「習い事」でしょうか。私はそこに大きな差があるように思います。確かに幼少期は多様な経験が望ましいと思いますが、週にいくつも習い事をこなす子どもは本当に主体的なのでしょう。

国が多様な働き方を謳い、今後ますます共働き世帯は増えていくと思います。それに伴い保育の充実も行われるでしょう。しかし何とも安易なようで、子ども達の未来が心配になります。幼少期の育ちに家族の愛情は欠かせません。

真の豊かさはどこになるのでしょうか。育児は育自であり、私たち大人も共に学んで参りましょう。

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。

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。

稽古とは
考へ工夫する事

桜の季節となりました。江戸時代の国学者である本居宣長は日本の心を「朝日におう山さくら花」と詠っています。帯を締め、汗を流し、正座をすると、子ども達にもすんなりと入ってくる穏やかな「やまと心」です。

さて、宮本武蔵の五輪書は地・水・火・風・空の五巻からなるものです。生涯に一度も戦いで敗れたことのない剣豪がまとめた書ですから、奥義を期待される方も