

歳時記のある暮らし

二〇二五年

《九月》

朝夕の涼しさに秋の気配を感じるようになりました。

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』もご利用いただき誠にありがとうございます。

真夏の暑さが続きますが、九月は夏から秋への季節の変わり目です。草木の色や空の高さ、雲の様子、影の長さ、月の見え方など、毎日自然を観察してみると徐々に変化していくのがわかります。

一日は「防災の日」。自然災害に備えて防災グッズの準備、点検や避難場所の確認などを行いたいですね。先月の八月三十一日は雑節の「二百十日」でしたが、立春から二百十日にあたるころは昔から台風の厄日とされてきました。秋台風は勢力が強くと災害をもたらすことが多いため、稲の開花期を迎える農家では注意を払う時期です。

九日は「重陽の節句」。菊酒や栗ご飯などで無病息災や不老長寿を願います。旧暦の九日は現在の十月中旬ごろにあたり菊の花が美しく咲くころでした。菊は不老長寿の薬草と考えられ、昔の中国では、菊の露を飲んだ少年が少年のまま数百年も生き延びたという「菊慈童」という伝説もあるほどです。

秋雨前線の通過によって長期間にわたり雨が降り、周期的に気圧が低下することから体調に影響する日もあります。夏の疲れが出るころでもあり、気温や気圧の変化で自律神経のバランスが崩れ「秋バテ」を感じる人もいます。季節の変わり目は特に体調に気を配りたいものです。

このころの七十二候の暦では、鳥や虫、上空の様子から季節の移ろいを知ることができ、ます。十二日は「鵲鳩鳴（せきれいな）」。高く鋭いせきれいの鳴き声は秋のはじめの澄んだ空に響き渡るように感じられます。

十八日は「玄鳥去（つばめさる）」。春に日本にやって来た燕が子育てを終えて南へ帰るころです。燕の渡りは夜です。天敵に弱い燕たちは狙われることがないよう

（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)



にあえて雲におおわれた天候を選び、小雨が降っていてもたくましく飛んでいきます。

二十三日は「雷乃收声（かみなりすなわちこえをおさむ）」夏の間によく鳴っていた雷が収まってくるころです。秋の高く澄んだ空には「いなし雲」や「さば雲」など魚の名前が付いた雲が見られます。漁獲期を迎えることから、いなしの大群やさばの背中の斑点に見立てられているようです。空を仰いで魚の栄養を思い起こしてみればいかがでしょう。夏の疲れや肌の乾燥が気になる季節に栄養豊富な青魚などで良質な油を積極的に摂取することは理に適っていますね。

二十三日の「秋分の日」を境に秋の気配が強くなっていきます。澄みわたる青天と彼岸花の赤が鮮やかなコントラストを描くころです。別名「曼珠沙華」といいサンスクリット語では「天界に咲く花」という意味もあります。球根の部分に毒の成分があり、雑草対策や土を荒らすネズミやモグラ、虫などを寄せ付けなかっために田んぼのあぜ道や墓地に植えられたようです。球根には良質な澱粉があり、水にさらして毒を抜くと飢饉のときの非常食となったようです。彼岸花には「幽霊花」とか「毒花」という呼び名もあるため不吉なイメージもありますが、彼岸のころに咲くこの花は、慌ただしい日々の中で、今は亡き人たちがいる世界のことを思い起こさせてくれます。

二十八日は「執虫戸（むしかくるとをふさぐ）」春分前の「執虫啓戸（すごもりむしとをひらく）」と対になっていて、虫だけではなくカエルやイモリなどの両生類やヘビ、トカゲ、カメなどの爬虫類も土の中にもぐり、冬ごもりの準備をはじめるところです。残暑で夏の疲れが出やすいころです。体調管理を心がけましょう。

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

