

歳時記のある暮らし

二〇二三年

《一月》

新しい一年が始まりました。

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『**神秘の健康力**』をご愛用賜りますよう、謹んでお願い申し上げます。

まっさらのカレンダー、磨き上げた家、門松やしめ縄飾り、初夢、初売り…。

冷えきった空気や舞い散る雪にさえ清々しさを感ずるのも新春のころならではです。

新型コロナウイルス感染症の影響で暮らしたは大きく変わりましたが、一月は、めでたさを噛みしめて伝統行事を楽しみたいものです。新年の抱負に健康を掲げる方も多いと思います。伝統的な正月の遊びには、身心の健康につながる知恵が自づづいていきます。

青く澄んだ空にあがる凧のゆたたりとした様子は長閑な正月の風物詩。凧あげは本来、子供の成長を願って誕生祝などにあげる風習でした。華やかな羽根つきでは、羽の根元部分に「無患子(むくろじ)」という木の種子が使われました。これには子供が患わないようにという願いが込められており、女の子の初正月に羽子板を贈る風習がありました。

凧あげも羽根つきも、かなりの運動量になり調整能力や定位能力が鍛えられます。「お金が回るように」と縁起を担がれるコマ回しは、手首をやわらかく使い、タイミングを計ったりコントロールする力が養われます。

和歌やことわざが描かれた「百人一首」や「かるた」は、子供への言葉の教育にも使われてきました。記憶能力や空間把握の能力が鍛えられ認知症予防にも役立ちます。

「福笑い」では、目隠しをして眉や目、鼻、口などを置いていくので、出来上っていく顔立ちが面白く、皆で笑って楽しめます。笑うことは心の健康に良く、「笑う門には福来る」という言葉のとおり縁起が良いものです。

二日は「書初め」。もともとおめでたい詩歌を書いていたのですが、今では一年の抱負を書きくことが多いようです。元旦に汲んだ若水で墨をすすり、恵方に向かって書くのがお作法です。七日は「人日の節句」。セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの七草粥を

(裏へ続きます)

食へることから七草の節句ともいいます。無病息災を願っていた七草粥ですが、おせち料理などで疲れた胃腸を休め、野菜が乏しい冬場の栄養を補う効果も期待できます。関西では、正月気分に関わりを告げる「十日戎（とおかえびす）」という商売繁盛のお祭りがあります。恵比寿様は七福神のひとつで、漁業の神、商売の神、福の神で別名「えびさん」と呼ばれます。毎年一月十日を「本戎」、その前日を「宵戎」、羽立日を「残り福」として祝います。

よく光る 高山嶺の星や 寒の入り

村上 鬼城

一月は「寒の入り」があり、暦の上で寒さが厳しい時期です。一月五日の「小寒」に始まり、一月二十日の「大寒」を経て二月四日に「立春」を迎えるまで「寒」という季節が続きます。このころ冷気で空が澄み渡っていて、高山嶺の上に広がる星はとても良く光り輝いているという俳句です。美しい冬の星空のように、年初の清々しい気持ちこそこの先も持ち続けたいものです。

さて二〇二二年の干支は「壬寅（みずのえとら）」。干支は古代中国の天文学から生まれた、世の理を知り未来に備えるために編纂された太陽と月の暦のシステムです。干支は十二支（じゅうにし）と十干（じゅっかん）から出来ています。

十二支は太陽を象徴とした生命の循環を示し、「子（ね）、丑（うし）、寅（とら）、卯（う）、辰（たこ）、巳（み）、午（うま）、未（ひづり）、申（さる）、酉（とり）、戌（いぬ）、亥（い）、」と身近な十二の動物を当てはめて年を表すものです。

十干は月を象徴とした生命の循環を示し、「甲（こう）、乙（おつ）、丙（へい）、丁（てい）、戊（ぼ）、己（き）、庚（こう）、辛（しん）、壬（じん）、癸（き）」の十種類があります。

今年は十二支が「寅」、十干が「壬」にあたるので、干支は「壬寅」となります。「壬寅」は「陽気」を宿し、生命が誕生し伸びようとする「状態」を示し、辛く厳しい冬の終わりと暖かい春の訪れを示唆します。「壬寅」の到来で、コロナ禍による自粛の時期が終わり、長く厳しい冬が分、今年は春の芽吹きが生命力にあふれ華々しい年となることを願っています。

皆様におかれましては、ご健康でお幸せな一年となりますようお祈り申しあげます。

金氏高麗人參株式会社

おもてなし係お手紙担当 久郷直子

