

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

暮らしの知恵

意外と知らないクリスマス

クリスマスイエス・キリストの誕生日、と認識している方が多いと思いますが、実は正確な日付はわかっていません。ではなぜ12月25日にお祝いをするようになったのかというと、ローマのとある宗教で12月の冬至に行われていたお祭りに由来しています。

北半球では冬至が一年で最も昼間が短い日です。勢いの弱まってきていた太陽が再び力を取り戻す日ということで「不滅の太陽の誕生日」としてお祝いをしていました。イエスが「義の太陽」とされていたことから、最初の頃は定まっていなかったイエスの誕生日にこの日が選ばれ、クリスマスとして定着したのです。

また、クリスマスといえばサンタクロース!

サンタクロースの始まりは、ニコラスというキリスト教を広める活動をしていた司教だといわれています。

ニコラスは、困っている人や貧しい人を助け、自分の持ち物やお金を分け与えていた心の優しい人でした。

とある家族の娘たちが貧乏ゆえに身売りをしなければいけなくなったという状況を知ったニコラスは、窓から金貨の入った袋を投げ入れます。すると、その金貨の袋はちょうど干してあった靴下の中に収まり、娘たちは無事身売りされずに済んだのです。



クリスマスに靴下を下げおくと、サンタクロースが煙突から入って贈り物を入れてくれるという言い伝えはここから始まったのだとされています。

そして、当時ニコラスが着ていた司教の正式な服は赤色でした。これは、人々の幸せのために自らの命をも捧げる覚悟の表れだとされています。この思いを受け継ぎ、サンタクロースも真っ赤な服を着ているのです。

カラダすっきり!
イキイキ!

健康サプリ

冬が旬の食材の特徴

冬の味覚といえば白菜や大根、牡蠣やみかんなどが挙げられますが、これらの特徴は、ずばり**糖度が高く甘いこと!**

冬に旬を迎える食材の多くは、寒さで凍ってしまわないように細胞に糖分を蓄えます。夏野菜のように水分が多いと凍結してしまい、傷みの原因になることもあるんです。ただの水ではなく、糖分を多く含む水は0℃でも凍らず、その結果厳しい寒さを乗り越えられるようになるのです。ゆえに冬の食材は糖度が高く、甘くて美味しいという特徴があります。

また、冬が旬の食材の中でも、レンコン・ごぼう・ニンジン・山芋・カブといった根菜類やネギ、小松菜、柚子などは**身体の冷えを取り除いて温めてくれる食材**です。

ただし、白菜や大根は水分が多く、サラダなど生の状態で食べると身体が冷えてしまうこともあるので



少し注意が必要です。冬にもってこいのお鍋に入れたり、煮物や汁物にしたりと調理方法を工夫して、身体を温める料理として食べると良いですよ。



館長 浅川裕彦
双柳館 浅川道場



道場HPは
コチラ→



副館長
浅川 正堂

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。



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



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。

我が子に何を遺すのか
児孫のために美田を買わず。

これは西郷隆盛が残した言葉です。その前文は「幾たびか辛酸を歴て志始めて堅し、丈夫玉碎軛全を恥ず。」です。直訳すると過激に感じる方もおられるかもしれませんが、私は重要な教えだと思えます。これに類する言葉はいくつかあります。賢にして財多ければ則ちその志を損し…(中国古典) 財を遺すは下事業を遺すは中…(後藤新平)などの言葉があります。また少し砕けた表現だと「子どもに魚を与えず、釣り方を教えず。」でしょうか。

子どもに「財産」を遺さず、何を遺すべきなのか。二つ目は「好奇心・探求心」です。好きな事を見つけられる、また、のめり込める環境が必要でしょう。ただ、いくら好きな事であっても「子ども任せ」ではいけません。子どもと一緒に遊んだり学んだりして、時間と気持ちを共有する必要があります。環境だけを準備して「いつてらっしゃい。やってらっしゃい。」とやらせるだけでは決してその心は育ちません。

二つ目は、精一杯の努力をする経験、「粘り強さ・ど根性」を育てることです。過去の教育で垣間見えたように、根性を優先的に扱うことは間違っています。決して根性が不必要だとは思いません。好きなことを探求すればするほど、難解な問題に出会い精神的な強さも求められるでしょう。人の性格は違いが大きいですが、遺伝的なものや家庭環境によって精神的強さが備わっているように思える子もいますが、基本的には幼少期の経験から育成されるものです。また自身の経験から得たものでないと自己コントロールができません。粘り強さ・ど根性は大切ですが、無意識のうちへのめり込みすぎると心が疲れてしまう事もあるでしょう。そのためにも「気力」は育成されるべきものだと思います。

好奇心・探求心・心の強さを兼ね備えた若者は人生に充実感を得て、自然と社会にも必要とされ、貢献していくように思います。私たちは剣道を通じて日本の文化を伝え、子どもたちをつよく豊かに育てたいと思っています。

国は経済のために夫婦で働くことを、企業は利益のために便利で快適な暮らしのキャンペーンを行います。国があつての安心した暮らしですが、私たち大人は何を子ども達に残し、伝えるべきなのか、時にはそんな大きなことを考えてみてはいかがでしょうか。