

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

暮らしの知恵

大掃除のコツとは？ 順番やポイントは？

「年末の大掃除で家中をキレイにするぞ!」と決意していても、いざ始めると大変で細かなところまで行き届かない。そんな経験はありませんか？

1日で終わらせようとしない!

結論からお話すると、大掃除に余裕を持って取り組むためには、年末の忙しい時期に1日で終わらせようとするのはやめましょう。

大掃除というと12月31日の大晦日や帰省の前日にするイメージがあるかも知れませんが、慌てて大掃除すると「あ〜、この汚れなかなか落ちない。どうしよう!? 時間ないしもういかっ!」となってしまうかも…。何段階かに分けて掃除する日を予定し、計画的に取り組むことをおすすめします。

たとえば掃除する場所ごとに、12月のお休みの日に1ヶ所ずつ取り組むのはいかがですか? 1ヶ所だけなら数時間で終わらせることも可能。気持ちに余裕も生まれます。自分の予定と照らし合わせて開始日を決めてみましょう。

気をつけておきたいのはゴミの回収日。各自治体の最終回収日や、回収方法の確認をお忘れなく!!!

掃除していく順番はどうやって決める?

【屋外からスタート】

まずは、屋外の大掃除を済ませましょう。年末年始は冷え込みます。ベランダや庭、大きな窓など、外気温の影響を受ける、水を使う場所は早々に済ませておくといいですよ。

【いらないものは思い切って捨てる】

次に不用品の処分。思いがけずたくさんの不要品が出るかも知れないので、ゴミの回収日を確認して日程を決めましょう。

【掃除が大変な場所も先に】

そして、汚れが蓄積して掃除が大変な場所。特にキッチン。落とすのが大変な汚れは、



漬け置き洗いで予想以上の時間がかかるかも知れません。

↑ここまでは早め到大掃除に取りかかるのがおすすめ。↑

頻繁に使用するトイレや浴室、廊下や玄関、またリビングは年末近くでもOK。年末年始まで来客予定がないなら、時間がかかる場所を優先させましょう。ただ、クリスマスパーティーなどで来客の予定があるならそれまでに大掃除しておきたいですね。

カーテンなど洗濯機で洗える大物のファブリックは、いつと決めずに晴れた日にやってしまうのが◎。天井を掃除する予定があるなら、天井をキレイにしてからでないとカーテンが再び汚れてしまうので注意です。

カラダをつきり! イキイキ! 健康サプリ

意外と知らない柚子の豆知識♪

柚子には3つの種類があるってご存知ですか? 果実の香りが一番なのは『本柚子』果実の香り高く、果汁は酸味が強いのが特徴です。一般に「柚子」という場合これをさします。日本では高知県でもっとも多く生産されているそうです。

白くて綺麗な花をつける『花柚子』本柚子よりも少し小さな柚子です。花の香りは本柚子と変わりませんが、果実の香りは本柚子にやや劣るそうです。価格も手頃でスーパーでは柚子として売られているかもしれません。こちらでもマーレードなど、柚子と同じように使える柚子です。

獅子柚子や鬼柚子とも呼ばれる巨大な柚子『獅子柚子』。柚子という名前がついていますが、実は文旦の仲間なんです。大きいもので直径 20センチ程度

にまで成長するといえます。生食には向きませんが、香りも強く、柚子湯に入れたり、マーレードなどにして食べたりします。



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



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

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。



館長 浅川 裕 茲

私たち大人がトンチンカンでは子ども達が本当の意味で豊かに育つことはないでしょう。残念ながら私たちが親は子ども達より先に老い、そして先に逝きます。愛おしい我が子であっても、ずっと付き添うわけには参りません。岐阜の、そして日本全国のお母さん方、お父さん方、子ども達がつよく豊かな育ちのために、力を合わせて参りましょう。

鍛錬は熱した鋼を二人の刀匠が息を合わせて打ちます。息が合わず調子が狂っている時の音からトンチンカンという言葉が生まれたそうです。厳しい環境だけでは、子どもは育ちません。私たち大人が息を合わせて、相槌を以って子どもに接することが大切でしょう。

刀を作る二人の刀匠は師と弟子です。お互いの分をわきまえないければ息が合いません。近頃の論調では、権利がある。お金を支払ったのは私だ。といったもの言いが強い一方で、相手のために、社会のために一肌脱ぐといった愛情というか、気構えが弱いように感じます。ですからトンチンカンな、出来事、ニュースが多いのではないのでしょうか。



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。

刀の製造過程に焼き入れという、熱して鍛えた鉄を水の中へ入れるものがあります。それまでの工程で刀は真っ直ぐであり、ここで初めて美しい反りが生まれるそうです。人も幼少期に風を送り熱して、繰り返し鍛錬することで、必要です。冬の寒さを恵として受け取り、冬こそ鍛錬の時とする事で、強く美しく成長していくと思えます。