

歳時記のある暮らし

二〇二五年

《十一月》

紅葉が美しく色づく季節となりました。

皆様、健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。

木々は日ごとに色づきを深め、紅葉は山から平地へと降りてきて、街路や庭先を彩ります。暦の上では、十一月の月上旬に「立冬」を迎え、下旬には「小雪」へと移ります。七十二候では「山茶始開（つばきはじめてひらく）」、「地始凍（ちはじめてこおる）」、「金盞香（きんせんかさく）」と進み、秋から冬へと移ろう清らかで凜とした情景が並びます。

「十一月の半ば近う、（中略）上野の山の紅葉に、浅草寺の御門前七五三詣（まいり）の童べの錦（にしき）織るがごとき、着飾りも、晴れたる空の色にうつりて美しき。」樋口一葉『たけくらべ』からの抜粋ですが、一葉が描いた浅草の七五三詣から、明治の町の賑わいと空気までもが鮮やかに伝わってきます。晴れ着を装う子どもたちが千歳飴を手に神社へ向かう姿は、冬の入り口に咲く一輪の花のように華やかで、晩秋の風景にやさしい彩りを添える情景です。

食卓でも季節が進みます。新米や柿や栗、銀杏などが名残を見せる一方、鍋料理や根菜類、冬野菜のあたたかい料理が恋しくなるころ。晩秋から初冬への移ろいを五感で味わえる教員沢な季節ともいえるでしょう。

霜が降りる日もちらほら現れ、冬鳥たちが自然の風景に加わります。秋の夕暮れは「つるべ落とし」といわれ、夕刻は一気に暗くなるため、どこか物寂しさがつきまとうものです。しかし日暮れが駆け足で訪れるからこそ、空が刻々と茜に染まるのを目で追うことが叶い、平凡な日常で大自然のドラマティックなフィナーレを体験できます。

「秋の夜長は読書」ともいわれます。晩秋の夜、あたたかな飲み物とともに

（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)



本を開く時間は、情報にあふれた現代において贅沢な「余白」となるひとときです。デジタル社会では通知に追われ、思考が細切れになりがちですが、読書は立ち止まる時間を与えてくれます。虫の声や風の音を北目に、ページをめくる静かな夜は、自分の呼吸と、感性を取り戻すためのかけがえのない時間です。俳句や短歌で目に見えぬ季節感を楽しむのも良いものです。

旅に病んで夢は枯野をかけ廻る

松尾芭蕉

旅の途中で病に倒れた芭蕉が、夢の中でなおも枯れ野を駆け巡る様子を、この時節の風景を背景に詠んでいます。色を失った野辺をさまよう夢の静謐(せいひつ)さと孤独感が晩秋の本質を鋭くとらえています。

秋来ぬと目にはさやかに見えねども風の音にぞおどろかれぬる 藤原敏行
秋の余韻と冬の気配が交錯する「ゆらぎ」の時節、色を失いゆく風景のなかにも、風や空気の気配によって豊かさを見出そうとする気持ちを感じ取れます。

見わたせば山もとかすむ水無瀬川 夕べは秋となに思ひけむ

後鳥羽院

秋の夕べのわびしさが人の心に余韻を残す『新古今和歌集』のなかのこの句は、結びの「なに思ひけむ」にあらわされるように、見る人によってその心情を好みに重ねられる自由さがあり、そこに余白の美学を感じます。

寒さと乾燥が進み体調を崩しやすい季節です。インフルエンザなどの予防には、ワクチン接種に加えて、手洗い、うがい、保湿の習慣が基本です。睡眠や入浴で自律神経を整え、心身の疲れを癒すことも大切です。寒さが本格化する前に、暖房器具や加湿器の点検を済ませておきましょう。

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。

金氏高麗人參株式会社

おもてなし係お手紙担当 久郷 直子

