

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

## 暮らしの知恵

冷蔵庫の掃除を冬に行うのがおすすめである理由は、食中毒のリスクが減るためです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温が 20℃以上になると発生しやすくなります。

掃除の間、冷蔵庫の中身を外に出す際に、夏場は冷房で室温を下げる必要がありますが、冬は暖房を切るだけで外気温に近くなるので、食材の痛みや菌の増殖を防げます。

### ポイント① 電源を切って食材を全部外に出す

冷蔵庫の電源を切って、食品や飲料水、調味料など全て取り出しましょう。

肉、魚、冷凍品、乳製品は、できる限りクーラーボックスに入れます。温度が上がらないように、保冷剤を使うのがおすすめです。

また、取り出す過程で賞味期限をチェックし、期限を過ぎているものは捨てると、冷蔵庫の整理につながり、戻す手間も省けます。

### ポイント② パーツを全て外す

食品を取り出したら、取扱説明書を参考に仕切りや引き出し、冷蔵庫のパーツを取り外します。取り外したパーツはお湯で溶いた重曹水で洗いましょう。製氷機や給水タンクも冷蔵庫から外し、分解して洗います。

## 冷蔵庫の掃除には冬が最適!



### ポイント③ 上から順に掃除をする

効率よく冷蔵庫を掃除するコツは、上から下に向かって掃除をすること。冷蔵庫の上から、庫内、冷蔵庫の下と順に掃除をしていきます。油やほこりの汚れが多い冷蔵庫の上は食器用洗剤とスポンジで拭きます。

カラダすっきり!  
イキイキ!

## 健康サプリ

### 春菊

春菊に含まれているβ-カロテンには強い抗酸化作用があり、体内に発生した活性酸素を除去する働きがあります。活性酸素は過剰になりすぎると老化の促進や動脈硬化を引き起こしてしまうともいわれているのでβ-カロテンは活性酸素を原因とする病気の予防に効果が期待されています。

またβ-カロテンは人間の体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保ち免疫力を高める効果があるといわれています。

色が濃く鮮やかでみずみずしいものが新鮮です。茎が細いほうがやわらかく食べやすいです。葉のギザギザの切り込みが深いものは春菊の独特な風味が強く、切り込みが浅いものは香りや苦味が少ないといわれています。



春菊は水分が抜けやすくしんなりしやすいため、濡れた新聞紙で包み保存袋に入れてから冷蔵庫で保存しましょう。

1月に小学生2名が  
入門しました。  
早く防具を着けたい!と  
張り切ってます!



副館長  
浅川 正堂

道場HPは  
コチラ



道場Instagramは  
コチラ



雙柳館 浅川道場  
館長 浅川 裕茲



お問い合わせは  
**058-247-3676**

雙柳館 浅川道場  
岐阜市野一色 4-8-1



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。

### 子が育つ環境

今年の元旦稽古にも、たくさんの「子ども達」が参加してくれました。小学生は大きな先輩や大人に掛り、OB達は剣を交えて真剣な眼差しで語り合っておりました。また稽古後は、近況報告を兼ねて楽しそうに話す姿をたくさん見られたことを本当にうれしく思います。

元旦稽古には高校生や大学生も参加していただきました。彼らのほとんどが、道場に訪れた際に他の保護者にも挨拶する。小学生に「大きくなったね。」「剣

道楽しい?」などと優しく言葉を掛ける。トイレを使ったら、スリッパを揃えて次の方にゆずる。そんな姿に感心した保護者から、「剣道のことには詳しくないのですが、本当に素敵な先輩達ですね。」とお話をいただきました。どれも私のいない所でのエピソードであり、彼らの言行がごく自然体であり、彼らの日常もその通りであると思うと嬉しい限りです。人は環境の影響を強く受けます。一般的には環境という言葉からは、自然や物をイメージしますが、教育においては人も環境の一つです。子どもは親の背中を見て育つ。言って聞かせるより、姿で示せ。と言われますが、親子であるが故に、どちらも素直になれないことがあるでしょう。一方で、師の教えや姿、同門の先輩からのアドバイスや姿は不思議なほど素直に心に響き渡るものです。後輩達は、先輩の姿を見て、その背中に憧れ、自然に手本としていくでしょう。

道場OBの姿を見聞きして、長年に渡って道場と家庭とが協力して、人間形成の場をつくって来られたことに感謝しております。しかし、今後、子ども達は少子化によって同学年の友達とも群て遊ぶ経験が少なくなり、異年齢あるいは異なる世代と関わる機会、さらに少なくなるでしょう。道場という場で、剣道を通して子育て、さらには先輩達の背中を見て憧れを持つ人間形成を目指してみませんか。