

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

暮らしの知恵

去年の日焼け止め、今年も使える？ シーン別・日焼け止めの選び方!!

できれば新しく

去年買ったものの、使い切れず残ってしまった日焼け止め。もったいないから…と、そのまま使っている人は意外と多いもの。しかし原則、化粧品は開封したら**できる限り早く使い切る**ことが推奨されています。

とはいえ、たっぷり残したまま捨てるのももったいない…。でも、紫外線は年中降り注いでいるもの。お出かけ前には服でおおわれていない部分は必ず塗るようにして使い切ってくださいね。

炎天下でのレジャーや マリンスポーツなど

長時間紫外線に晒される炎天下でのレジャーやマリンスポーツなどを楽しみたいと

きには、SPF50+・PA++++の国内最高値のUVカット効果を持った日焼け止めがおすすめ。**汗や水に強いものを選び、こまめに塗り直す**こともポイントです。

屋外での軽いスポーツなど

ウォーキングなど屋外で短時間スポーツを楽しむ場合は、SPF30・PA+++程度でも十分紫外線から肌を守ることができます。

また、紫外線は日差しが強くない時季であってもゼロになることはなく、**冬でも夏の半分程度**とされています。特に紫外線A波と呼ばれるUVAは、朝から夕方まで降り注いでいるため、屋外で過ごす日には、**冬場であってもPA値の高い日焼け止めを選ぶ**のがおすすめです。



世界保健機関 (WHO) が定めたUVケアにおける世界共通の指標「UVインデックス」によると、**東京では4月から紫外線が非常に強くなり、一年のうちのほとんどが、戸外で過ごすには注意が必要**とされています。また近年では、緑地のアスファルト化によって空気が乾燥し、大気中の水蒸気の量が減少。空気の透過率が上がるため、紫外線量が増える傾向にあるようです。

カラダをつまみ! イキイキ! 健康サプリ

お肌にうれしい栄養素がたっぷり【ルッコラ編】

ルッコラは、独特のゴマのような香りとほのかな苦みや辛味のある、ハーブにも分類される野菜です。

まず下処理ですが、ルッコラに含まれるビタミンCやカリウムなどは水溶性なので、必ず切る前に水洗いします。切ってから水洗いすると、切り口からこれらの栄養素が流れ出てしまうからです。クセがあるからといって長時間水にさらす方もいますが、それは同様の理由でNGです。

次に調理法ですが、ルッコラに含まれるビタミンCは加熱に弱いので、ビタミンCを無駄なく摂りたいなら生のまま食べるのがベストです。



また、β-カロテンやビタミンEは脂溶性なので、油と一緒に摂ると吸収率が上がります。オリーブオイルなどを加えたドレッシングをかけたサラダや、さっと油で炒める調理法がおすすめです。

例年になく、ちびっこ剣士が多いです。無料体験・見学会、気兼ねなくご連絡ください。



副館長 浅川 正堂



道場HPはコチラ



双柳館 浅川道場
岐阜市野一色 4-8-1



館長 浅川 裕 茲

お問い合わせは
058-247-3676

しかし現代では礼儀作法は「昔から決まっている約束事」「手順どおりやらなくてはいけない」と強迫性を帯び、知らない恥をかき、知っていると得をするという間違った印象を持たれているのではないのでしょうか。

礼儀作法とは非常に端的に言うならば、先人たちが人間関係や社会が心地よくなるように、「作法II型」を昇華させたものであり、礼儀の源は相手を思う気持ち、思いやりの心であり、その表現方法が作法とも言えます。ですから「礼」は心の豊かさを示すものとも言えるでしょう。

私達人間は子ども達に礼儀作法を強要することとはあつてはなりません、先人からいただいたバトン(日本の礼儀作法)を伝えなくてはならないと改めて感じました。

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。



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。

礼儀の「礼」は、古くは「禮」と書き「豊かさを示す」と読み取れます。先日、礼儀作法について学ぶ機会をいただきましたので、みなさんと共にもう一度、学びたいと思います。

礼は古代中国の身分秩序に基づいた行為の規範を表すものであり、孔子は人間として最も望ましい在り方を仁と考え、仁と礼の両方を兼ね備えた状態を人間の理想としました。礼儀と類似した語にエチケットとマナーがありますが、エチケットは、フランス宮廷の壁に訪問者がとるべき振る舞いを示した札が掛けられていたことに由来し、マナーはラテン語の「手」を意味する語が由来とされ、もともと「手法」を意味する語であったとされています。

広辞苑には礼儀と作法について次のように記してあります。

礼儀…社会生活の秩序を保つために人が守るべき行動様式。作法…物事を行う方法。起居・動作の正しい法式。

したがって、他者と会ったときに「挨拶をしなくては」と働きかける心のメカニズムが礼儀であり、それに際して適切な表現の型が作法と考えられます。それぞれの国家や時代の影響を受け文化による違いはあるものの、親子や友人、社会、国家など様々な関係の潤滑油とも言えるでしょう。