

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

## 暮らしの知恵

### 実は春にやると良いみたいですよ お宅のカーテン洗ってますか？

春は気温が上がってきている、水がそんなに冷たくなってきている、などの理由からカーテンのお洗濯は今がオススメ！という説があるそうです。

カーテンを洗濯するときのポイントです。まず洗濯表示を確認しましょう。シルクやウール、また古いモノは縮みやすいので要注意！さらに古いモノは紫外線による劣化で穴が開いたり、脱色する可能性もあるとのこと、そ



ういった場合はクリーニング店に相談する方が良さそうです。

洗えると確認したら…分厚いドレープのカーテンはシワになりやすいので、1枚ずつ洗うのがベストとのこと、レースは2枚一緒でも大丈夫みたいです。

なお、洗濯機に入れる際にはカーテンを蛇腹に折って洗濯ネットなどに入れて洗うと、より一層カーテンが傷みにくいそうです。洗濯コースは「おしゃれ着洗い」などを選択、無い場合は水の量を最大にして水流は最小、脱水は1分以内、洗剤はおしゃれ着洗い用を選んでください。おしゃれ洗剤が無い場合は柔軟剤を使ってください。

それから、外したフックは洗面器にぬるま湯を入れ食器用洗剤を1〜2滴。その中でシャバシャバ洗うとキレイ



になりますよ。

洗濯が終わったら、脱水時間が短いのでカーテン重くなっていますが、濡れたまま元のレールに吊るしてください。窓の近くなので日も当たります、そのままそこで乾かしてしまいましょう。

濡れたまま干してしまえば良いというのは、楽でオススメです。この時期の気温なら1日待たずに乾きます。晴れている週末やお休みの日にやってみてくださいね。

カラダすっきり!  
イキイキ!

## 健康サプリ

### 新ごぼう

4月〜5月に旬を迎える「新ごぼう」。通常よりも早く収穫しているため、皮が薄くてやわらかく、みずみずしいのが特徴です。通常のごぼうの『土っぽさ』や『えぐみ』が少ないので、苦手な人も、新ごぼうなら美味しく食べられますよ。

なお、新ごぼうの香りを楽しむために、皮は剥かずに使うのが◎です。ごぼう特有のアクが少ないので、アク抜きに時間がかかりません。長時間水にさらしてしまうと、香りが逃げてしまうので注意しましょう。



サラダにすると新ごぼうの上品な香りやシャキシャキの歯ごたえを楽しめます。



きんぴらも、やわらかい新ごぼうなら、炒め時間をグッと短縮できます。

新年度入館生を募集しております、気軽にご連絡下さい!



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



双柳館 浅川道場  
館長 浅川 裕茲

子ども達が剣道を通して、つよく、豊かに育つことを願います。

私たちが嬉しく感じたことは子ども達に主体性が育ったことです。子どもだけで準備をするようになった事だけでなく、自分たちの成長のためには「厳しき」も必要であるということを理解し始めたことです。大会後の稽古にそれはまだ現れていませんが、大人でも「厳しき」を求めることは難しいものですが、時には水戸大会を振り返り「主体的な厳しき」を引き出してまいります。人生において全てのこと「厳しき」「妥協を許さない」を求めたら、疲れてしまうでしょう。しかし自分の好きなこと目指すものに対しては「楽しき」や「興味関心」を一番にしつつ「厳しき」も必要です。決してメインの味付けではなく、欠かせぬ隠し味として。

その時間を使えるように、場所を確保することや持ち物を分担して持つこと、アップの内容を整理することなどを相談して迎えました。そうして迎えた1回戦目はかろうじて勝たせていただくことができましたが、試合後に数名は泣いていました。自分たちが稽古してきたものが発揮できないことへの悔しさだと思えます。チームにはこれまでの頑張りや当日の心と身体への準備の方法に間違いはないよ。ただ準備については足りなかったのかもね。チームでがんばれ!と伝えました。2回戦目は本当に良い試合をしてくれました。2回戦は惜しくも敗退となりましたが、子ども達は悔しさだけでなく「これまでの稽古を出し切れた。この心掛けで!」このように稽古や試合を積み重ね!もつと強くなれるぞ。そんな表情をしておりました。



## 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。

成長に必要な味付け  
水戸の全国選抜大会に向けて一生懸命に稽古に励んでいた旧6年生。大会当日に見られた姿をお伝えします。  
当日の朝は小雨で入場には少々時間がかかりました。待ち時間が長いことで気持ちどこかへ行ってしまう心配でしたが、会場へ入るとすぐに準備を始めました。また開会式前に試合場に降りると、竹刀を持たずとも足捌きや踏み込み動作を行い、床の感触を確かめる姿がありました。試合前のウォーミングアップの時間は一定に区切られておりました。子ども達は最大限