

歳時記のある暮らし

二〇二五年

《三月》

桃のつばみがふくらんで日ごと春めいてきました。

皆様、すこやかに「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。

野原や土手ではツクシやタンポポ、ヨモギが育ち、足元からも春を感じます。三月の和名は「弥生」。弥生は「いよいよ」という意味があり、草木がいよいよ生い茂る時期であることをあらわします。気温が上がり始め「ひなまつり」を祝うと一気に春がやってきます。

三日はひなまつり。ひな人形の起源は古代中国に遡ります。当時の中国で三日は「上巳の節句」で、川で身を清め不浄を祓う日でした。これが日本に伝来し、紙の人形（ひとがた）で自分の身体をなで厄や病などの穢れを移し川に流しました。「流し雛」はこの名残です。

年度替わりで何かと慌ただしい三月ですが、急速に春めくこの時期、少し立ち止まって自然の生命力に触れてみましょう。生き物や草花が生み出す季節感を約五日ごとに表現した七十二候という暦で季節の今を知り、少し先の暮らしを予想して楽しみを増やしましょう。

四日ごろまでは「草木萌動（そうもくめばえいずる）」。「地面や木々の枝々から萌黄色の小さな命が芽吹き始めます。日々着々と長くなる陽光に春の兆しは確実な気配へと変わり、ガーデンが楽しみなところとなります。花粉情報に注意し、外出時には帽子、マスク、メガネを着用して花粉をできるだけ避け身体につけないようにしましょう。

五日ごろからは「執虫啓戸（しごもりむしとをひらく）」。「昆虫だけでなく、蛇や蛙、とかげなど、地中で冬ごもりしていた生き物たちが姿を現し始めるころ。そろそろ虫が活動を始めるので、クロゼットの防虫剤、換気扇のフィルター、排水ホースなど防虫対策を始めましょう。十日ごろからは「桃始笑（ももほじめてさく）」。「桃の花が咲き始めるころです。

野に出れば、人みなやさし、桃の花

高野素十

大正・昭和時代の法医学者でもあった作者は、極限まで言葉を省く技巧と科学者らしい観察眼の作風で有名です。「桃源郷」という言葉があります。この句は作者が

（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)



ドイツに留学中、田園で人々と交流したときに詠ったとき、異国の人々の優しさが理想郷を象徴する桃の花に置き換えられているように感じます。

十五日ごろからは「菜虫化蝶(なむしちゅうとなる)」。大根や蕪などの葉を食べる青虫が蝶になり飛び交い始めます。ひらひらと美しく舞う蝶は春の象徴といえます。

二十日は春分。前後三日を合わせた七日間が「春彼岸」。仏教では「彼岸(西方にある極楽浄土)」と「此岸(私たちの住む世界)」が三途の川をはさんで分けられています。

太陽が真西に沈む春分と秋分は、太陽が道しるべとなり極楽浄土に通じる日とされ、亡き人のいる西方浄土を思って供養します。ちなみに彼岸の人はお盆のように浄土から帰ってくるわけではありません。お仏壇やお墓を掃除してぼたもちをお供えします。旬を迎えるふきのとう、タラの芽、菜の花などは精進料理の食材に重宝します。

二十日ごろからは「雀始巢(すずめはじめのすくう)」。雀が巣を作り始めるころ。春に生まれた「雀の子」は春の季語です。雀は他の鳥の大きさを比較する際の基準となるので「ものさし鳥」とも呼ばれます。

二十五日ごろからは「桜始開(さくらはじめひらく)」。うららかな春の陽気に誘われて、あちらこちらで開花が始まるこの季節、全国各地から開花情報が届きます。気温が高まり過ぎやすい日が増えてくると、寒さにこわばっていた身体もゆるんできて「さあ、動き始めよう」という気持ちになります。しかしこの時期は寒暖差や気圧変動、日照時間の変化などによって体調や気分が落ち着かないことがあります。そんな時は無理をせずのんびりと過ごしましょう。

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(0120-63-2222)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。

金氏高麗鹿人蔘株式会社

おもてなし係お手紙担当 久郷 直子

