

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

暮らしの知恵

水回り

【浴室】お風呂に入った後は、水滴をふき取り、しっかりと乾燥させましょう。生えてしまったカビは、市販のカビ取り剤を使って取り除きます。また、通気口や換気扇をこまめに掃除することも忘れずに！



秋こそしっかりカビ対策を！

カビが気になる季節といえば、代表的なのが梅雨。ですが、その梅雨と同じくらい、秋はカビが発生しやすいことをご存じでしょうか。

【洗濯機】洗濯槽に湿気や汚れをため込まないことが大切です。使ったあとは洗濯物をすぐに取り出してフタを開けておく、洗濯機を洗濯カゴ代わりに使わない、洗剤の適量を守るなどを心がけましょう。洗濯槽クリーナーや重曹・クエン酸などを使って、定期的に洗濯槽をお手入れすることも大切です。



【キッチン】シンクの四隅や三角コーナー、排水口などは、特にカビが発生しやすい場所です。使ったあとは、カビの埃となるような汚れが残らないようにしっかりと洗い流しましょう。45℃以上のお湯をかけると、カビや雑菌の発生を抑えることができます。

エアコン

日頃からできる対策としては、内部クリーン機能や送風で内部を乾燥させることと、こまめにフィルターを掃除することです。冷房シーズンが終わったら、エアコン内部を掃除しましょう。これをしておかないと、冬に暖房をつけたときに、カビの胞子が部屋中に広がってしまいます。

カラダすっきり!
イキイキ!

健康サプリ

【サクラエビ】

サクラエビは、春と秋の年に2回旬があり、秋は11月ごろから旬を迎えます。国内では、静岡県の駿河湾でしか捕れません。サクラエビは、かきあげにしたり、パスタに入れたりするとおいしくいただけます。特に秋に捕獲されるサクラエビは、若いものが多く殻が柔らかいため、生食で食べるのもおすすめです。

サクラエビは、殻付きのまま食べることができるため、殻に含まれるカルシウムを豊富に摂取できます。また、赤色の色素はアスタキサンチンという栄養素です。アスタキサンチンは抗酸化作用に期待ができ、生活習慣病の予防に役立つといわれています。



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。

秋の実り

先日、秋の大会が行われました。夏休みの稽古や素振り頑張った分だけ、努力の甲斐あって、自信を持てる結果を得た子、努力の甲斐もなく、思う様な成果を得られず涙を流した子、大人から見ればそれほど努力していても良い結果が出てしまった子、子どもの数だけ、まさに十人十色です。

日本において秋は、実りの秋であると共に台風季節でもあります。精魂込めて育てた農作物が一夜で廃棄物になってしまうこともあるでしょう。また、収穫目前で、野生動物に食べられてしまう野鳥もあが報われることばかりではあり

りません。作物が自然の被害を受けた時、お天道様に文句を言う人は少ないと思いますが、スポーツや競技の場合は、相手選手や審判者、他者へ目が向けられることがあります。しかし、それは競技力の向上だけでなく人格形成にも繋がります。一方で、自身の努力不足を悔いる人もいます。「原因自分論」は謙虚で良いことですが、行き過ぎると自責の念が大きくなりすぎて潰れてしまう恐れがあります。それではどのように子どもたちと競技を通じた子育てを行ったら良いのでしょうか。

私たちは、子どもたちにこれまでの取り組みについて反省を促すことに加えて、「勝ち方と負け方」についても伝えていきます。「負け方」と意外に思われるかもしれませんが、審判者や観客、そして相手選手からも「見事な剣道、敵ながらあっぱれ。」そんな試合であったのか。と言うことです。自身がこれまで鍛えてきた心と技を出し切った敗れたのであれば、悔しさを共感しつつも褒めるべきです。そうすれば、潔く結果を受け入れられ、一時は落ち込んでみず前に進めます。またこの「負け方」に対する捉え方は日本人の美徳意識によるところもあるでしょう。

先人が剣術を剣道へ、殺人剣を活人剣へと昇華させました。試合において勝利を目指しながらも勝手に囚われず、子どもたちにこうした価値観を知ってもらいたいのです。我が子の成長を願う保護者の皆さんには、試合結果だけでなく、取り組み方だけでなく、試合の内容、戦い方を含めて我が子に言葉を掛けていただきたいです。そのためには親御さんに剣道についてもっともっと知っていただき、我が子の勝敗に一喜憂しながらも、ぶれることなく剣道を通じた心の育ちを見つめていただきたいです。

勝った喜びは消えやすく、勝利の快楽だけが残りがちです。負けた悔しさは心に強く残り肥料の様に持続的に成長の糧となります。樹木の枝ぶりや葉、実の色づきを愛でながらも根の育ちを見つめていきましょう。

子どもたちが剣道を通して、つよく、豊かに育つことを願います。

双柳館 浅川道場
館長 浅川裕彦



道場HPは
コチラ→

秋の大会や審査を経て、ますます活気が出てきました。

子どもたちの笑顔と
真剣な眼差しを
是非ご覧ください。



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