

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

暮らしの知恵

雨の季節に気になる洗濯物 生乾きを避けるポイントと干し方とは？



脱水のときに乾いたタオルを入れる

脱水が始まる前に洗濯機を止め、乾いたタオルを入れてください。それから脱水すると乾いたタオルが水分を吸った分、他の洗濯物の水分が少なくなって乾きやすくなりますよ。

干す位置を工夫する

部屋の湿度は、低いところに集まる性質があります。そのため洗濯物を部屋干しするとき

は、天井近くの高いところに干しましょう。また、壁際は空気の流れが起りにくいので、部屋の真ん中に干すことも大切です。

新聞紙を活用する

新聞紙を置くと、除湿器の役割を果たしてくれます。洗濯物を干した部屋の床に、古新聞を敷き詰めましょう。湿度が溜まりやすい下だけでもいいのですが、ピンチハンガーで吊るすときは上にも新聞紙を挟み込むと除湿効果が増します。

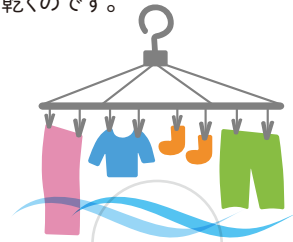
洗濯物を裏返して干す

布の厚い服などは、裏返して干しましょう。縫い目やポケットなどに風が当たり、早く乾かすことができます。裏返しておくとき洗うときは表面の生地が擦れないので傷みにくく、外に干

すとき日に当たるのが裏側なので色あせ防止になります。脱いだときに裏返したまま洗濯機に入れておくといいでしょう。

アーチ干しが理想的

アーチ干しというのは長いものを両端に、短いものを真ん中に吊るす干し方です。こうすると洗濯物を横から見たとき、アーチのように真ん中がくぼんで見えます。アーチ干しにすると洗濯物の中で空気の流れが作られて洗濯物が早く乾くのです。



カラダすっきり!
イキイキ!

健康サプリ

土用の丑の日の意味ってなに？

もうすぐスーパーで鰻のポスターを目にする時期がやって来ますね。土用とは古代中国で考案された二十四節気の中の四立「立春・立夏・立秋・立冬」の前18日間のこと。なので本来は夏だけではなく年4回あるんですよ。



古代中国の陰陽五行説では、宇宙のものは全て「木・火・土・金・水」から出来ていると考えられていました。木=春、火=夏、金=秋、水=冬と季節をイメージして当てはめ、残った土は「季節の変わり目」を象徴しています。

今では夏の土用の丑の日=鰻というイメージが一般的ですが、「梅干し」「うどん」「瓜」「牛肉(うし)」など、頭に『う』のつく食べ物を食べると良いという風習が残っている地域もあるそうです。

体長を崩しやすい時期でもある季節の変わり目の『土用の丑の日』には、頭に『う』のつく栄養価の高い食べ物を食べて体長を整えていきましょうね♪

元気いっぱい小学生はもちろん、運動が苦手、ちょっと自信がない子も、ぜひ見学・体験にお越しください。道場の様子はFBやインスタで!



副館長
浅川 正堂



館長 浅川 裕 茲
雙柳館 浅川道場



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

今年ようやく岐阜県予選会が開催されA男は個人で優勝、団体で3位の成績を納めました。コロナで稽古ができないうち、定期テスト等で稽古仲間が少なくなると、疲れ等が痛む時、如何なる状況においても、出来る稽古を絶え間なく続けてきました。その継続は並大抵のものではなく、彼の側にはいつも母親が寄り添っていたことは言うまでもありません。いつも和やかな親子ですが、一つの節目で自信を得た一人の姿はこれまでになく明るく充実したものを感じます。そんな彼が提出する作文「剣道を通して学んだこと」の題名は毎年「積小為大」でした。今年の「積小為大」にはA男のどのような想いが綴られるのでしょうか。楽しみにしております。

子ども達が剣道を通して、つよく、豊かになることを願います。



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。

積小為大

薪を背負って本を読む少年の像で知られる二宮尊徳(金次郎)は、幼少期に両親をなくし、働きながら勉学に励み、小田原領内において実家や町の復興を成功させたときられています。その二宮尊徳が残した教えの一つが、積小為大(小さい事が積み重なって大きな事になる。大きな事を成し遂げようと思うなら、小さい事をおろそかにしてはいけません。)

戦国武将に憧れて入門したA男は、毎日稽古をするほど剣道が大好きになりました。小6の時に憧れの日本武道館を逃し、親子で泣く姿は今でも忘れません。そんな状況にも関わらず、同級生の全国出場を祝い、壮行会を提案する純粋な姿に私達も心を打たれました。再挑戦を誓い、仲間たちと稽古に励み始めた矢先にコロナによる活動自粛となりました。当時、誰もが「少しの辛抱」と思っただけではないでしょうか。それから3年の間、大会は行われず再挑戦の機会すら与えられませんでした。

今年ようやく岐阜県予選会が開催されA男は個人