

歳時記のある暮らし

二〇二三年《四月》

温かい春風に心華やぐころとなりました。

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。

花が咲き、蝶が舞い、爽やかな風が吹く季節を迎えました。四月五日は二十四節気の清明。江戸時代の『暦便覧』には「万物発して清浄明潔なれば、此芽は何の草としれる也」と書かれています。成長した草木の品種の見分けがつくころです。

四月八日は灌仏会（かんぶつえ）。お釈迦様の誕生日を祝う「花祭り」。花で飾った小さなお堂の中の誕生仏に甘茶をかけて祝います。生まれてすぐに四方に七歩ずつ歩き「天上天下唯我独尊」、私たち一人一人の命はそのままで尊いという意味の言葉をおっしゃいました。

七歩歩かれたのは、六というのが迷いの世界の「六道」を意味し、その六道から離れる道を明らかにするために、プラス一步の七歩を歩かれたそうです。花祭りは命の尊さについて考える日ですね。

花の顔に晴うてしてや朧月（おぼろつき）

松尾芭蕉

春の月は輪郭がぼんやりと霞んでみえる朧月。風流な郷音ですが、霞んで見えるのは中国大陸からの黄砂も一因のようです。「晴うて」とは「晴ればれしいことに気後れする」という意味で、月は今を盛りと咲いている桜花に気後れして霞んだ月になっているようだ、と詠んでいます。四月は環境の変化に加え「花冷え」という言葉のとおり急に寒くなることもあり、自律神経のバランスが乱れやすくなります。また黄砂や花粉症が呼吸器系などに不快な影響を及ぼすこともあり体調管理が難しいものです。体調が良くないと、イライラして不機嫌になり、周囲の人に不快感を抱かせることにもなるので、普段から体調を整えておきたいものです。体調管理に加え、気持ちの状態にも気をつけなければと思います。年齢とともに怒りやすくなる、逆に落ち込みやすくなるという現象は、思考や感情をコントロールする前頭葉の老化が原因の一つといわれます。

（裏へ続きます）



『神秘の健康力』

定期購入 30粒 2,700円(税込)～

商品の注文・変更をご希望の場合は、下記にお電話ください。

☎0120-63-2222

※おかけ間違いにご注意ください。

【営業時間】

9:00～18:00 (12/31～1/2は休日)

しかしながら、前頭葉だけではなく身体も歳とともに衰えるのはあたりまえで、生活習慣を改善することで脳も身体も老化の進行をゆるやかにすることはできます。

たとえば七十代になってもランニングができる人もいれば、もはや歩くことすらできない人もいます。歳をとればとるほど、老化予防に取り組んできた人と、老いに甘んじてきた人の間の差が大きくなるようです。人間の行動には理性と感情が働いていますが、理性で自分をコントロールして食事、運動、睡眠を気遣っていれば健康が維持できます。しかし感情が理性に勝って欲のままに暴飲暴食をし、楽なことを求めて身体を動かさず運動不足の状態が続いていると健康を害します。

貝原益軒の『養生訓』は江戸時代の健康本のベストセラーといわれますが、その中に、「心は楽しみ、苦しめてはいけない。身体は動かし、休ませ過ぎてはいけない。だいたい自分の身体を可愛がり過ぎてはいけない」という内容があります。貝原益軒は、人生五十年といわれた時代、七十歳まで黒田藩に勤め八十四歳まで生き、晩年は執筆活動に取り組みました。心を楽しませる秘訣について次のように語っています。

「ひとり家に居て、のどかに日を送り、古書を読み、古人の詩歌を吟じ、香をたき、古い名筆を写した冊子を見て遊び、山水を眺め、月花を愛で、草木を愛し、四季の景色を楽しみ、酒を少ししたしみ庭の野菜を煮るのも、みな心を楽しませ、気を養ふ助けとなる。貧賤の人でも、この楽しみならいつでも出来る。もしこの楽しみを知っていれば、富貴でもこの楽しみを知らない人よりは、はるかにまぎっているといえよう」

門出の時、四月。桜前線の北上とともに次々と花が咲き、花祭りや復活祭もあって命の輝きを感じる時期です。明るい季節の恩恵を全身で受け取り楽しく過ごしましょう。健康対策には『神秘の健康力』。商品のご注文やご変更などございましたら、いつでも（０１２０－６３－２２２２）までご連絡ください。

皆様のご健康をお祈りいたします。

金氏高麗人参株式会社

おそてなし係お手紙担当 久郷直子

