

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

暮らしの知恵

日焼けは「軽度のやけど」です

日焼けは「日光皮膚炎」と呼ばれ、軽度のやけどのような状態です。そのため日焼け後は、肌を冷やして炎症を抑える必要があります。

日焼けケアのポイント

なるべく早く冷やす

例えば、行楽の帰りなら、コンビニなどで氷を入手し、その場で患部を冷やすととても効果的です。但し、冷湿布等を貼ると、かえって肌を傷めてしまうので避けましょう。



自宅に戻ってから

自宅に戻ったら、冷たいタオルで患部を包み込んだり、冷たい水のシャワーでクールダウンしましょう。保冷剤をタオルで包み、患部を冷やすのもおすすめです。



水分補給を忘れずに

日焼けをすると、肌の水分だけでなく、体内の水分も失われています。そのため、いつも以上に水分補給を心がけてください。



カラダおっさり!
イキイキ!

健康サプリ

とうもろこし

夏野菜のイメージが強いとうもろこしは、ミネラルやビタミンに加え、エネルギー源となる炭水化物も多く含まれているため、食欲のないときにもおすすめです。免疫力の回復を促し疲労回復に役立つビタミン B1、血流促進効果が期待されるビタミン E、整腸効果のある食物繊維などを豊富に摂取できます。



新鮮なとうもろこしの特徴

新鮮なとうもろこしは、皮が緑色でみずみずしく、濃い茶色のひげが付いています。ずっしりと重量のあるものは身がしっかり詰まっているので、見た目だけではなく実際に手に取って確認してみましょう。

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 正章



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

私は子ども達そしてご両親に剣術ではなく、剣道を伝えてきました。剣道を通して学んだ「道」の精神は、人格を形成し、それをもって人生を歩んでこそ価値のあるものだと考えています。子ども達には「道場だけでなく、家や学校でも剣道をしなさい。」と常々伝えております。剣道競技の継続の有無に関わらず、中学卒業後の進路選択の際には「高校選び」ではなく、子ども自身が人生の大きな夢を描いたうえで、進むべき「道」を見つけられること、そして目標が叶うことを願います。

拭きながら楽しげに会話する姿を見ると本当に嬉しく思い、「剣道に出会って、ありがとう。無事にこんなに立派に成長してくれて、ありがとう。」と感謝の念に堪えません。
中学生は春から夏にかけて試合が多くなり、中3生にとつては「中学生最後の夏」ということもあり熱が入ります。道場連盟においては予選を勝ち抜いた道場に日本武道館の全国大会があり、中学校体育連盟(中体連)においては、それぞれの大会で上位入賞が叶えば地区、県、東海・全国の大会へと出場できます。今年も道場連盟の県代表や中体連の東海出場など喜ばしい結果をたくさん頂きました。それらの結果があるからこそ、子ども達の笑顔を見られるのかもしれませんが、私たち指導者にとつてはそれらの結果よりも子ども達の輝く目や立派な背中、仲間達と楽しげに過ごす姿などの豊かな成長が、何よりも喜ばしく価値のあるものだと思います。

今年の中3生は幼児や低学年のころから見てきました。出会いから十年弱の月日が経ちますが、それぞれの入門時のエピソードは今でも鮮明に覚えています。入門当初は「剣道は楽しいか? 今日もう頑張りな」と頭を撫でていたものが、今では見上げるほど大きくなり、肩をかしてもらう事もしばしばあります。そんな子ども達が稽古で激しくぶつかり合う姿や試合で励まし合って挑む姿、汗を



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。

夢—道

今年の中3生は幼児や低学年のころから見てきました。出会いから十年弱の月日が経ちますが、それぞれの入門時のエピソードは今でも鮮明に覚えています。入門当初は「剣道は楽しいか? 今日もう頑張りな」と頭を撫でていたものが、今では見上げるほど大きくなり、肩をかしてもらう事もしばしばあります。そんな子ども達が稽古で激しくぶつかり合う姿や試合で励まし合って挑む姿、汗を