

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

暮らしの知恵

辛い季節を快適に過ごす為のお部屋の花粉対策

家の中でも花粉症に悩まされるのは辛いですね。大事な花粉を家の中に持ち込まないこと！室内に入れない工夫をして、花粉の季節を乗り切りましょう。

お部屋で快適に過ごす3つのポイント！

①玄関でストップ

家に入る前に花粉を落とそう！

玄関を開ける前、コートやバックに付いた花粉を払って落としましょう。その際にはドアを開けたときに花粉が入らないように、少し離れた場所で行うようにして下さいね。

玄関にアウトターの収納スペースを！

コートや帽子は部屋に持ち込まず、玄関先にかけてられるようにポールハンガー等を置くのも効果的です。

帯電防止スプレー

帽子やコートにスプレーすると静電気による花粉の付着を防いでくれますよ。

②換気のコツ

狙い目は朝と晩

飛散量の多い11時～14時は避けるようにしましょう。

カーテンは閉めて

カーテンは外からの花粉の侵入を防ぐ役割もしてくれています。こまめに洗濯をするのを心がけて下さい。



③お掃除にも一工夫

ベストタイミングはいつ？

起きてすぐや帰宅後など、室内での人の動きが少なかった後は空気中に舞っていた花粉が床に落ちていきます。それらを先に拭き取ってから掃除機をかけるといいでしょう。

でも、そのタイミングで出来ないときは？

加湿器を上手に活用しましょう！ 湿って重くなった花粉は空気中に留まることができず、床に落ちてきます。

ぜひ、試してみてくださいね。

カラダをつきり！
イキイキ！

健康サプリ

花粉症の季節ですね。症状をやわらげるには、腸内環境を整え、免疫システムを正常にする働きをもつ食品が有効だといわれています。

免疫力アップにおすすめの食品

①乳酸菌を含む食品

乳酸菌飲料／ヨーグルト／飲むヨーグルト／キムチ／ぬか漬け など

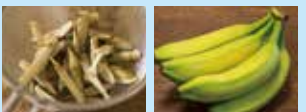


②食物繊維を含む食品

根菜類／海藻類／穀類／大豆 など



③食物繊維とオリゴ糖をバランスよく含む食品



その他、青魚や果物、ナッツ類、オリーブ油などもいいですね。食事には即効性はありませので、毎日バランスのよい食生活を心がけて、免疫力を高めましょう！

春の入館生を募集につき無料体験「胴着、袴の着付けや打ち込み」を実施いたします。お子さんの「勇ましい姿」をご期待ください。連絡お待ちしております。



副館長
浅川 正堂



館長
浅川 裕彦



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

では驚き、懼(おそ)れ、疑い、迷いの四つが心の隙を生みます。相手と気持ちを通じさせておいてこれら心の動きが伝わっていると一本取られるわけです。これを剣道の四戒「驚(きょう)・懼(く)・疑(ぎ)・惑(わく)」と呼びます。敵は相手ではなく、揺れ動いてしまふ自分の心であり、真の敵は己の中にあるのです。基本的に四戒は上達するにしたがって小さくなりますが、特に子どもの場合は複雑です。入門したては、あこがれの剣士になり切つて楽しむばかりです。しかし「もつと勝ちたい」と思ひ始め一生懸命に稽古し、上達し始めると四戒との戦い、もしくは共存が始まるのです。一方で欲のない子や嫌々稽古をしている子は「知らぬが仏」いつまでたつても感知しません。鬼の存在に気が付いていない、鬼が外に居る状態です。ですから私は競技の上達に捕らわれず、先ずは子ども達にとつて剣道が「楽しく、夢中」になるように導きたいと思っています。それが内なる自分との対話のスタートになるからです。

一般的に「武道をやっている子は精神的に強い」と思われていますが、正確には「自分の弱さをよく知っているから簡単に折れない」のだと思います。特に幼少期には体だけでなく心もたくさん動かし、汗をかかせてやりたいです。自分の心と向き合うことを体験している子どもは大きく道を踏み外すことはないと思っています。

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。



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。

鬼の居るところ

節分とは各季節の変わり目を意味し四つ(立春、立夏、立秋、立冬)ありますが、江戸時代辺りから主に立春を指すようになったとされています。昔ばなしの桃太郎のおり悪は「鬼」であり、豆まきでは「鬼」邪気を追い払うために鬼は外、福は内と福の神が豆をまきます。鬼は己の内に居るのです。

武道やスポーツで優秀な成績を収めていても相手を打ち負かすことに夢中になっている者は修練不足です。剣道