

歳時記のある暮らし

二〇一七年 《六月》

金氏古高麗人参株式会社

おもてなし係 久郷直子

初夏の空に紫系陽花が映える季節となりました。

皆様、おすこやかに過ごしてようか。

いつも『神秘の健康力』をご愛用いただき誠にありがとうございます。

春から夏へと季節が変わるころ、梅雨前線がほぼ四十日かけて本州を北上します。六月は

「水無月」とも言われます。雨がたくさん降る月なのに「水無月」なんて変だと思いましたが「水無月の無は」のにあたる連体助詞なのです。ですから「水無月」は「水の月」ということになります。

田植えが済み、田に水を張る必要があることから、「水の月」が「水無月」と呼ばれるようになりました。暮らしては衣替えの季節でもあり、押し入れや箆笥、下駄箱のカビ対策を同時に行いたいですね。

梅雨時は洗濯物を乾かすにも、扇風機を活用したりと、干し方の工夫が必要です。夏に備えて、エアコンの掃除をし、夏用の家具を用意するなど忙しいころです。生活面では、梅雨時はうつうつしいものです。

身体にこそ梅雨時は、蒸し暑かったり肌寒く感じたりと、湿気と気温差で体調管理が大変です。だるく感じたり、梅雨空のように気持ちも暗く沈みがちになります。日照時間が少なくなると気分まで暗く

なってしまうがちです。梅雨の暗い間には、しっかり光に当たることも重要ですね。初夏の風に揺れるバラやラベンダーの芳香で気分をリフレッシュさせるのも良いことです。雨の日が続くと外出の機会が減り、

運動不足になりがちです。ストレッチなどを行って身体を動かすことも大事です。

木々や草花にとって雨は成長を促してくれるものです。草木をうるおす恵みの雨のことを

「甘雨」(かんう)、花の開花を促す雨は「催花雨」(さいかう)、穀物を育む雨は「瑞雨」(ずいう)という美しい言葉が日本にはあります。稲作にとって雨は恵みそのもの。梅雨に入ってもカラ梅雨で日照りが

続けば水が不足し、稲は育ちません。おいしいお米をつくるために梅雨は極めて大切な季節です。雨が似合う花々を眺めることもこの時期ならではの楽しみです。とくに目に沈みするような深い青紫

の紫陽花は美しいものです。花の色には赤やピンクなどの赤系、青や紫などの青系があります。

（裏へ続きます）

それらの色は土壌のPH(酸性かアルカリ性を示す指標)によって変化するそうです。土壌がアルカリ性なら赤系の花が咲き、酸性なら青系の花になるようです。日本の紫陽花に青系が多い理由は火山国であることがあげられます。日本は火山の影響で酸性の土壌が多く、そのまま紫陽花を植えると青系の花が咲くようです。

梅雨の季節というのは、お祭りが良く似合うカンカン照りの夏が来る前の落ち着ける時間なのかもしれません。「晴耕雨読」という言葉があります。晴れた日には畑に出て耕作し、雨の日は家で読書をするという、田園に閑居する生活を楽しむことを表現した言葉です。雨の日は家で本を読んだり、お気に入りの音楽を聴いたり、手仕事を楽しむのもいいかもしれません。

梅を使った保存食をつくるのも今です。しとしと降る雨を恵みに青梅が実って旬を迎えます。まだ青く、熟す前の梅の実を梅酒に適しています。梅干しをつくるなら、熟してきた実を使います。実が完熟して黄色くなり果肉がとろろとしてきたら梅ジャムをつくります。

雨の音を楽しむのも梅雨ならでは。土砂降りの音は困りますが、しとしと降る雨や、窓ガラスに当たる雨音、とくにサー、と空間に充滿する雨音は気分を落ち着かせてくれます。耳をそばだてて聞いてみるわけではないのですが、身体に染み込んでくる感じがして、聞いていることすら忘れるほどに自然体でいられます。雨音が落ち着くと感じる理由は、好みなどを超越して、人間としてのリズムが自然の音としての雨音に同調するからなのでしょう。静寂ではなく何か音が欲しいけれど、歌詞や輪郭のある音はいらない、そんな時にピッタリです。

道端に咲く露草(ツクサ)やドクダミが目にはさわやかです。川辺ではザリガニの子供やオタマジャクシ、メダカが遊ぶ、ホタルが川面や草むらを飛び交います。砂浜にアサリやマテカイなどが現れて潮干狩りが旬を迎えます。植物を育てる雨、水辺の生き物が命を輝かせる様子から、梅雨時は一年のうちでもっとも水の恩恵を感じさせてくれる季節なのかもしれません。

食中毒予防とカビへの対策が大切な季節、衛生面に気を配り
健康な毎日を過ごしましょう。

皆様のご健康をお祈りいたします。

お役立ち情報ブログ
「久郷直子の読むサプリ」
公開中!

<https://www.kouraininjin.com/yomu-sapuri/>