歳時記のある暮らし

二〇二二年《九月》

草木のようすや虫の鳴き声、時折吹く涼風に万物があらたまる季節を感じます。皆様、おすこやかにお過ごしでしょうか。

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。

秋の野に咲きたる花を指折りかき数ふれば七種（ななくさ）の花

萩（はぎ）の花　尾花（おばな）　葛花（くずはな）　撫子（なでしこ）の花　女郎花（おみなえし）

また藤袴（ふじばかま）　朝貌（あさがお）の花

万葉集に収められている山上憶良の歌です。春の七草が七草粥にして無病息災を祈るものに対し、秋の七草はその美しさを鑑賞して楽しみます。ここで登場する藤袴に浅黄斑（あさぎまだら）という蝶が好んで訪れます。浅黄斑の「浅黄」は「浅葱」とも書き、薄い葱の葉に因んだ色です。この蝶は、薄い青緑を埋めこんだステンドグラスのような羽をもち、台湾や東南アジアから日本へと長距離を飛来することで有名です。

浅黄斑は地上では優雅に飛びますが、高く舞い上がり上昇気流に乗って長距離を移動することができます。藤袴の栄養がこの蝶のパワーを支えているのです。京都には藤袴祭があるほど人気の植物です。元号の令和の典拠となった万葉集の序文に「初春令月、気淑風和、梅披鏡前之粉、蘭薫珮後之香」とありますが、この中の「蘭」とは、今のラン科の植物ではなく藤袴だといわれます。

九月九日は重陽の節句。「菊の節句」とも呼ばれ、菊の香りを含んだ朝露を真綿に移し、顔や身体を拭いて邪気を祓います。菊花には、葉酸、ビタミンB群、ベータカロテン、ビタミンCなどが含まれ抗酸化作用や解毒作用があります。お造りやあえ物に使うなどエディブルフラワーとしても人気で、夏の疲れが出やすい季節の変わり目に摂りたい食材です。

九月十日は十五夜。「中秋の名月」とも呼びます。月見は中国から伝わり平安貴族の間で広がりました。月見は十五夜と十三夜があり、十五夜は旧暦の八月十五日で今年は九月十日、十三夜は旧暦の九月十三日で今年は十月八日です。

（裏へ続きます）

平安時代、十五夜か十三夜どちらか一方しか月を見ないことを「片見月」と言い、縁起が悪いので両方とも見るべきものとされていました。しかし十五夜の月を、夜空と水面の両方から見ることで二つの月を見たことになり、十三夜を見なくてもよいともいわれました。嵯峨天皇は京都の大沢池に舟を浮かべて月を愛でました。桂離宮は、池を中心に書院や茶室が配された回遊式庭園で、観月のために池辺に「月波楼（げっぱろう）」という茶室があります。

貴族たちは空の月を見上げるだけではなく、池や水面に映る月を愛で、酒の杯に映った月を飲みました。ゆらゆら揺れる水面で表情を変える月の美しさに秋の風情を感じたのでしょう。水に映る月の情緒は、小さく区切られた水田の一つひとつに映る「田毎（たごと）の月」にも見られます。また、クラゲは漢字で「海月」と書きますが、クラゲが海に漂う様子を海面に映り揺れる月に見立てています。月を観察する日本人らしい繊細な感性ですね。

九月十九日は敬老の日。祝ってもらう立場になっても老いに甘んずることなく、健康維持に努めたいものです。「フレイル」という言葉があります。フレイルは健康と要介護の中間にあり、身体や認知機能の低下が進みつつある状態を意味します。体重の減少、歩行が辛い、息切れ、疲れやすい、外出が億劫など虚弱な状態を感じたら、適切な治療や予防を行って要介護状態に進まないようにしたいものです。

つきぬけて　天上の紺　曼珠沙華（まんじゅしゃげ）　山口誓子

九月二十三日は秋分の日。空の青と彼岸花の赤のコントラストがくっきりとした作品です。「天上の紺」からは、青空の色が深まり高くなる秋の空を連想させ、曼珠沙華が上へ上へと咲く彼岸のころを感じさせます。人それぞれに彼岸の日の心に映る風景があるものです。浄土信仰では、西の彼方に極楽浄土があり、私たちの住む世界は東にあります。彼岸の日、太陽は真東から昇り真西に沈むことから、太陽がこの世の私たちの感謝や供養の気持ちを、西の極楽のご先祖様に届けてくれると想像をふくらませることができます。

「暑さ寒さも彼岸まで」といわれますが、日中は暑さが厳しく夏の疲れが出るころです。体調を万全に整えてお過ごしください。

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