

# 歳時記のある暮らし

二〇一四年 一月

冷たい空気や舞い散る雪に清々しさを感じる新年のころです。

皆様におかれましては良い年をお迎えのこととお慶び申し受けます。

本年も『神秘の健康力』をご愛用賜りますようお願ひいたします。

わが卓にめでたく白き 寒牡丹ひとつ開きて 初春はきぬ

与謝野晶子

二〇一四年が始まりました。初春という響きから、一月は春の訪れを感じるころです。

暦の上では六日が小寒で二十日は大寒。大寒のほうが寒いです。「小寒の氷大寒に解く」という言葉がありますが、これは物事が必ずしも順序どおりにいかないことがあります。小寒に張った氷が大寒に解ける気がするほど、小寒のころのほうが寒いこともあります。

寒さで動くのがおっくうになる冬は運動不足になりますがちで、筋肉の衰えや血行不良による冷えが気になります。そこで一月ならではの、お正月の遊びを取り入れて風習を楽しみながら身体を動かしてみてはいかがでしょう。

伝統的な正月の遊びといえば、凧あげ、羽根つき、コマ回し、そして百人一首やカルタ、福笑いなども定番です。

凧は昔、中国で占いや戦いに使われ、高く揚がるほど願い事が叶うといわれました。高く揚げるためには、ひたすら走ることになるので、かなりの運動量になり体力がつきます。

羽根つきに使う羽根には、ムクロジと呼ばれる木の種子が付けられます。

このムクロジは「無患子」と書き、子が病を患わないという意味です。昔は蚊が媒介する病気にかかる子どもが多かったため、蚊を捕食するトンボに羽根を見立てて高く打ち飛ばしました。羽根つきは、健康を願うための遊びなので相手を打ち負かすのではなく、長く続けたほうがいいそうです。

コマ回しでは、人生が円満にまわるという縁起をかつぎました。手首を柔らかく使い、紐を引くというタイミングが必要な動作が加わるためコントロールする力が

(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)



養われます。

百人一首やカルタでは、記憶力とともに空間把握や反応する瞬発力も養われます。季節の行事や風習を取り入れて楽しく健康に過ごしたいのですね。

七日の「人日の節句」には七草粥を食べます。春の七草は、セリ、ナズナ、ゴキョウ、ハコベラ、ホトケノサ、スズナ、スズシロ。七草粥で邪気を祓い一年の無病息災を祈りますが、お正月のご馳走で疲れたお腹を休める意味合いが大きいようです。秋の七草もありますが、春の七草が食べるものであるのに対し、秋の七草は見て楽しむものです。

今年は辰年。十二支の中で五番目に数えられる干支で、辰は十二支の中で最も縁起が良く、物事をいい方へ導く力があるといわれます。他の干支は実在する動物なのになぜか辰だけが架空の動物です。辰は「龍」ことで常用漢字で書くところの「竜」を示します。竜は古来より中国で神獸や靈獸のような権力の象徴として扱われ、皇帝の象徴であるとともに清朝の国旗に使用されたこともあります。竜巻や、立身出世の閑門を意味する登竜門、雨を降らせる竜神という言葉があるように、竜は自然を支配する巨大な力を持つとされていました。今年は、上り竜のように勢力によく歩んでゆきましょう。

成人の日、十日えびす、そして鏡開きなどの行事を経て徐々にお正月気分が薄れていきます。年末の大掃除でピカピカに磨き上げた清々しい住処。今年こそは一年じゅう片付いた空間を維持したいものです。整理整頓を心がけて軽やかに暮らし、掃除、洗濯、靴磨き、食事を作り美味しい味わい、食器を洗い定位置に片付けろ……。そんな暮らしの一つを丁寧に取り組み日々の小さな達成感を楽しめます。二十日からは「款冬華(ふきのはなご)」凍つてく地面の下で春の支度が進んでいます。

健康対策には『神祕の健康力』。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

