

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

## 暮らしの知恵

### 食欲の秋と日照時間の関係

#### 幸せホルモンが減る季節!?

もうすぐ『食欲の秋』実はこの食欲が増す原因の一つに、日照時間が関わっているということをご存知でしょうか？

日光を浴びると、脳は「セロトニン」と呼ばれる物質を分泌します。セロトニンは別名「幸せホルモン」と呼ばれ、精神を安定させたり食欲を抑える働きがあるとされています。

↑↑↑セロトニン↑↑↑



↓↓↓セロトニン↓↓↓



夏と比べて日照時間の短くなる秋はセロトニンの分泌量が減少するので、食欲を抑える働きも弱くなり、食欲が増してしまうという訳です。

なので秋は、意識的に陽の光に当たってみると良いかもしれませんね。なお、陽の光を浴びると、体内時計を調整したり、睡眠の質を上げたりする効果もあるようです。

#### まさにスポーツに適してる秋!

秋は代謝が高まる時期。運動すると基礎代謝が上がり、ダイエットの効果も出やすくなります。ジョギング、ウォーキング、サイクリングなどの有酸素運



動が基礎代謝を上げるのに効果的な運動なので、紅葉狩りなど楽しみながらお散歩してみたいですか？

近年、秋は短くすぐさま過ぎ去ってしまう印象がありますが、積極的に秋を感じて楽しみたいですね。

カラダすっきり!  
イキイキ!

## 健康サプリ

#### 【まいたけ】

まいたけは、スーパーで年中売られています。北海道や東北でしかとれない天然のまいたけの旬は10月～12月ごろです。ですが、天然のまいたけはとても高価なので、あまりお店で見かけることはないかもしれませんね。

まいたけは香りもうまみも強く、色んな料理に合わせることができる野菜です。

天ぷらでもおいしい、炒め物や炊き込みご飯、シチューなど、和洋どちらの料理にも合うので、他のきのこ類と合わせて、たくさん味わってみてくださいね!



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。

#### 剣は心なり

A子の面打ちは、純粋で真面目、そして剣道が大好きである気持ちが溢れています。長年にわたって、子どもたちの指導に当たってききました。これが「まっすぐな面」は見た事がありませぬ。「まっすぐな」と平仮名で表現したのは、打ち方(フォーム)と、まっすぐな気持ち、「心」が合わさって、「まっすぐ」になるからです。

古以外の時間に素振りを積み重ねる必要があります。手を見ると人柄がわかると言いますが、A子の手を見るとその努力が伝わってきます。また、古い考え方もありませんが、素直で無欲であれば、自ずとまっすぐに面が打てます。

ところが様々な感情が入ると、不思議と形が崩れ、姿勢も崩れます。A子はいつも稽古に真剣に取り組み一方で、相手や後輩を気遣う姿が見られます。小学生であれば、様々な我欲や感情の揺らぎが見られるのですが、ほとんど見られません。これは親御さんが丁寧に寄り添って子育てされてきた事、そしてA子が、自身が上達するためには何が必要なのか、という事を常に模索しており、他者の些細な言動にとらわれないという集中、あるいは熱中する状態にあるからです。私もA子のように「まっすぐな剣道」を求めて修行を続けます。

子どもたちには、「道場で学んだ剣道を、家や学校でも実践しなさい。」と伝えていきます。剣は心なり、心正しければ剣正しく、心正しからざれば剣正しからず。

私は、驚き、疑い、慄き、惑い、弱さ、傲慢さ、優しき、強さ、自分の心の全てに剣に現れると考えています。剣を通して子ども一人一人を見つめ、力づく、豊かに生きる力が育つような稽古を目指しております。



雙柳館 浅川道場  
館長 浅川 裕 茲



道場HPは  
コチラ→



副館長  
浅川 正堂

秋の大会や審査に向けて稽古に励んでいます。ぜひ一度見学にお越しください。幼児や低学年の子もいますよ。



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