

歳時記のある暮らし

二〇二六年

《六月》

雨の雫をまとった紫陽花が色を深める季節となりました。

皆様、健やかに過ごしてはいかがでしょうか。

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。

六月は和名で「水無月(みなづき)」。『無』のを意味する連体助詞で、「水の月」という意味があります。田に水を引く大切な時期であることを示す農耕の国、日本ならではの美しい響きです。

六日には二十四節気の「芒種(ぼうしゅ)」を迎えます。稲や麦など、芒(のぎ)のある穀物の種をまく季節とされてきました。続く十一日からは「腐草為萤(くされたるくさはほたるとなる)」の種を含んだ草むらから萤が舞い始め、闇に淡い光を灯す幻想的な光景が見られます。清少納言も『枕草子』で「夏は夜。月のころはさうなり。闇もなほ。萤の多く飛びちるがひたる。また、ただ一つなど、ほのかにうち光りて行くもをかし。雨など降るもをかし」とこの時期の夜を愛でました。電灯のない時代、月夜はもろろん、闇の中を舞う萤の光は美しく見たことでしょうか。雨の降る夜さえも「をかし(趣深い)」と語っていることから、雨音や湿り気を帯びた空気のすべてを五感で楽しんでいたことがわかります。

五月雨を あつめて早し 目取上川

松尾芭蕉が『おくのほそ道』の旅路で詠んだ一句です。降り続く雨が山々の雪下を集め、大河となって力強く流れる様子を描写したこの句からは、自然の圧倒的なエネルギーを感じます。どんよりと停滞しがちな雨の季節ですが、この句のダイナミックな情景は、私たちの心に活力を与えてくれます。

このように、心の持ち方を自然の営みに統合させようとするところが、真の健康の源であると説いたのが、十九世紀の思想家ラルフ・ワルド・エマーソンです。彼は、自然には人間の精神を癒やし回復させる計り知れない力があると信じ、「健康な目で包括的に世界を見渡せる限り、決して疲れることはない」という言葉を残しました。

(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)



たとえ厚い雲に覆われた空であっても、わずかに差し込む光が雨粒を捉えたとき、此糸陽花の葉の上で滴は寶石のように輝き出します。それを「美しい」と感じる私たちの心の目こそが、日常を芸術に変える力を持っているのです。

目の前の困難や足元のめかるみばかりを見つめていると、心は次第に閉塞感に包まれてしまいます。しかし、健康な目で自分を取り巻く世界を丸ごと包括的に見渡すことができれば、自ずと心に活力が湧いてくる。エマーソンは、視界を広げるこの大切さを私たちに教えてくれています。

二十一日には「夏至(じつし)を迎え、太陽の力が頂点に達します。全国の神社では「夏越の祓(なごしのはらえ)」が行われます。茅で作った大きな輪を潜る「茅の輪くぐり」により、半年間に溜まった心身の疲れやけがれを清め、残り半年の無病息災火を祈る古くからの節目です。

この一年の折り返し地点は、まさにエマーソンの言う「包括的な視点を持つ絶好の機会です。これまでの半年間に感謝し、茅の輪を潜って心を直六つさりにする。そして、その輪の向こう側に広がる「これからの半年」という大きな景色を見渡し、より良く生きるために心身を整えます。夏越の祓は自分を見つめ直す機会にもなります。湿度の高い六月は食中毒に注意が必要です。また、夏本番に備え、今のうちから熱中症予防のため、身体を暑さに慣らしていく「暑熱順化」という大切な準備をしましょう。軽い運動や入浴などでじんわりと汗をかき、練習をすることで、体温調節機能が整い、熱中症に負けない身体へと導かれます。

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(0120-63-2222)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。

金氏高麗人參株式会社

おもてなし係お手紙担当 久郷直子

