

歳時記 ~5月・6月

季節を感じ生活を楽しむ



宣言

明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

Seedling 2014 5月号

Copyright © 2014 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

歳時記とは...

四季の事物や年中行事などをまとめた書物。
または、俳諧・俳句の季語を分類し、解説や
例句などを示した書物。

季節の草花や季節ごとに変化する空を眺めたり、
空気を肌で感じたり、昔から伝わる行事を楽しんだり、
春夏秋冬それぞれの楽しみ方が、私たちの周りには
たくさんあります。

この冊子では、移り変わる季節をより楽しむための
ヒントを集めました。



5月-皯月(さつき)-



木々や草花の緑が目眩しく、また初夏の爽やかな風を肌で
感じることができます。一年で一番過ごしやすい季節の到来です。

こよみ ...こよみから季節の移り変わりを知りましょう...

はちじゅうはちや

八十八夜(雑節・2014年は5月2日)

立春から数えて八十八日目、
春から夏への節目です。
この日にお茶を飲むと
長生きするとも言われています。

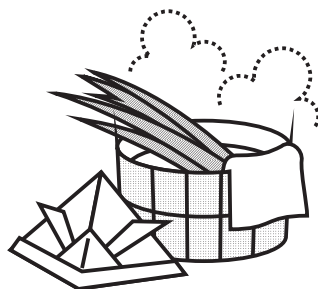


りっか
立夏(二十四節気・2014年は5月5日)

夏の気配が感じられるところです。こよみの上では、この日からが夏とされています。

たんご せっく
端午の節句(五節句・5月5日)

男の子の成長を祝う日です。邪気を払うと言われる「菖蒲」をお風呂に入れて菖蒲湯を楽しみましょう。爽やかな香りで気分爽快です。



しょうまん
小満(二十四節気・2014年は5月21日)

万物が次第に成長し、実を付け始めるところです。秋にまいた麦の穂が付くころで、安心する(少し満足する)という意味もあります。

にじゅうしせつき
★二十四節気

太陽の位置をもとに、一年を24に分けた季節の指標のことで古代中国で考案されました。その他に、日本では古くから、二十四節気をさらに3つに分けた『七十二候』や「節分」、^{しちじゅうにこう}「八十八夜」、「土用」といった『雑節』を用いて、季節の移り変わりを知る目安としていました。

ごせっく
★五節句

こちら中国から伝わりました。「節」とは、季節の変わり目のことで、この時期を無事に過ごせるようにと、この日に厄払いをする風習があります。

見る

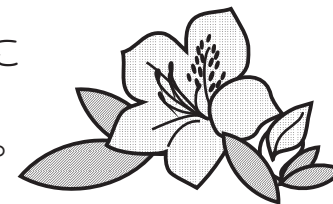
見ごろの花 …5月に咲く花は、色とりどりで華やかです…

- ・ばら ・つつじ ・しゃくなげ ・芝桜 ・かきつばた
- ・あやめ ・柿 ・しろつめくさ ・きゅうり ・片栗 ・花水木
- ・すずらん ・クレマチス ・カーネーション ・ふじ など

●つつじの見どころ●

さるえおんしこうえん
猿江恩賜公園(東京都江東区住吉二丁目、毛利二丁目)

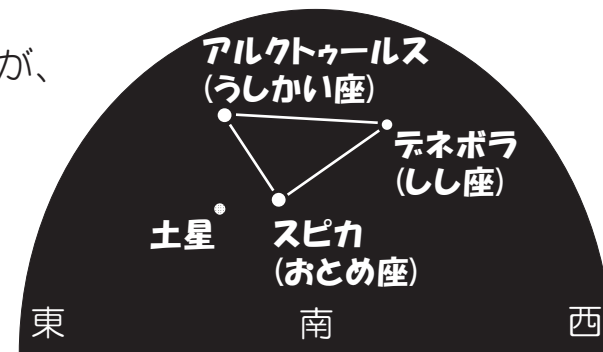
色とりどりのつつじが、散歩道に咲き誇ります。見ごろは5月中旬ごろまでです。



春の星座

夜の8時から10時ごろ、北東から南東の空に、「春の大三角」が見えます。

冬の星ほど目立ちはしませんが、穏やかに瞬く春の星空もおすすめです。



(5月の夜8時~10時頃)

5月の『やってみよう』 新茶をおいしく飲みましょう!



