

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

暮らしの知恵

熱中症対策特集

熱中症は条件次第で、いつでも・どこでも・誰でも発症する危険性があります。特に高齢者の方やお子さん、暑さを感じにくい方や体温調整が難しい方は注意が必要です。

乾いたと感じる前に!



お水と一緒に塩分も!



三食ちゃんと食べましょうね!



出かけるときは忘れずに!



ちょっと、ひと涼みしませんか?



無理せず積極的に休憩を!



扇風機などを上手に活用



湿度が高い日は要注意!



我慢せず使ってくださいね



疲れたら日陰でひと休み



最近は男性の愛用者も



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



館長 浅川 裕 茲



お問い合わせは

058-247-3676

双柳館 浅川道場 岐阜市野一色 4-8-1



カラダすっきり! イキイキ! 健康サプリ

スイカ界の革命児マイクロシードスイカ 『ピノ・ガール』

マイクロシードスイカの種は通常のスイカの種と比べて1/4と小さく、実際に食べると、ほとんど種の存在を感じず、たまに噛んでも「チョコチップのような食感」程度で種の苦みなどもなく、スイカのおいしさを邪魔しない! と評判。

種を出す必要がないので、後片付けも楽ですし、衛生管理が求められるような場所にも使えると、期待されています。今年、ぜひ試してみたいですね♪



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。

勇気の向き

柳生新陰流には「一文は無文の師、他流に勝つべきに非ず。昨日の我に、今日は勝つべし」という教えがあります。戦うべきは相手ではなく、自分自身であり、退けるべきは驚きや恐れ、疑い、惑いという自分の弱い心です。子ども達は、自分とも戦っています。その自分との戦いについても愛情をもって見てあげてほしいと思います。

また我が子に「精神的に強くなって欲しい」、「自信をつけさせたい」と成長を願っておられ、稽古が終われば、「今日もよく頑張ったね」と声をかけておられます。ところが、いつしか打った、打たれた、勝った、負けたに目が移ってしまい、声のかけ方もそれを基準にしがちになってしまいます。

何事においても勝てばうれしいですし、負けて気持ちの良いことは少ないでしょう。ですから「勝ってほしい!」という親心は当然です。しかし、入門当初に願った我が子の成長は、勝負の中にはありません。勝負を過ぎた向こう側にあります。試合結果にコメントするのは良いですが、必ず日頃の稽古姿にふれ、取り組みについて話をすることが一番大切です。繰り返して「心掛け」に結びつけることで、「道」が浮かび上がってくるのではないのでしょうか。

育児は育自と申しますが、こうして子ども達の取り組みと心の育ちを捉えようとする自身との取り組み、生き方に自信が失くなり、眼を背けたくなることもあり。しかし、それを許してしまつては、親として、また指導者として子ども達に道を説くことは許されたいです。我々大人も自分の持ち場で、最前線で絶えず努力しているからこそ、自分の心と戦う子ども達の勇気を応援できるようにあります。そこで初めて、子どもが自身との戦いに尻込みした時に、自信をもって叱れるのです。この夏も暑さに負けず、精進できるように心と身体をつくりたいです。