

100mm

C'

暮らしの知恵

予防方法

- 朝のすっきりとした目覚めと日中の活動的な行動、夜の深い眠りというようなメリハリのある生活を送って、体内リズムを春の時間に合わせましょう。
- 軽い運動や入浴で汗をかいたりすることで、リフレッシュしましょう。
- セロリやみつば、ミントなどの香りのある野菜やかんきつ類を食事に取り入れ、「気」の巡りをよくしましょう。
※「気」とは東洋医学の考え方で、エネルギーや生命力のことです。
- ストレスを感じると腸内環境が乱れやすくなるため、食物繊維や発酵食品を取り入れて、腸内環境を整えることを意識しましょう。

100mm

B'

春は心の風邪「うつ」になりやすい!?

春は新しい環境に対する不安や緊張からストレスを感じやすい季節でもあります。そういった気持ちからストレスになり、うつ状態になる人も少なくありません。

積極的に取り入れたい栄養素

- トリプトファン**
幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの材料となるアミノ酸です。セロトニンは精神を安定させ、自律神経のバランスを整えてくれます。
【トリプトファンを多く含む食品】
肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など
- ビタミンB群、カルシウム、マグネシウム**
神経の興奮を鎮めて、精神を安定させてくれます。不足するとイライラしやすくなるため、積極的に取り入れましょう
【ビタミンB群を多く含む食品】
玄米、豚肉、うなぎ、納豆、カツオ、アーモンドなど
【カルシウムを多く含む食品】
乳製品、小魚、小松菜など



【マグネシウムを多く含む食品】

アーモンド、ひじき、豆腐など

●ビタミンC

ストレスを感じるとコルチゾールというストレスに対抗するためのホルモンが分泌されます。このコルチゾールの合成にはビタミンCが必要です。人間はビタミンCを体内で作ることができないため、積極的に取り入れましょう。

【ビタミンCを多く含む食品】

キウイフルーツ、いちご、じゃがいも、赤ピーマンなど

97mm (内側に折り込む面)

A'

カラダすっきり! イキイキ! 健康サプリ

新じゃがと普通のじゃがいもの違いって??

諸説あるようですが、新じゃがは、九州の鹿児島県や長崎県で生産されたものが多く冬に植え春先に収穫し、貯蔵せずそのまま出荷されたものことだと言われています。

普通のじゃがいもは、皮が硬く、デンプン量が多いため、ホクホクした食感があるなどの特徴があります。対して新じゃがは、水分が多く軟らかい、香りが良いなどの特徴があります。またビタミンCの含有量も新じゃがの方が多くいわれています。

皮ごと食べられますので丸ごとフライにしたりジャガバターにしたりするのがオススメです。煮物にする際も煮過ぎには注意してくださいね。水分量が多いため、ポテトサラダやコロケなどホクホク感を楽しむ料理は不向きかと思えます。また、新じゃがは水分が多く普通のじゃがいもより保存に向いていないため、購入後は1週間を目安に食べ切りましょう。



前一色道場では月・水・木・土に稽古できます。お子様のペースに合わせて週1回からいかがですか。お待ちしております。



副館長 浅川 正堂



道場HPはコチラ→



雙柳館 浅川道場 岐阜市野一色 4-8-1



館長 浅川 裕彦

お問い合わせは 058-247-3676

さて、当館では子どもだけでなく、一般の方々も稽古をされ、共に汗を流させていただいております。特に土曜日はみなさんが集まれ、なんとも楽しい稽古をされています。そして近年では四、五、六段に昇段される方も増えてきました。例えば五段の審査に挑戦するには初段取得からおよそ10年の期間が必要です。ご自身の仕事や家庭の事をしっかりと行なった上で、稽古を積まれるのですから、並大抵のことではありません。本当に素晴らしいことです。またそうした方ほど社会的にも活躍されているように思います。

道場に通う子ども達には、「剣道だけでなく、勉強もしっかりと取り組みなさい。宿題が終わってなければ、稽古に来なくてよい」と伝えております。子ども達、そして保護者の皆さんには、一般の部の皆さんが昇段された事ではなく、心掛け、または「生き方」を感じ取っていたただきたいと思えます。子ども達は日本の宝ですが、道場の一般の部の皆さんもまた日本の宝、そして道場の誇りだと思っております。

縦の人間関係は子ども同士、大人同士だけでなく、子どもから高齢者までの大きな縦のつながりも大切です。人間は教科書やメディアだけでは育ちません。子ども達には先輩や後輩の姿、大人の背中、それを見守る祖父母のまなざし、そうした人の和の中で憧れをもち成長して欲しいと思えます。

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ている徒然を書いて頂いています。

憧れの力

風薫る心地のよい季節となり、進級・進学を祝った桜の花は、力強い若葉となりました。今年度は例年になく幼児から低学年の入館希望者が多く、小さな子に剣道の魅力を伝えられるか心配でしたが、一所懸命に「かっこよくなりなさい」と目を輝かせ、次々に吸収していく姿に感心しております。子どもの剣道に対する憧れや意欲を大切にしていきたいと思えます。