

心道会館だより 2024. 3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 <http://www.shindokaikan.com>



春の訪れは嬉しいけれど、「花粉症」の方には辛い季節ですね。いろいろな種類の花粉が1年じゅう飛んでいるそうですが、この時期は特に辛い方も多いのではないでしょうか。

まずは、花粉を家に持ち込まないために対策を。玄関に衣類ブラシを置いて、衣類や髪についた花粉を払ってから家に入りましょう。カーテンにも花粉を寄せ付けず、ブロックするものもあるようですよ。

外出時はマスクやメガネで露出範囲を減らし、帰宅後は、手洗いうがいはもちろんですが、顔についた花粉を洗い流しましょう。

緑茶や甜茶、紅茶・ルイボスティーなど、症状を緩和することが期待できる飲み物を毎日の生活に取り入れて、花粉の季節を乗り切りましょう！

◆ 3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	3/4(月)・3/11(月)・3/18(月)・3/25(月)											
火	① ②	ひまわり体操					本操(1w)				尚勇館		少林寺
水	① ②	太極拳				ヨガ同好会			古武道		テコンドー		
									宮野道場(空手)		土曜柔道会		
木	① ②	体操(1w)									剣道		
									心身統一合気道		総合格闘技		
金	① ②	剣詩舞				鈴の会				忍者ナイン		不動館	
土	① ②	少林寺(9~11)太極拳(4w)							杖道		テコンドー		
		土曜柔道会		少林寺	総合格闘技			心道館少年柔道					
日	① ②	居合術		居合道(2・4w)									
		心道館少年柔道		合気道	北神柔道少年団			不動館(空手)					

☆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。

* 市外の方はご利用料金が倍額になります。

* 空調費は1時間 350円です

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。

少しずつ春の訪れを感じられるようになる3月になりました。

3月といえば、3月3日の「ひな祭り」。

女の子の健やかな成長を願う行事です。

伝統的な食べ物には、それぞれ

由来や込められた願いがあります。

現代では色あいやひな人形のモチーフで

アレンジしてお祝いすることも

増えているそうです。

今回は菱餅をモチーフにした

「マシュマロで作るムースケーキ」のレシピを紹介したいと思います。



<材料>

- カステラ 100g
 A マシュマロ 100g
 いちごジャム 60g
 ホワイトチョコレート 30g
 生クリーム 180 cc
 B マシュマロ 100g
 抹茶パウダー大さじ 2
 牛乳 200cc

<作り方>

- 鍋にBの牛乳を入れて沸騰直前まで温め、抹茶を少量の牛乳で溶いてから加えよくかき混ぜます。
- マシュマロを加えてさらに混ぜ、マシュマロが溶けたらホーロー容器に流し入れて冷蔵庫で1時間冷やします。
- 容器に合わせて切ったカステラを②の上に並べて冷蔵庫で15分冷やします。
- 鍋にAの生クリーム、ホワイトチョコ、いちごジャムを入れてよくかき混ぜ、沸騰直前まで加熱します。
- ④にマシュマロを加えて混ぜます。マシュマロが溶けたら③のホーローに流し入れ冷蔵庫で1時間冷やします。
- 温めた包丁で橋を切り落とし2等分に切ったら完成 !

ひな祭りの伝統的な食べもの

◆ちらし寿司

- 縁起が良いとされている食材が使われています。
- エビ：腰が曲がるまで長生きできるように
- れんこん：見通しがよく、災難にみまわれないように
- しいたけ：元気で頑丈な体になるように

◆はまぐりの吸い物

- 「良縁に恵まれ一人の男性と添い遂げられるように」との願いが込められています。

◆菱餅

- 緑、白、ピンクそれぞれの色に意味があります。
- 緑：子孫繁栄と長寿
- 白：厄除け
- ピンク：魔除け

◆ひなあられ

- 白、黄色、ピンク、緑と4色があり、それぞれの四季を表すとされ1年を通して子どもの幸せを祈るという意味がこめられています。