

二十四節気と七十二候

「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。

その抛り所となったのが、『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。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

二十四節気

大寒

(1月20日)

1年で最も寒さの厳しい時期です。

この時期にあえて武道や水泳などの稽古を行うことを寒稽古といえます。寒さに耐える体力と共に、精神力を養うのにも最適な季節ということでしょう。



『親を大切にすると』

私たちは、様々な「恩恵」を受けています。特に、親は私たちの生命の根源であり、恩人です。親は自然の木々に例えると、一本の樹木を地中で支える根にあたります。大地に太い根が張る事で、家族という幹が太く丈夫に成長し、枝や葉である家族一人ひとりが安心して暮らせるようになるのです。

親をないがしろにするような事は、自分の生命の根源をないがしろにしているのですから、一時は枝葉が生い茂り、花が咲く事はあっても、やがて枯れてしまいます。親のこれまでの人生を労い、心から大切に思いながら感謝の生活を送る事は、根に「喜び」という栄養分を注ぐ事になります。

恩人を大切にしていける人は、必ず明るい未来が開けてくる事でしょう。

「一日一話」より

七十二候 (1月21日〜24日頃)

款冬華(ふきのはなさく)

雪がまだ残る地面からポツリポツリと顔を出す露の花は、待ち焦がれた春の訪れの象徴です。

花とそれを支える茎の部分は「露の臺」とも呼ばれ、日本特産の野菜として、シャキツとした歯応えやほろ苦さ、高い香りが好まれて来ました。

露の臺を天ぶらにしたり、刻んで味噌と和えた露味噌などにしていただく、なんだか春の味覚をいち早く日々の暮らしに取り込めた気分になれそうですね。

季節のさかな

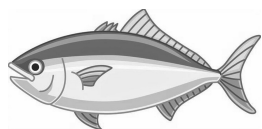
鰯(ぶり)

成長するにつれて名前が変わる出世魚として、また正月や婚礼といった祝い事に欠かせない魚として、日本人の生活に親しんでいる大型魚です。

厳しい寒の頃に旬を迎え、その頃に獲れる鰯を、特に「寒鰯」と呼びます。

刺身はもちろんですが、大根との相性が良く、昆布でとった出汁に切り身を入れ、たつぶりの大根おろしと食べる「みぞれ鍋」、生姜を入れ、酒、醤油、砂糖で味付けした「鰯大根」

は、冬の寒さがもたらす御馳走です。



1月

○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
⑳	22	23	24	25	26	27
㉘	29	30	31			

誠に勝手ながら、12月31日～1月4日はお休みさせていただきます

執筆余話

現代人は、頭では免疫力がある事も知っているし、怪我や病氣も治して来た経験もあるのに、日頃の情報で頭でつかちにさせられて「病氣は薬が治すもの」と刷り込まれてしまっています。

痛い苦しいのは誰しも嫌な事でしょうけど、基本的に治る病であれば、自身の自然治癒力で治す事で、強い身体を手に入れられるだけでなく、自分で治したという自信にも繋がってくるはずですよ。

「ピンチはチャンス」そんなチャンスが転がって来たのに、ミスミス逃していけば人間は弱くなり、怯えて薬やワクチンに頼らなければいけない身体になります。

自身の免疫力を上げて、それでも治せない時、救急な時、命に関わる時、そんな時こそ現代医療の力を借りて生きていく姿が人間らしいのではないかと私は思います。

