

歳時記のある暮らし

二〇二二年 《一月》

寒さのなかにも春の訪れを感じるところです。

皆様におかれましては、良き新年をお迎えのことと存じます。

本年も金氏高麗人参株式会社に格別のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

一月は、風も光も新鮮で舞い散る雪まで清々しく感じます。澄みきった夜空にさええと輝く星さえも新春を祝っているような気がします。

始まりの一月は、仕事、暮らし、健康などの目標をたてる節目の月となります。正月という字は、一年の歪みを修正する月という意味もあろうようです。機械や道具が、長い年月のうちに自然と誤差が生じてくるように私たち人間も、もの考え方や暮らしぶりなどが少しずつ正しい方向から外れたり、物が増えて暮らしにくくなることがあります。正月は、修正の節目なのです。

節目の節は竹の節にたとえられます。多くの植物の中で竹だけは中身が空洞で、どこどこに節をもっています。互いに隣り合う節と節との間隔がある一定のルールになるように調節されていて、結果として野生の竹が「しなやかさ」と「強さ」を併せもつ理想的な構造になったとする研究結果もあります。パナソニック創業者、松下幸之助氏はこのように述べています。「竹にフシがなければズンベラホーで、

とりとめがなくて風雪に耐えるあの強さも生まれてこないであろう。竹にはやはりフシがいるのである。同様に流れる歳月にもやはりフシがいる。とすれば、とりとめもなく過ぎていきがらな日々である。せめて年に一回はフシを作って、身边を整理し、長い人生に耐える力を養いたい。そういう意味では、お正月は意義深く、おめでたくて、心もあらたまる。常日ごろ考えられないことも考えたい。無沙汰のお詫びもしてみたい。そして新たな勇気と希望も生み出したい。すがすがしくて、さわやかで、お正月はいいものである。」

ロシアの作家アントン・チェホフは人生を竹に見立てて、「大きな出来事は竹の節であり、節と節との間にある生活の連続こそが人生である」と語ったそうです。何げない日常を繰り返すなかで、あるとき環境が変わる節目がやって来て、それに合わせて自分も変わらなければならぬことがあります。竹のようにしなやかに強く生きてゆくためには、過去の節目から学び、決意をあらたにして、また前を向いて歩みを進めることが大切なのかもしれません。

(裏表へ続きます)

季節は小寒から大寒へと向かい、春の七草粥に欠かせないセリが群れ生えてきます。凍てつく土の下で麦が芽を出し、日が長くなって早春の兆しが見え始めます。松の内が明けるところ、一月七日の「人日(じんじつ)の節句」が訪れます。人日は三月三日の上巳、五月五日の端午、七月七日の七夕、九月九日の重陽と並ぶ五節句の一つ。節句には、季節の旬の食べ物を食べて邪気を払い生命力をもらいます。人日の節句には、セリ、なすな、ごぎょう、はこべ、ほとけのざ、すずな、すずしろの入った七草粥をいただきます。お正月のご馳走で疲れた胃腸をいたわるためにも丁度良い行事食です。

鏡開きのころ十日えびすが行われます。七福神の一人、恵比寿様は商売繁盛の神様で、右手に釣り竿、左手に鯛をお持ちです。神社にお参りして福笹に小判や俵、鯛などの縁起物をつけ、今年のご利益を願います。

小正月を過ぎると雉(キジ)が鳴きはじめ、臘梅が淡い黄色の花をつけます。大寒は植物の強さを感じるころです。正月飾りやおせち料理に用いられる赤い実の南天は「難を転じる」といわれ、抗がん作用があります。白い実をつける白南天は、漢方では咳止めの薬として用いられます。緑の乏しい季節に常緑のつややかな葉を見せにくれる柊は、鬼門除けに良いとされています。

冬野菜も滋養が豊富です。春菊にはベータカロテンが、小松菜にはカルシウムやビタミンAが、蕪にはカリウムが豊富です。旬の鱈(たら)、氷下魚(こまじ)、鮫(あじ)などとともに楽しみましょう。

寒さが増す季節には、ヒートショックにご用心ください。特に暖かい居間から寒い風呂場へ移動するときはお気をうけください。寒い場所では、身体から熱が奪われないように血管が縮み、血圧が上がります。その状態でお湯につかると、血管が広がって急に血圧が下がります。このように血圧が大きく変動すると心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中のリスクが生じます。寒いトイレでも似たようなことが起こります。ヒートショックの予防のため、脱衣所やトイレを暖めましょう。

皆様のご健康をお祈り申しあげます。

金氏高麗人参株式会社

おもてなし係 お手紙担当 久郷直子