新茶は渋みや苦味が少なく、旨みが多く含まれています。
新茶の爽やかな香りを楽しみましょう。

|| 新茶の入れ方

①急須に茶葉を入れる

1人当たり
ティースプーン2杯程度



②沸騰した湯を、一旦湯のみに移し、さました後
急須に入れる



湯の温度は70~80度

③40秒程抽出し、急須を2~3回軽く回し
均等に湯のみに注ぐ

最後の1滴まで
注ぐ



6月-水無月(みなづき)

梅雨が始まり、雨や曇りの日が多くなります。
雨に濡れた木々の葉や花々がとてもきれいです。

こよみ

ぼうしゆ

芒種(二十四節気・2014年は6月6日)

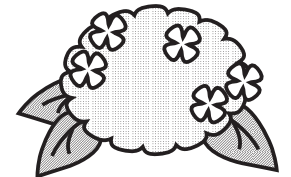
のぎ

「芒」とはイネ科の植物の穂先のこと。稲や麦などの穀物を
植え付けるころです。西日本では梅雨入りの時期です。

にゆうばい

入梅(雑節・2014年は6月11日)

こよみの上での梅雨入りを意味
します。芒種から5日目、立春から
数えて135日目に当たります。



げし

夏至(二十四節気・2014年は6月21日)

一年で昼が最も長くなる日です。梅雨の盛りでも
あります。

なご

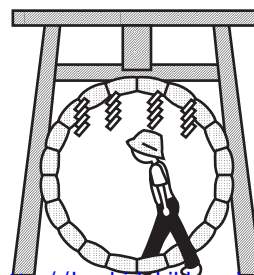
はらえ

夏越しの祓(6月30日)

一年を2つに分け、その最終日の6月30日と12月31日に、
おおはらえ
大祓(犯した罪やけがれを払う)が行われていました。

6月の大祓を夏越しの祓と言い、12月の
年越しの祓とともに、現代の神社でも
各地で行われています。

この日は、神前に取り付けた大きな
茅の輪をくぐる「茅の輪くぐり」を行いま
す。

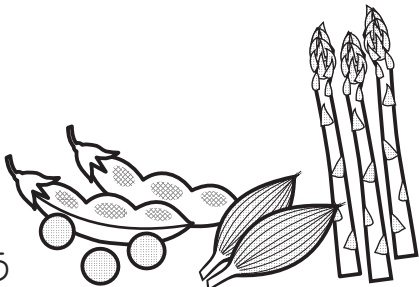


味わう

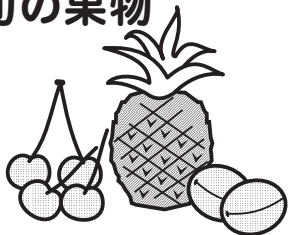
…初夏のみずみずしい食材を楽しみましょう…

旬の野菜

- ・枝豆 ・いんげん ・おくら
- ・アスパラガス ・ピーマン
- ・ししとう ・ズッキーニ
- ・つるむささき ・らっきょう
- ・にんにく ・谷中生姜 ・みょうが など



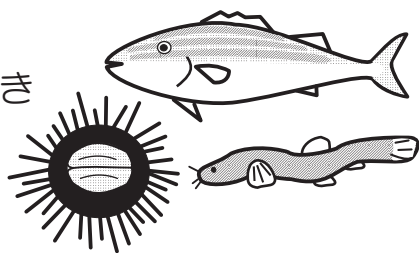
旬の果物



- ・あんず ・梅 ・さくらんぼ ・びわ
- ・なつみかん ・パイナップル(国産)
- ・マンゴー(国産) ・メロン など

旬の魚介類

- ・あじ ・いさき ・きす ・すずき
- ・あゆ ・どじょう ・うに
- ・くるまえび ・ホヤ など



聞く

…外の音にも耳を傾けてみましょう…

雨の音

一定のリズムを刻む雨の音は、リラックス効果があるとも言われています。雨の日には、ときどき耳を傾けてはいかがでしょうか。

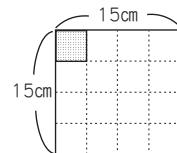


6月の『やってみよう』 折り紙であじさいを作りました!

折り紙のあじさいを飾って、お部屋の中を華やかに。

花の折り方

※15cm角の折り紙の1/16サイズを使います



① 色の付いた方を内側にして半分に折る

② 点線を谷折り
下から5mmのところを谷折りにし、開く

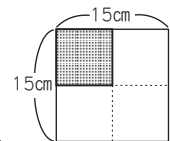
③ 90度回転
向きを90度変える

④ 5mmずらす
裏返す
上部を5mmずらして折り、裏返す
裏返したら、下から5mmのところを谷折り

⑤ 開いて花の完成
これをたくさん作る

葉の折り方

※15cm角の折り紙の1/4サイズを使います



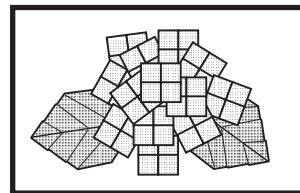
① 色の付いた方を内側にして半分に折る

② 点線部分を谷折りにする

③ 三角形の頂点の点線部分を、上の1枚は谷折りに、下の1枚は山折りにする

④ 向きを変えて点線3本を段折りにする

⑤ 開いて葉の完成



花と葉を組み合わせ、お好みの台紙に貼ってできあがり!