

# 歳時記のある暮らし

二〇二六年

## 《五月》

風にそよぐ若葉がまぶしく、爽やかな初夏の香りが漂う季節となりました。

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。ごさいいます。

二日は立春から数えて八十八目にあたる「八十八夜」。夏も近づくと「八十八夜」という『茶摘』の唱歌が聞こえてくると、どこか懐しく心が弾むような心地がいたします。この時期に摘み取られた新茶は「初物」として珍重され、飲むと一年を無病息災で「過ごせ」といわれます。八十八という文字を組み合わせると「米」になることから、農業に従事する人々にとっても一年の吉日を占う大切な節目でもありました。

五日は「端午の節句」。清少納言は『枕草子』で「節（せち）は五月にしく月はなし」と一年を通じて節句は数あれど、五月の節句ほど素晴らしいものはない、と言い切ります。家々の軒には菖蒲や蓬が美しく葺き飾られ、その清々しい香りが都中に漂う様子も、彼女は「いとをかしく（天変趣がある）」と愛でました。さらに牛車で移動する時の光景を、「草葉も水もいと青く見えたりたるに……」の中で、見渡す限りの草木も水も鮮やかな青緑に透き通っている中、歩を進めていくと、草木の下の澄んだ水が跳ね上がり、きらきらと光を放つ。その「瞬の輝きを、彼女は「この上なく優雅である」と記したので。

七十二候を辿れば、五日ごろから「蛙始鳴（かわずはじめてなく）。田んぼから聞こえ始める蛙の合唱は、農耕文化に根差した日本では生命の躍動を告げる懐かしい音色です。続いて十一日ごろからの「蚯蚓出（みみずいづる）」、十六日ごろからの「竹笋生（たけのこしょうず）」と、足元からあらゆる命が競うように伸びゆく時季となります。

この瑞々しい新緑の季節を誰よりも愛したのが、ドイツの文豪ヘルマン・ヘッセでした。彼は晩年、スイスのモンタニョーラという村で執筆の傍ら、庭仕事に没頭しました。その著書『庭仕事の愉しみ』には、土をいじり、植物の成長を見守る時間は瞑想であ

（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)

リ、祈りそのものであったことが綴られています。私はその生き方に触れるたび、庭仕事をすることは、未来を信じることだと感じずにはいられません。明日咲く花を想い、屈んで種をまく、ヘッセの綴る言葉は、そのささやかな行為の中にこそ、揺るぎない希望があることを教えてくれます。

英語には、植物を育てるのが上手な人を「グリーン・サム(緑の指)」と呼ぶ美しい言葉があります。魔法ではなく、植物の「声なき声」に耳を傾け、小さな変化を察して植物を慈しみ立派に成長させることができ、人を指します。育てる愛情とは押しつけるものではなく、相手が必要とするものを静かに感じ取る力。

植物は、そんな大切な真理を教えてくれているように思います。

松尾芭蕉は五月の風景をこう詠みました。

あらたふと 青葉若葉の日の光

日光の山々で、目にまぶしいほどの新緑が初夏の太陽に輝く様子を称えた句です。この「青葉若葉」という言葉には、古いものを脱ぎ捨てて新しく生まれ変わる、生命の根源的な美しさが宿っています。

二十一日には、二十四節気の「小満(しょうまん)」を迎えます。自然のエネルギーを受けて万物が満ちあふれ草木が茂るこのころ、紫外線も強まります。外出の際は帽子や日傘を活用しましょう。また庭仕事などの合間には、水分補給をいたしましょう。旬の初鱈や、土の香りがするアスパラガスを味わい、菖蒲湯の香りに癒されることは、心身への何よりの養生です。心と身体は健康の両輪。五月の爽やかな風を胸にはいに吸い込んで、健やかに過ごしてください。

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

