

# 心道会館だより 2019.6月号

～心道会館は個人でも団体でもご利用頂ける、剣道場と柔道場のある会館です。～

発行元:三田市心道会館

指定管理: 株式会社 清光社

〒669-1533 三田市三田町 19-33 FAX/TEL079-559-0771

HPアドレス <https://www.shindokaikan.com>



そろそろ、雨の多い気候に突入ですね。そうなるとなかなか片付かなくて困るのが洗濯物です。家の中に干すとジメジメしたり、嫌なおいがしてしまったり。でも少しの工夫で乾きやすさに差がでるようです。

干すときは竿の両端に長いもの、真ん中に短いものを干してアーチ状に。扇風機やサーキュレーター、換気扇などで空気の流れをつくれば乾燥時間の短縮になるそうです。また、コインランドリーを利用するのもひとつの方法です。ふんわり、あっという間に乾いてしまいますよ。

雨が続くと気分もどんよりとしがちですが、理科の実験のように、いろいろ工夫しながら「洗濯物が早く乾く方法」を探してみるのもいいかもしれませんね。

## ◆ 6月の予約状況 ◆

	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時
休館日	① ②	6/3(月)・6/10(月)・6/17(月)・6/24(月)											
火	① ②	ひまわり体操										尚勇館(剣道)	
水	① ②	太極拳									宮野道場(空手)	北神柔道少年団	
木	① ②									居合道(隔週)	剣道(隔週)	剣道・居合道(隔週)	
金	① ②	剣詩舞(踊り)			鈴の会								
土	① ②	太極拳(第4のみ) 少林寺9~11		居合道(4wのみ)				杖道	テコンドー				
		ゆりのき柔道	北神柔道少年団	総合格闘技				心道館少年柔道					
日	① ②	居合道(1wのみ)						不動館(空手)					
		心道館少年柔道	合気道	北神柔道少年団				不動館(1・2w)					

☆予約状況は日々更新していますので、お電話またはHP(三田市心道会館)にてご確認ください。

☆フロア利用料は9:00~17:00までが1時間500円 17:00~21:00までが1時間600円です。

尚、市外の方はご利用料金が倍額になります。

キャンセル料について 利用日の3日前までは無料、利用日の2日前から全額いただきます。

月曜日は休館日(祝日の場合は開館、火曜日が休館)ですので、ご注意ください。

## 活動グループの紹介

### 心道館少年柔道クラブ

#### 〈活動日時〉

毎週土曜日 16:00～20:00

毎週日曜日 9:00～11:00

平成4年に発足した小学生以下対象の柔道クラブです。

モットーは「なにくそ！」精神。

負けてもいいから悔いのない柔道でがむしゃらに這い上がる気持ちを育て、柔道を長く続けて欲しい。それが人生にも生きる。という想いが込められています。指導は柔道経験のある保護者が行っています。子ども達と一緒に柔道をやりたい！



問い合わせ ☎090-2107-5114 (田鍋)

～この時期に出回る赤紫蘇で「しそジュース」をつくってみませんか？～

＜材料＞ 赤紫蘇 400g・クエン酸（食用）25g・砂糖 300～400g

＜作り方＞ ①赤紫蘇は枝、茎を切って洗い2000ccのお湯でかき混ぜながら煮る。

②煮汁はこしてボールに移し、クエン酸・砂糖を加えてよく混ぜたら完成。



氷で冷たくしたり、炭酸で割ったりとお好みで美味しくいただけます。紫蘇には疲労回復や、食欲増進作用があるので夏バテ予防に効果的です。たくさん作って夏本番に備えてはいかがでしょうか？