



歳時記のある暮らし

二〇二二年 《二月》

寒さ厳しい折ですが梅の便りが届くころとなりました。

皆様、おすこやかに過ごしてでしょうか。

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。

二月三日は節分、四日は立春です。旧暦の大みそかにあたる節分と、元日にあたる立春。樹氷やつらうなど、冬の自然の芸術が楽しめる季節ですが、春はそこまで来ています。

節分には豆まきや、柊(ひいらぎ)の小枝に鰯(いわし)の頭を刺した柊鰯で邪気の象徴である魁を追い払い、恵方巻きを食べて幸運を願います。恵方巻きを食べるときは、おしゃべりをせず、わき目も振らずに吉方を見つめて食べることが大切です。途中で休んでしまうご利益は得られないといわれますので、のどに詰まるような太いものや食べきれない長いものは避けたほうがよさそうです。

立春を迎えると暦の上では春が始まります。季節ごとの鳥や虫、植物、天候などの様子が名前となった七十二候という暦では、四日から八日の自然の様子が「東風解凍(はるかぜこおりをとく)で、春の始まりを知らせる七十二候の第一候目です。

東風ふかば にはひをこせよ 梅花の花 あるじなしとて 春なわすれそ

九〇一年、菅原道真が藤原氏の陰謀により大宰府に左遷されるときに詠んだ歌です。主人(道真)を慕った梅は道真が大宰府に着くと、一夜のうちに道真の元へ飛んで来たといわれます。これが有名な飛梅伝説。厳しい寒さと風雪に耐え、他の花に先駆けて春また遠い寒さのなかで花を咲かせる梅の花にスピリチュアルな力を見出したのでしょうか。九日から十三日は「黄鶯観院(うぐいすなく)」。

春は名をみの風の寒さや 谷の鶯 歌は思えど 時にあらずと声も立てず(唱歌『早春賦』より) 日足が伸び木々の芽もしいにふくらんでくるので、春の気配を感じますが、「春告鳥」と呼ばれる鶯は、あまりの寒さに鳴くのをためらっている、そんな時候ですね。

十四日から十八日は「魚上氷(うおこおりをいする)」。湖や川の水面に張っていた氷が解

(裏へ続きます)

け、氷下で泳いでいた魚が元気に跳ね上がるころ。地上だけではなく水の中でも春の訪れが感じられます。

早春の兆しはあるものの、まだまだ寒くて家にいる時間が長いと、生命力の気配を感じたくなくなります。ペットと過ごしたりアクアリウムを楽しむことに加えて、観葉植物を部屋に置くのも良いものです。観葉植物は、自然の恵みや生命力を感じさせてくれます。植物は二酸化炭素を吸って酸素を出して呼吸をするので、空気の浄化作用も期待できます。ところで園芸大国イギリスでは、植物と会話ができ上手に育てていく人のことを、グリーンサムと呼びます。グリーンサムが本当に植物と会話ができるとは限りませんが、生き生きと育てたり、枯れかけた植物を元気にし、株分けまでしたりして、どんどん増やしていく人もいます。その理由はグリーンサムの植物への観察力にあり、水をあげるとき、放っておくとき、肥料をあげるとき、見守るときなど、時機を見極めていくからです。

植物を観察せず、自分の思いだけで水や肥料を与えすぎるとは、押しつけの思いやりとなり植物を枯らしてしまうこともあります。グリーンサムと植物との関係は、良好な人間関係を築くうえでヒントになります。周りの人に自分の愛情を押しつけていないか省みて、時には引いたり、じっと待っていたりするほうが良いこともあります。植物を育てながら、幸運をつかみとるヒントが得られるなら素敵なことです。

春への期待が湧きあがるころですが、まだまだ寒く、感染症や風邪にかかりやすい状態です。病気に対する抵抗力を支える免疫機能の六七割は腸に集中していて、善玉菌が腸内環境を救済し免疫力をアップさせるといわれます。腸は第二の脳ともいわれ、腸の調子が良いと免疫力が高まるだけでなく、脳がリラックスして気分が晴れ、良質な睡眠がとれたりするともいわれます。寒い時期は食事や運動を見直して腸を健康に保つことにも気をつけましょう。

皆様の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

