

歳時記のある暮らし

二〇二六年

《三月》

春の陽気に桃のつばみかはころび始めるころとなりました。

皆様、健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。ごさいいます。

三月は、冬の名残をとどめながらも春の兆しが日々濃くなっていく季節です。

『草木萌動へそうもくめばえいする』。暖かい陽射しを受けて、土の中から草木が

芽吹き始める時節を迎えました。

三日はひな祭りですが、もともとは五節句の一つ、上巳(じょうし)の節句に由来します。

この節句は三月初めの「巳の日」に行われていましたが、のちに三日に定まり、旧暦では桃の花が咲く時期であることから「桃の節句」とも呼ばれるようになりました。

古代中国では上巳の日に川で身を清め、けがれを祓う風習があり、これが平安時代に日本へ伝わりました。やがて紙の人形(形代)にけがれを移して川に流す「流しびな」へと変化し、これがひな人形の起源となります。

その後、人形は次第に精巧なものへと発展し、流すのではなく飾って子どもの成長を願う習慣が生まれ、現在の形へと受け継がれました。ひな祭りは宮中から武家、そして江戸時代には庶民へと広まり、女の子の健やかな成長を祈る行事として定着しています。

五日の啓執虫(けいちち)は、冬眠していた虫たちが地上に次女を現すころ。土の中から顔を出すつくしや、羽を広げるモンシロチョウに春の息吹を感じます。奈良の東大寺では「お水取り」が行われ、春を呼ぶ厳かな松明の火が夜の闇に灯ります。夜空を見上げれば、シリウスが冴え冴えと輝き、冬の星座が名残惜し気に瞬きます。十日の「桃始笑(ももはじめてさく)」のころ、庭先にはラッパスイセンが咲き、空には北へ帰るマガモの群れが舞います。メジロが枝にとまり、さえずりながら花の蜜をついばむ愛らしい姿も見られます。

(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)

二十日の春分を迎えると、昼の時間も長くなり、本格的な春の訪れを感じるようになってきます。彼岸には先祖を敬い、命のつながりに思いを馳せる時間が流れます。

茶聖玉、千利休を偲ぶ「利休忌」があります。表千家では二十七日、裏千家では二十八日に追善茶会が行われますが、この日は床の間に茶の花を供えるのが習わしです。これは、利休の命日(旧暦二月二十八日)がちょうど茶の花の盛りの時期であり、野にあるように咲く質素な花を愛した利休にふさわしいからといわれています。この時期、茶席では「菜種きんとん」などが供されます。ほろ苦さの中に春の芽吹きを感じじる味わい深い一品です。

桜の開花が目前になると、在原業平が『伊勢物語』に残した一首が思い出されます。「世の中にたえて桜のなかりせば春の心はのどけからまし」

春の象徴である桜は、人々の心を弾ませる一方で、その美しさに見惚れるほど「やがて散る」という不安が胸をよぎります。業平が、桜のない春なら心の揺らぎもなく穏やかに過ごせるのにと詠んだ気持ちにも共感できます。

この「美しいものほど失われる不安や哀しみが強くなる」という感情は、人が無意識のうちに感じる時間の流れや、すべては移ろうという感覚から生まれるものです。この感覚こそが「もののあはれ」という美意識を育みました。春を感じるということは、美しさの背後にある儚さ、移ろいに心を動かされることなのかもしれません。

春は寒暖差や環境変化の影響で自律神経が乱れ、疲れや気力の低下を感じやすい季節です。この時期は、寒暖差に備え首、手首、足首を冷やさず、日中の軽い運動で血流を促し、夜は質の良い睡眠を心がけましょう。深呼吸やハーブティーなどで心を落ち着かせ、自分に合った養生法を取り入れることが、春を健やかに過ごす助けとなります。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(0120-016312222)までご連絡ください。

皆様のご健康を心より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

