

# 歳時記のある暮らし

二〇二五年

## 《四月》

やわらかな陽光に草木が芽吹く季節となりました。

皆様、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。

四月のはじまりは「菜種梅雨」と呼ばれる長雨がふることがあります。菜の花が咲くころでもあり開花を催す雨となることから「催花雨」とも呼ばれます。これは冬の名残の北風と春の暖かい風がぶつかり、太平洋沿岸地域に前線が停滞して発生します。

四日からは「清明」。清明とは『暦便覧』という暦の解説書の中の「清浄明潔を略したもので、陽光が明るく清々しいころになると植物の芽が何の草木のものか明らかに」という意味です。桜をはじめ様々な花が咲く季節の今を知る美しい言葉です。

沖縄では家族でお墓参りをしてお墓の前でお供え物をいただく「清明祭(シミ)」があります。菜種とともに若葉に光さざめき鳥のさえずりがにぎやかになると、露を宿した山吹が満開を迎えます。「山吹色」はなじみのある黄色ですが山吹は万葉の昔から愛されてきました。

春雨のつゆのやどりを吹く風に、こぼれてはふ山吹の花

源実朝

山吹の花が揺れ、露が輝く玉のように散る瞬間の映像が目に浮かびます。

やまぶきの露菜の花のかち顔なるや

松尾芭蕉

「かち」とは恨み嘆く様子です。満開を迎える山吹も菜の花も同じ黄色の花なのに、露が似合う山吹ばかりがほめられて菜の花はつまらなさそうだと受け取れます。江戸時代の菜の花は菜種をとるための実用的な植物でしたので、美化されることなかった菜の花を芭蕉は気の毒に思ったのででしょうか。

「寒の戻り」という冬の寒さになることがあります。桜の咲く時期になぞらえて「花冷え」ということもあります。春の寒暖差は体調不良の原因ともなります。暖かい日が続いていても何枚かは冬の衣類を取り出しやすいところに置いて、こまめに体温を調節しましょう。帽子やマフラー、手袋、レッグウォーマーなど首や手首、足首など「首」の

(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)



つく部位を温めるアイテムは外出時にもかさばらないので、急に寒くなった時にも便利です。季節が後戻りするとがっかりしますが、花冷えが起これると桜の咲く期間が長くなるといわれるので悪いことばかりではないようです。

そろそろトマトやナス、キュウリなど夏野菜の植え付けやマリゴールドなど一年草のタネ播きのシーズンです。夏の花壇を彩るグラジオラスやカラーなどの春植え、球根も植えどきです。今仕込んでおくことで、春は花々が再復われていたのに夏になると急に花壇がさみしくなる…そんな残念パターンから抜け出せます。

園芸大国イギリスには「グリーンサム」直訳すると「緑の親指」ですが、園芸の名人を示す言葉があります。グリーンサムは植物を生き生きと育て、枯れかけたものも元気にし、株分けしてどんどん増やします。その才能の理由はグリーンサムの植物への観察力にあります。水をあげるとき、放っておくとき、肥料をあげるときなど、時機を見極めてその植物に最適な対応を行うからです。植物を観察せずルーティンとして水やりをしたり、思い込みの愛情で肥料を与えずぎては枯らしてしまうこともありえます。植物の状態に応じて行動するグリーンサムと植物との関係は人とかかわるうえでのヒントにもなります。

二十日からは「穀雨」。五穀豊穡をもたらす春の雨を示します。清明のころにはまだ降りていた霜が、もうみられなくなりました。

故郷や どちらを見ても 山笑ふ

正岡子規

子規が故郷の愛媛県松山市の春を詠んだ句です。芽吹いた草木が山野を明るくする様子がうかがえます。生命の息吹められる季節を楽しみましょう。

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(0120-631222)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

