

100mm

C'

## 暮らしの知恵

### 全て同じ木から!?

日本でよく飲まれているのは煎茶（緑茶）ですが、世界にはたくさんの種類のお茶があり、代表的なのはイギリスなどで広まった紅茶とウーロン茶などの中国茶です。紅茶は、世界で一番多く作られ、飲まれています。

紅茶もウーロン茶も煎茶とは色も味



も違いますが、実はこの3つのお茶はどれも「チャ」というツバキ科の木の葉から作られるのです。

煎茶は茶葉を蒸してもみ、乾燥させますが、紅茶とウーロン茶は茶葉を最初に「発酵させる」点が大きな違いです。紅茶は完全発酵、ウーロン茶は半発酵にするのが特徴で、それが味や色の違いになっています。

## 心をほっとなごませてくれるお茶の話

どのお茶も、カテキンなどの体によい成分が含まれており、健康によいことが知られています。

### 茶葉以外のお茶

日本のほうじ茶もウーロン茶と似た茶色ですが、これは煎茶などを強火で炒ったもので、香ばしい香りがします。また、夏によく飲む麦茶は、茶葉ではなく炒った大麦やはだか麦などを煮出したものです。

ほかにもそば茶、黒豆茶など、チャの木以外の植物などから作られるお茶もあります。このように日本にも外国にもさまざまなお茶があり、飲み方もいろいろです。

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

### 鮮度が命！筍の美味しい季節です

筍は、地中で横に伸びた竹の地下茎から出てくる若い芽の部分。土からひょっこり顔を出したその姿は、春の訪れを感じさせてくれます。

購入するときは、穂先が黄色もしくは薄黄緑色のもの、切り口が白く瑞々しいものを選びましょう。また、ずんぐりとしていて持ったときに重みのあるものが良品とされています。

握り立ては生でも食べられますが、時間が経ち空気に触れる時間が長くなればなるほど、独特のえぐみが増していきます。さらに、味も落ち、かたくなってしまいますので購入したらすぐに下茹ですることが大切です。



お子さんの入門と共に、剣道を再開（リバ剣）するお父さんもみえますよ。ぜひ、お子さんと一緒に剣道を！

副館長  
浅川 正堂



道場HPは  
コチラ



道場Instagramは  
コチラ



双柳館 浅川道場  
岐阜市野一色 4-8-1

双柳館 浅川道場  
館長 浅川 裕 茲



お問い合わせは

058-247-3676

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。

剣は先人の努力によって、剣術から剣道に、殺人剣から活人剣に昇華されました。剣道には、心を「つよく、豊か」に育てる力があり、日本の文化がたくさんの詰まっています。私は、その剣道をより多くの方に伝えられるように生涯修練する所存です。

ただし、子どもの気持ちを大切にすることは良いことですが、気持ちの芽生えを、ただ眺めて待つのはいいけません。大人が「良い」と感じたものは勇気を持って判断し、子どもの興味や感心を引き出すことが最善です。世のお母さんは、皆、我が子の「健康的な身体発育」を願ひ、野菜を何とか食べさせようと、一生懸命に工夫して調理していることでしょう。「心の育ち」も一緒です。我が子の心が「つよく、豊か」に育つために必要だと思うことを一生懸命に工夫して取り組まなくてはなりません。子どもの意志を尊重するというのは、良き子育て・教育だと思えますが、大人は「子どもが」と言うので、「と、子どもの意志を振り所にしてはダメです。心と身体の育ちについては、子どもの気持ち大切にしつつも、私たち大人が責任を持って判断しましょう。とは言え、判断には勇気が必要です。ですから、私たち大人も仲間と一緒に子育てにあたるべきだと思います。



## 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している徒然を書いて頂いています。

一緒に子育ていたしましょう

風薫る心地のよい季節となり、進級・進学を祝ってくれた桜の花は、力強い若葉となりました。今年は幼児の入門希望者が多く、稽古を継続できるか心配でしたが、立派に継続しております。可愛らしく、まっすぐな眼差しに、私も保護者の皆さんも思わず微笑んでしまいます。

他者の稽古や試合を見て学ぶことを「見とり稽古」と言います。初心者には休憩をとりながら稽古しますが、休憩の時にも先輩たちの稽古を食い入るように見ている子は、やはり上達が早いです。また幼い子ほど、その点は如実に現れます。ですから、当館では「〇〇先輩カッコいいな」「剣道たのしいな」といった憧れや興味の心を引き出し、育てることを一番大切にしています。