

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

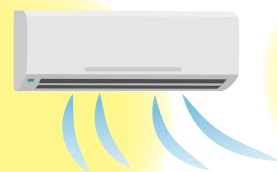
A'

# 暮らしの知恵

## 室内熱中症を防ぐ5つのポイント

7月は熱中症が急増する時期です。熱中症は、室内でも起こりやすいので、下記のポイントに注意してください。

●お風呂や洗面所など、熱気や湿気がこもりやすい場所は要注意。窓を開けたり、冷房をつけたりしましょう。



●入浴後は脱水しやすい状態です。入浴の前後に水分補給してください。



●じっとしていても気付かないうちに脱水していることもあります。汗をかかなくても、喉が渴いていなくても水分補給を。



●睡眠不足や寝汗も影響します。ぐっすり眠れる環境を整えましょう。



●水分補給の際は一緒に塩分も。お茶やアルコールは利尿作用があるため水分補給に適していません。



## カラダおっけり! イキイキ! 健康サプリ

スイカにレモンは癖になる美味しさ?!

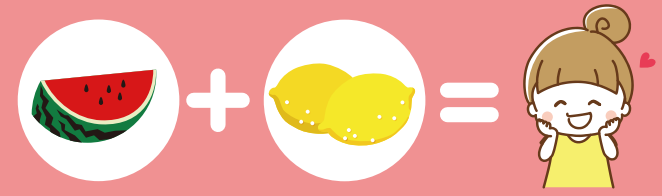
「スイカに塩を振って食べると甘くなる」というのはよく聞かれますが、2020年の7月JA全農がスイカをおいしく食べる『裏ワザ』をTwitterに投稿。

それは『スイカにレモン汁をつける』というもの。なんでもイタリアの一部の地域では、以前からスイカにレモンを絞って食べられていたそうです。試した人からは、

●なにこれ! すごい...もう塩をかけたり、そのまま食べてた頃にはもどれねえ...

●スイカの青臭さがレモンの香りでさわやかになってる!!

などなど。実は私も去年初めて食べてから、スイカには必ずレモンをかけるようになりました。みなさんも今年の夏、もし思い出したら、ぜひ試してみてくださいね♪



夏休み中は  
見学・体験期間とします。  
ぜひ、お越しください。



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

お問い合わせは  
**058-247-3676**



館長  
浅川 裕彦

道場の合宿は、板の間でエアコンなし、剣道と学習の二泊三日間です。普通だったら逃げ出したくなる環境かもしれませんが、次号ではそこで目を輝かせ大きくなっていく子どもの姿をお伝えさせていただきます。

猛暑が続いております。暑く厳しい稽古を終えて、黙想にて心を静めると、風や虫の音が体に染み渡ってくるように感じます。これも夏の恵みの一つです。スポーツはもともと楽しむものであり、暑くてやる気にならない、寒くて別のスポーツを楽しめばよいのです。しかし武道にはシーズンオフはありません。暑い季節は夏の土用稽古、寒い季節は冬の寒稽古として、あえて稽古に励みます。厳しい環境でも自分を律する、感情をコントロールする強靱な強さというより、己の弱さの克服を求めたのだと思います。と申しましたが、子ども達にひたすらこのようなことを説いたところで、丈夫な心と体が作られるわけではありません。またこちらがその鍛錬を強いところで他人に作られた偽物にしかありません。五・六年生に「自分の中にもう一人の自分がいると感じるかい?」と尋ねるとほとんどの子が手を挙げます。当館では、子ども達にまず剣道を楽しく、そして好きになって欲しいと思っています。剣道を好きになり目標へ向けて努力し汗を流す。挫折を味わい、涙を流し再び立ち上がり挑戦する。主体的な取り組みを通じて子ども達は気づかぬうちに「克己心」を身に着けていきます。こうした子ども達の主体的な取り組みを保護者のみなさんと共に引き出すのが、指導者の役目だと思っています。



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ている徒然を書いて頂いています。

夏の恵み  
猛暑が続いております。暑く厳しい稽古を終えて、黙想にて心を静めると、風や虫の音が体に染み渡ってくるように感じます。これも夏の恵みの一つです。スポーツはもともと楽しむものであり、暑くてやる気にならない、寒くて別のスポーツを楽しめばよいのです。しかし武道にはシーズンオフはありません。