

歳時記のある暮らし

二〇二六年

《七月》

夏の風物詩に心躍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。

二日は「半夏生(はんげしょう)」。暦の上では、農作業を終える目安とされる節目です。

農家は四月から田植えの作業を進めてきましたが、この日までに田植えを終えないと秋の収穫が減るといわれています。地方によって、うどん、サバを食べますが、関西では「稻の根がタコの足のようにしっかり張るよう」とタコを食べる習慣があります。またこの時期に「天から毒が降る」という言い伝えがあり、井戸に葦蓋をしたり、この日に採った野菜を食べない風習もありました。このころ、その名の由来ともいわれるドクダミ科の「半夏生」が、緑色だった葉の表面を真っ白に染めて咲き誇ります。昔の人は、あぜ道や水辺に咲く植物の変化を農作業の目安にしていたのですね。

七日は「七夕(たなばた)」。天の川をへたてた織姫と彦星が年に一度だけ会うことができ、る日です。夜空を仰げば、天の川を挟んでこと座のベガ(織姫)とわし座のアルタイル(彦星)が輝いています。夏の夜空を彩る「夏の大三角」は、ベガ、アルタイルにはくちゅう座のデネブを加えた三つの星。静かに星を眺めるひときは、心に深い安らぎをもたらしてくれます。

この時季の茶室には、禅語である「星河清涼風(せいかせいりゅうのかぜ)」の文字が掲げられます。天の川(星河)を見上げれば、そこには清らかな風が吹いているという意味ですが、文字から宇宙の広がりや涼風をイメージできる美しい言葉です。この風を感じながら、七夕飾りの短冊に願い事を書いて笹竹に飾りましょう。自分の希望への力になるとともに、家族や社会の安寧を願い心の絆を深める機会ともなります。

空が明るくなり、南東方面から吹いてくる乾いた風を「白南風(しろなまかぜ)」と呼びます。梅雨明けを告げるこの爽やかな風が吹くと、空は抜けるような青さを取り戻します。十二日から「蓮始開(はすはじめひらく)」。蓮の花が泥の中からすっきりと立ちあがり

(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)

透きとおるような美しい花を咲かせます。花は夜明けごろからゆっくりと開き、幻想的な姿を見せます。青々とした丸い葉に夜露が転がり、朝日にきらめくのも清らかな光景で、その姿は、暑さの中でも静けさを失わない心の持ちようにも重なります。「蓮は泥より出でて泥に沈まらず」といわれるとおり、泥中にあっても清らかに咲く蓮は仏教で「清浄無比の花」と尊ばれます。仏像の台座、蓮華座(れんげざ)にも用いられ、極楽浄土を象徴する花とされています。

二十日から「夏土用(なつとよう)」。本来は「う」のつくもので無病息災を願う節目です。土用の丑の日にウナギを食べる習慣は、江戸時代の学者、平賀源内が発案したという説が有名です。江戸では当時、土用の丑の日に「う」のつくものを食べる「夏バテしない」という言い伝えがありました。一方、夏場にウナギが売れずに困っていたウナギ屋が源内に相談したところ、「『本日土用の丑の日』と書いて店に貼れ」と助言されたそうです。すると売りがあがり、源内の案でウナギを食べる習慣が定着しました。他のならわしとして、衣類や梅を干す「土用干し」もあります。また、遠方の台風による「土用波」への敬言戒も古くからの知恵です。

二十三日は暑さが極まる「大暑」です。室内での「見えない脱水」を防ぐこともこの時期の養生の要です。起床時や入浴前後はもちろんです。喉の渴きを感じる前に、少しずつ水分補給をしましょう。決まった時間に水を摂る「時間給水」も心がけましょう。また、室内では適切な温度管理を行い、無理に暑さを我慢しないことが健康やかな夏を過ごすための最大の防衛となります。

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・6312222)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

