

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

## 暮らしの知恵

### スーツを長持ちさせるクリーニングの利用法

クリーニングに出せばなしではダメ!?

季節の変わり目に、スーツや制服の衣替えをする時の注意点はどんなことでしょうか。

黄ばみやカビなどで困った経験がある人は、特にチェックが必要です。

#### クリーニングに出す頻度は?

基本的には、「1シーズンに1回」がクリーニングの回数の目安とされています。スーツは、ウール素材などで作られていることが多いため、クリーニングのしすぎも、油分を取りすぎたりして、生地を傷めることにつながるからです。

#### クリーニングに出す前に…

##### ①汚れ、シミ、ほつれをチェック

飲み会でついたシミ、通勤中の汗、うっかり引っかけってしまったほつれや穴など、気になる部分を確認した上で、クリーニング店のスタッフに伝えることが重要です。

##### ②ポケットの中身を出す

鍵やハンカチなどは、事前に取り出してお

きましょう。忘れがちなのが、上着の内ポケット。社員証や名刺、財布などの貴重品が残っていないか、よくチェックしてください。

#### クリーニングから戻ったら…

きれいになって手元に戻ってきたスーツ。そのままクローゼットにかけっぱなしにいませんか? 実はそれが黄ばみやカビの原因になっていることもあるのです。

##### ①ビニール袋から出す

きれいなまましまっておきたいと思ってしまうがちですが、お店でかけてもらうビニールの袋は、通気性を良くないため、湿気やガスが溜まりやすくなります。

シャツの黄ばみや、スーツのカビの原因になるため、不織布などの保管用カバーに付け替えると安心です。防虫剤も添えるといいで



しょう。

##### ②できれば陰干しで風を通そう

ドライクリーニングに使用する溶剤が、乾燥しきれないままになっている場合、肌に直接触れるとやけどのような症状を引き起こす可能性があります。クローゼットにしまう前に、できれば陰干ししておきたいですね。

カラダをつまみ!  
イキイキ!

## 健康サプリ

### 加熱温度が甘くなるコツ! おいしい焼き芋の作り方

焼き芋を作ったけれど、あまり甘くなくて美味しくない時は、調理の加熱温度が原因になっている可能性があります。美味しく作るにはサツマ芋を長時間65~75℃程度に保つ必要があります。



この温度帯はサツマ芋の酵素が活発化し、デンプンが麦芽糖という甘味成分に分解しやすくなる温度なんです。

なので、家庭で作る時もひと工夫が必要。電子レンジとオーブントースターを組み合わせたり、炊飯器を活用したり、新聞紙をぬらしてお芋を包み、その上からアルミホイルで包んだ後にオープンで焼いたり…と、様々なやり方をインターネットで検索することができます。ぜひ、お気に入りの作り方を探してみてください。

またサツマ芋には、ビタミン類がバランスよく含まれており、特にビタミンCは普通加熱すると失われることが多いですが、サツマイモはビタミンCの残存率が50%といわれています。美味しくビタミンCをとるのにもってこいですね!

春の見学・体験会を  
毎週土曜日に行います。  
お気軽に  
ご連絡ください。



副館長  
浅川 正堂



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



館長 浅川 裕 茲

お待ちしております。

形文化は家庭や子どもたちの幸せのため  
に欠かせないものだと思います、私は剣道を通  
して育んでいきたいと思っています。来館

子どもは運動不足による身体と心の健康問題は  
今後もっと大きくなると感じています。また日本の  
文化は観光客のためだけにあってはならず、日本人  
が小さな島国でお互いに気持ちよく豊かに生きて  
いくために育まれてきた文化です。この無

団体は感謝申し上げます。  
さて、今年は大寒波に見舞われ冬の厳しさを感じ  
ましたが、その寒さのおかげで、春の訪れへの感謝  
も大きいように思います。「新年度の挑戦!」として  
お子さんと、あるいはお孫さんと道場に見学・体験  
にお越しただければと思います。

一方で私自身はそのような配慮、お隣の状況を察  
して稽古が出来ていたかと振り返ると、全く自信が  
ありません。もちろん稽古中は子どもたちの指導  
と安全管理に集中すべきですが、そうした配慮、お  
もいやりの心を持つことが豊かさの一つだと思い  
ます。心遣いでそのことを示してくださいましたお隣の

が、お隣の指導者の配慮に敬服すると共に、何か心  
が通じたように思い、大変嬉しく、明るい気持ちに  
なりました。もしかすると偶然の出来事かもしれま  
せんが、私はそのように捉えたいと思います。



## 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。

目に見えない文化  
当館は前二色の道場以外  
でも稽古を行っており、他  
の競技や団体と壁を隔てて  
隣同士で稽古を行うことも  
あります。先日の稽古でも、  
お隣りで稽古をされており  
ました。  
当館の子どもが黙想の号  
令をかけると、お隣の稽古  
が止まりました。副館長が  
稽古前の話を済ませ、面を  
着けて稽古に入るとお隣の  
稽古が再開されました。号  
令の内容からお隣では柔道  
の稽古であると想像します