

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

## 暮らしの知恵

## 夏バテ予防 4つのポイント

今年も残暑が厳しくなりそうですね。“夏バテ”は、医学用語ではなく、高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

### ①大きな温度差は大敵

涼しいところから暑い外へ出ると、身体はその気温に順応しようと頑張ります。部屋の冷やしすぎには注意です。



### ②胃腸の冷えに注意

冷たいものばかりではなく、温かいものも食べたり飲んだりしてください。



### ③運動不足にならない

筋力が低下すると、暑さに対抗する力も低下します。家でゴロゴロせず、軽い運動を毎日続けましょう。



### ④睡眠不足に注意

私たちは寝ている間に疲労を回復します。涼しい環境を整えて、ぐっすり寝てください。



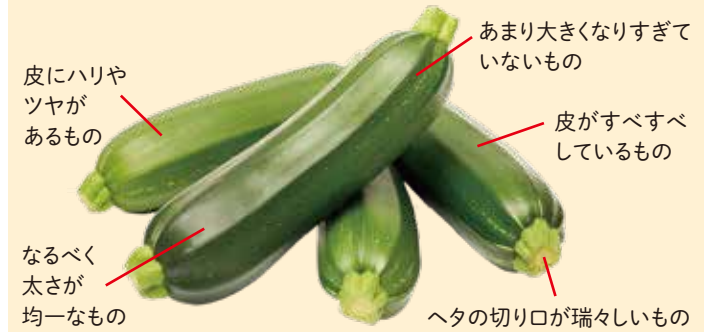
## カラダすっきり! イキイキ! 健康サプリ

### 大きすぎない方が良い!? 美味しいズッキーニの選び方

近年一般的になった野菜、ズッキーニ。店頭には通年並んでいますが、本来の旬は今の時季です。きゅうりに似ていますが、実はカボチャの仲間。ほのかに甘くクセがない独特の食感があります。成長しきっていないものを食べる野菜なので、花が咲いてから4~6日後には収穫します。

緑色や黄色の皮、長細い形や丸形がありますが、色や形の違いによってそれほど味に違いはないので、合わせる料理で色を選ぶのが良いかもしれませんね!

### 美味しいズッキーニの選び方



双柳館 浅川道場  
館長 浅川裕茲

道場HPは  
コチラ→

子どもたちの仲間と共に汗を流す姿と笑顔はとっても素敵です。ぜひ見学・体験にいらしてください。

副館長 浅川 正堂

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**



特に今年は週3回以上を目指して努力されるご家庭が多く、感心いたします。親子の夏の努力が、秋に実る事を願います。

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。五・六年生に「自分の中にもう一人の自分がいると感ずるかい?」と尋ねるとほとんどの子が手を挙げます。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。こうした取り組みを通じて子ども達の「克己心」が育っていきます。そして子ども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。

暑い季節は夏の土用稽古、寒い季節は冬の寒稽古と、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靭な強さというより、己の弱さの克服を求めたいからです。しかし、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。また大人がその鍛錬を強いところで、他人に作られた偽物に似たりません。

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。

夏の恵み、秋の実り  
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、寒くて楽しめない季節になれば、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。