



# 二十四節気七十二候

「くらしのこよみ」より

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

そのよりどころとなったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

また、二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらは大抵五日本単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前がつけられています。

## 二十四節気

### 処暑

(八月二十三日)

暑さが止む、という意味の言葉です。文字通り、暑さのピークは過ぎつつありますが、同時に台風季節の到来です。いざという時に備えて、窓や雨戸、ドアなどの補強や、鉢植えなど風に飛ばされそうなものを固定しておきたいものです。

『自分の気持ちを分かってくれる人がいると、自分らしさが発揮できる』

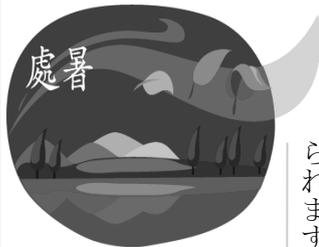
自分らしさが発揮できる』

私たちは人間には、自分の分かってくれる人がいるということが大切です。自分の気持ちを分かってくれる人がいると、その心は安定し、伸び伸びと自分らしさが発揮でき、自らの手で創造的な人生を切りひらいていくことが出来るものです。

私たちの心には、人を受け入れようとする心があります。相手が子どもであっても大人であっても、相手を受け入れよう、相手を理解しようとする心の働きは、生かせば生かすほど、より大きく、より強くなつていきます。

人と人が理解し合い、人と人が許し合い、人と人が喜びを与え合う、そんな人と人との関係を、もっと大きく広げていきたいものです。

「一日一話」より



## 七十二候

(八月二十三日と二十七日頃)

### 綿柁開(わたのはなひらく)

はなしへ

柁とは花の萼のことです。ワタは7月

から9月にかけてフヨウによく似たクリーム色の美しい花を咲かせますが、それから約一ヶ月後、丸い実を包んでいた萼がはじけ、中からふわふわとした綿毛に守られた種が飛び出します。この綿毛を紡ぐと木綿の糸や布になります。純白の綿毛は萼を付けたまま花材としても用いられます。

### 旬のやさしい

## パプリカ



パプリカとはマジヤール語で胡椒の意味。中南米から伝わった唐辛子をハンガリーで品種改良したのが始まりで、ハンガリーを代表する野菜としても知られます。パプリカを乾燥・粉末化したスパイスは、肉と野菜を煮込むグヤーシュなどの郷土料理に欠かせません。

一方、日本で出回っているものは本来の種と異なり、ピーマンの中でも大型肉厚のベル群という品種です。甘くジューシーで、生でも加熱しても美味しく頂けます。よく見かける赤・黄・橙の他に黒や紫もあるのですが、こちらは加熱すると緑色になるので生食がオススメです。

○印はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

誠に勝手ながら、8月14日・15日はお休みさせていただきます。

### 執筆余話

お気付きの方もいらっしゃるかと思いますが、この度『エキテン』という口コミサイトに登録を致しました(ベッド脇の棚の上に置いてある案内をご覧ください)。

経絡治療家の私の本業は、もちろん患者さんの健康の一助となる事ですが、同時に経絡治療の普及啓蒙も大切な責務の一つと思っています。「鍼って痛そうで嫌だな」「鍼灸ってどういう症状に効くのだろう」とまだまだ世間的認知度が低く、病苦に悩まされているけど、どこに行っても良いかも分からずさまよっている方々が多くいらっしゃいます。きつと当院に来院されている患者さんと同様の症状をお持ちで困っている方がいると思うのです。ご面倒をおかけしますが、案内にありますようエキテンに投稿して頂いて、一人でも多くの方が経絡治療によって健康やかな人生が送れるようお力を貸して頂ければ幸いです。

