

歳時記のある暮らし

二〇二四年

《十一月》

秋が深まり風の冷たさを感じるところとなりました。
皆様、すこやかに過ごしましょうか。

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。

十一月は「霜月」とも呼ばれるように、標高の高い所から次第に初霜の便りが届きます。
イチヨウ並木の黄葉が空を明るく照らし小春日和には紅葉狩りを楽しめませう。

色付くや豆腐に落ちて薄紅葉

松尾芭蕉

炭火にかけた鍋に、唐辛子でほんのり色づいた紅葉豆腐がゆらゆらと如(ゆ)だつて
まるで紅葉が鍋の中に舞い降りて白い豆腐に色を移しているように読み取れます。

日本の色には紅葉からヒントを得たものが多くあります。晩秋の楓(かえで)のような
朱色を帯びた紅葉色(もみじいろ)、濃い燃えるような赤色の韓紅(からくれなゐ)、晩秋
の榎ノ木(なるきのき)のように赤みをおびた深い黄褐色の黄櫨沈木(こうろせん)など、植物
に由来するものなどです。日本の紅葉は世界でも指折りの美しさといわれますが、その
北背景には、世界に類を見ないほど紅葉する落葉広葉樹の種類が多々あります。
地球が約百万年前から氷河に度々覆われてきたころ、ヨーロッパや北米大陸では
寒さに弱い落葉広葉樹は死滅しましたが、日本では暖流と適度な雨のおかげで
紅葉する落葉広葉樹が氷河期を生き延びて来たと考えられています。
楓だけでも三十種類ほどあることから、この自然の歴史が日本の多彩な色表現に
反映されているのかもしれない。

三日は文化の日ですが、この日は統計的に晴れやすい「晴れの特異日」といわれます。
美術館や博物館に出かけたり、寺社や仏閣を巡って文化に触れるのも良い過ごし
方ですね。最近では「博物館浴」という言葉があり、広くて静かな館内で展
示品を鑑賞することにより、血圧や脈拍に良い影響がみられたり、精神のリラッ
クス効果が期待されるといわれます。

(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)

寺社仏閣は、足を一歩踏み入れるだけで神聖な力に包まれる気がします。御朱印を集めたり御本尊を巡ったりと趣味につながったり、歩くことによる健康面のメリットもあって、明日への英気を養うことができます。境内や散歩道で拾った小枝や木の実を集めてクリスマスリースをつくることも秋の夜長の楽しみとなります。二十一日はボジョレー・ヌーヴォーの解禁日。ワイン好きにとっては一大イベントです。おいしいワインをつくるブドウの出来は、その年の日照条件、降雨量、湿度、風の状態などのほか、貴腐菌と呼ばれる微生物の作用もあり、いろいろな要因によってワインの味が決まるので神の業ともいえます。

二十三日の勤労感謝の日には、全国の神社で新嘗祭(いなめさじ)が行われます。その年の収穫に感謝して新米や新酒を神様に捧げます。

この時期にやるべきことは、暮らしの面では、お歳暮、年賀状、おせち料理、お年玉など、年末年始の段取りでしょうか。中でも忙しい年末の大掃除では、気持ちに余裕をもってできるよう、洗剤や掃除道具を早めに準備しておきたいものです。部屋をすっきりさせて新年を迎えようと思われの方は、大型ゴミの収集日のスケジュールなども確認しておくといいですね。

健康面では、本格的な寒い季節を迎える前に「冷え」を防ぐ準備をしましょう。冬は高血圧や低体温症、関節痛、ヒートショックなどさまざまな病気の可能性が高まります。暖房とともに、喉や皮膚を乾燥から守る加湿器も利用したいものです。カーテンやカーペットを厚手のものに替えて冷気を防ぎましょう。部屋との寒暖差によるヒートショックを防ぐために、トイレや脱衣場で小型の暖房機器を活用しましょう。インフルエンザの予防接種も済ませておきたいものですね。

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(0120-163-2222)までご連絡ください。

皆様のご健康をお祈り申し上げます。

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

