

Diagram of the lower leg showing the location of the Kōtō (溝) point, indicated by a black dot on the tibia.

1年中同じではなく、こうした季節ごとの特徴を知って、食事や睡眠、運動を調整する事が必要です。

現代人は頭で考える事が多く、身体の声に鈍くなりがちです。時には立ち止まって、疲れ易い、眠りが浅い、食欲がない、やる気が出ない等といった、体調や気持ちの小さな身体の声に向き合う時間を作って下さい。そして、規則正しい生活を心がけたり、季節に合った食生活など、ほんの少し意識を変える事で、身体は必ず応えてくれます。自分らしい健康的な生活を見つけて続けていく事が、真の健康へと繋がるのです。



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

秋分

(9月23日)

太陽は真東から出て真西に入り、春分と同じように、昼と夜の長さが等しくなります。

秋分の日とその前後3日間を合わせた7日間が、秋のお彼岸です。



『雑用』という名の仕事はありません

会社で、コピーを取ったり、細々とした報告書や社用文を書いたりする時、忙しいとつい他の仕事に追われて「何だ、こんな雑用」と思ってしまう事があるものです。

そんな時は、決まって誤字・脱字があったり、電話の対応などいいかげんになったりして、仕事が粗雑になつていないのでしょうか。

しかし、よく考えてみれば「雑用」という名の仕事はありません。自分のやるべき仕事として、一つ一つに心を込めて取り組めば、全てが意味のある仕事になります。

したがって、たとえどんなに忙しくても「丁寧に生きる」事はできるので

「一日一話」より

七十二候 (9月28日～10月2日頃)

蟄虫培戸(むしかくれてとをふさぐ)

自然界は人間の世界よりも季節の時計が進んでいるのか、虫たちは10月に入ると早くも冬ごもりの支度に入ります。

カマキリやコオロギは卵を産んで次の年に新しい命をつなぎ、モンシロチョウやアゲハ蝶の幼虫はサナギになって寒さに備えます。

てんとう虫やクワガタ

は成虫のまま木の根元

や土の下に潜って、啓

蟄までの半年近く、静

かに春を待つのです。

旬のくだもの



青蜜柑(あおみかん)

夏の名残が抜け切らないこの時期に、秋を運んでくるのが青蜜柑です。

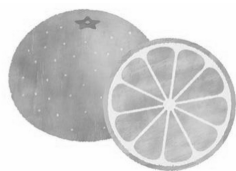
柑橘の中でも最初に収穫が始まる極早生温州という品種で、9月から10月にかけて出荷されます。通称青きり蜜柑。ジュリー

シーで酸味が強く、秋冬の、こたつで食べる蜜柑には無い若く爽やかな香りを放ちます。

横に半分に切ると、薄緑の皮と橙色の果肉のコントラストが鮮やかです。

出回る期間が短い事もあり、季節感を強く意識させられる果物です。

疲労回復に効果があるクエン酸をたっぷり含むので、残暑で消耗した身体を癒すためにも積極的に摂っておきたい果物です。



○印はお休みです

9月

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				

執筆余話

1番上の長女が大学生になり、2番目の長男が中3の受験生で、末っ子の次男は中学生になり、もう家族で出かけるのも難しいのかなと断られるのは覚悟していたのですが、皆一緒にキャンプに行きたいと言ってくれていたので、お休みを頂き皆揃って夏休みを過ごす事が出来ました。

8月は上旬下旬と猛暑続きなのに、お盆前だけ天気が崩れ、生憎の天気の中だったのが残念でしたが、また思い出が作れ幸せな限りです。

きつと近い将来には、家族揃って出かける事も無くなつていく事は覚悟しているのですが、子供の成長が嬉しい気持ちと、寂しい気持ちと複雑に絡み合つて。きつとどの親も経験しているのでしょうか、うまく処理していかねければならないのでしょね。

親って辛いなあ。。

