

100mm

C'

暮らしの知恵

陽射しがあたたかくなると、気になってくるのは紫外線のこと。

2月から3月は、朝と夕方以降の時間帯であれば、紫外線がそれほど強くないので安心ですが、太陽が高い位置にあるお昼前後は、紫外線が強くなっています。日中だけでも、衣服で肌を覆ったり、日焼け止めを塗ったりして、紫外線対策をすると良いですね。

紫外線は浴びすぎないことが大切

1年のうちで、紫外線が最も強くなる季節は、6月から8月。

4月頃からは、少しずつ紫外線が強くなっていきます。だから、紫外線がそ

100mm

B'

冬から春へ、紫外線対策はした方がよい？

れほど強くない、いまの季節は、日光浴を楽しむのに良い時期と言えます。

カラダに必要なビタミンD

私たちのカラダは、食事（魚類やきのご類）からビタミンDを摂ったり、太陽の光を浴びることで体内にビタミンDを生成しています。

ビタミンDは、カルシウムの吸収を高めてくれるので、カルシウム不足を予防して、骨を強くしてくれる大切な存在です。

お肌のことを考えると、つい気になってしまう紫外線。

でも、ビタミンDを生成するために



は、日差しが強すぎないときに、短時間の日光浴をすることが必要です。

太陽の光と上手につきあっていきたいですね。

97mm（内側に折り込む面）

A'

カラダすっきり! イキイキ! 健康サプリ

キャベツ

煮物、炒め物、蒸し物、生食など、いろいろな食べ方が楽しめるキャベツ。形は全く異なりますが、実はブロッコリーやカリフラワーなどと同じ、アブラナ科の野菜です。通年出回っていますが、春に出回るものは「新キャベツ」「春キャベツ」といわれ、人気。冬のキャベツに比べて結球がふんわりとして、巻きがゆるく、内部まで薄い緑色なのが特徴です。また、葉がやわらかくて甘みがあり、みずみずしいので、サラダなど生食に向いています。春から初夏にかけての時期にしか出回らないので、キャベツたっぷりサラダで自然な甘みを存分に楽しみましょう。



食感をたのしむ外葉 炒めものに。

内葉 ほどよい食感 温サラダや炒めものに。

中心葉 甘くてやわらか サラダに。

芯 食感をいかした加熱レシピに。

春の入館生を募集につき、「胴着や袴の着付け、打ち込みの無料体験」を実施しています。ご連絡、お待ちしております。



副館長 浅川 正堂

道場HPはコチラ



道場Instagramはコチラ



館長 浅川 裕茲



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。

鬼の居るところ 節分とは各季節の変わり目を意味します。立春、立夏、立秋、立冬の四つであり、江戸時代辺りから主に立春を指すようになったとされています。昔話の桃太郎のとおり、悪は「鬼」であり、豆まきでは「鬼」邪気を追いつぶるために「鬼は外、福は内」と言って、豆をまきます。鬼は己の内には居るのです。 武道やスポーツで優秀な成績を収めていても、相手を打ち負かすことに夢中になっている者は修練不足です。剣道では驚き、懼れ、疑い、迷いの四つが心の隙を生みます。相手と気持ちを通じたり、これらの心の動きが伝わっていると、気持ちよく一本頂くわけです。これを剣道の四戒「驚・懼・疑・惑」と呼びます。敵は相手ではなく、揺れ動いてしまう自分の心であり、真の敵は己の中にあるのです。基本的に四戒は上達するにしたがって小さくなりますが、特に子どもの場合は複雑です。入門したては、あこがれの剣士になり切って楽しむばかりです。しかし「もっと勝ちたい」と思い始めて、一生懸命に稽古し始めると四戒との戦いが始まるのです。一方で、欲のない子や嫌々稽古をしている子は「知らぬが仏」いつまでたっても感知しません。鬼の存在に気が付いていない、あるいは鬼が外に居る状態です。ですから私達は競技力の向上に捕らわれず、先ずは子ども達にとって剣道が楽しく、夢中になるように導いています。 一般的に「武道をやっている子は精神的に強い」と思われていますが、それは、自分と対話でき、自分の心の動きをよく知っているからだと思えます。特に幼少期には身体だけでなく心もたくさん動かし、汗をかかせてやりたいです。自分の心と向き合うことを体験している子どもは、大きく道を踏み外すことはないと思います。 子ども達も剣道を通して、つよく、豊かに育つことを願っています。