

歳時記のある暮らし

二〇二三年

《八月》

ひまわりの花が元気よく咲くころです。

皆様、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。

帰省、盆踊り、花火大会、海水浴など、夏休みの話題にあふれる時期です。

朝顔の紺のかなたの月日かな

石田波郷

深い藍色の朝顔を見てみると、遠のいた月日へと意識がさかのぼり、夏休みの朝顔日記を思い出します。

鏡中に西日射し入る夕立あと

山口哲子

むくむくと湧き上がる入道雲が夕立をおこし乾いた大地を潤します。小一時間でからりとあがり、日が射しはじめると雨が降ったのがうそのようです。夕立が過ぎ去った後の涼しい気配こそが暑さから逃れてホッとできる夕立の醍醐味なのでしょう。

八月十九日は「俳句の日」。「八(は)一(じ)九(こ)の語呂合わせからできたといわれます。俳句といえは堅苦しく感じるかもしれませんが、ルールはたったの二つです。

「季語を入れること」と「五、七、五のリズムで詠むこと」。暮らしの中で心が動く瞬間があれば、写真を撮るように心のシャッターを切って五、七、五という軽快なリズムで季節感を表現してみましよう。

しら玉の雪を切つて盛りにつけり

臼野草城

冷たい白玉団子は夏の風物詩。つるりとした白玉は涼しげでかき氷と相性がよく、シャッと削られた氷の山にのせて蜜をかけると気分爽快なスイーツになります。清少納言は『枕草子』の中で「上品なもの」を意味する「あてなるもの」の一つとして「削氷のあまづらに入りて、新しきかなまりに入りたるものをあげています。削った氷にあまづら汁をかけ、新しい金属の椀に入れたものは優雅で上品だとしています。涼しさと甘さを五感で味わいながら、あっという間に溶けてしまう儚さを優雅として楽しんだのでしょう。

(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)



夏を快適に暮らすために、夕刻の打ち水や浴衣での夕涼みも風情があります。

湯上りの木綿の浴衣の肌触りは、吸水性がよくシャンとつつサラリとして心地よいものです。澄んだ音色で風を感じ、風鈴や、遮光をしながら風を取り込み朝顔やへちまの蔓を絡ませる自然素材のすだれやよしすも涼しさを感じさせてくれます。

健康に夏を乗り切るために旬の食材にも注目したいものです。脂ののったあなごは夏のスタミナ源。関東では煮て、関西では焼いて食べるのが一般的です。おくら、かぼちゃ、きゅうり、とうがん、トマトなどの夏野菜は、身体を冷やす働きや利尿作用などがあり、見た目も色鮮やかで食欲が増す効果が期待できます。水分が多くて甘く大きいすいかは、砂浜ですいか割りをしたことや、縁側で冷たいすいかをほおばった過去を彷彿とさせてくれます。旬の食材で暮らしを楽しみましょう。

八月には、木々の葉が落ちる「葉落ち月」が変化した「葉月」という別名があり「秋隣」という季語もあります。夕暮れに「カナカナカナ…」とひぐらしの鳴き声が消え入るように聞こえてきたら夏も終盤。八月二十三日の処暑を迎えると、朝晩の暑さがやわらぎ、秋の気配が感じられます。早く過ぎる夏を逃さず満喫したいものです。

日中の猛暑はまだ続きます。ここ数年の暑さは身体にこたえるものがあります。最高気温が三十五度以上の日を「猛暑日」、最低気温が二十五度以上の夜を「熱帯夜」と呼んできましたが、昨年、日本気象協会は最高気温が四十度以上の日は「酷暑日」、夜間の最低気温が三十度以上の夜は「超熱帯夜」と表現すると発表しました。栄養バランスの良い食事、十分な休養と質の高い睡眠に加えて、エアコンを使用して室内の温度を下げる、喉が渇く前に水分補給を行なうなど、熱中症を予防して元気に夏を乗りきってください。

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申し上げます。

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

