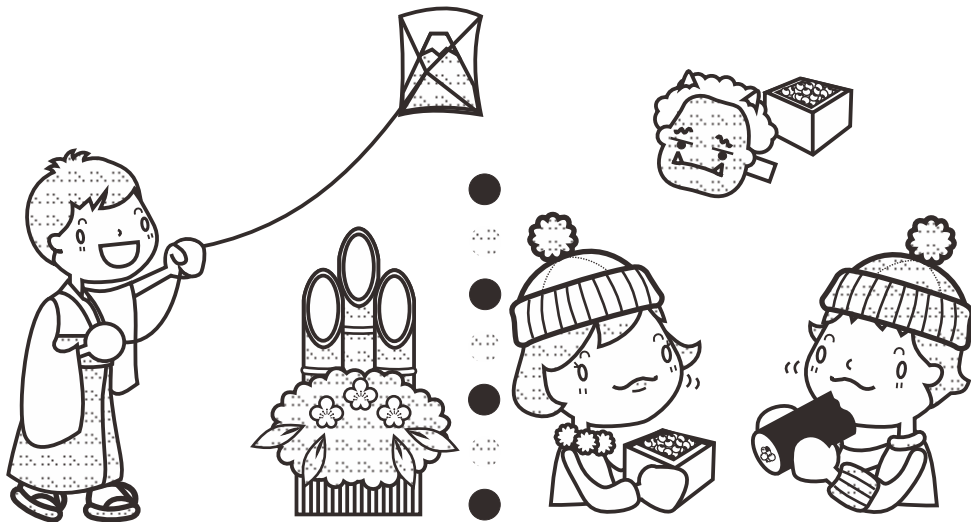


1 2



宣 言

明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ
 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

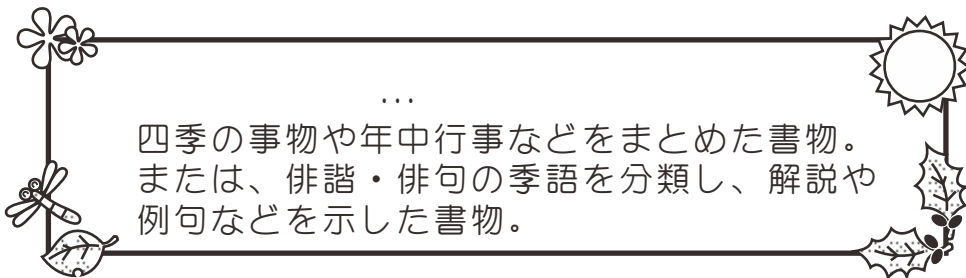

かちどき薬局のブログ

kachidokiblog.blog.fc2.com



Seedling 2015 1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>

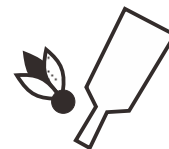


四季の事物や年中行事などをまとめた書物。
 または、俳諧・俳句の季語を分類し、解説や
 例句などを示した書物。

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。

1月一ヶ月(むつき)

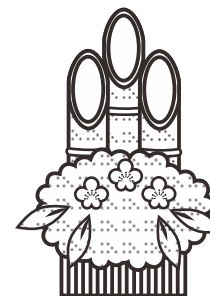
一年で最も寒さの厳しい時季になります。



がんじつ

1 1

「年のはじめを祝う」国民の祝日です。
 初詣に行ったり、初日の出を拝んだり、
 親戚縁者に年賀の挨拶に行くなど、新たな
 年を希望と決意を持って祝います。
 また、元旦は元日の朝という意味です。



しょうかん

2015 1 6

寒さが加わる頃という意味で、
 「寒の入り」のことです。
 寒風と降雪の時季で、これから冬本番を迎えます。
 この日から、寒中見舞いを出し始めます。

鏡開き(1月11日)

お供えした鏡餅を下げ、雑煮やしるこなどにして
食べることで、一家の円満を願います。



成人の日(2015年は1月12日)

「おとなになったことを自覚し、
みずから生き抜こうとする青年を祝い
はげます」国民の祝日です。
1月の第2月曜日とされています。



大寒(二十四節気・2015年は1月20日)

寒さがさらに厳しくなり、一年で最も寒い時季です。
小寒から立春までの30日間を「寒の内」といい、
大寒はその真ん中にあたります。

見る

見ごろの花木

- ・水仙(すいせん)
- ・千両(せんりょう)
- ・シンビジューム



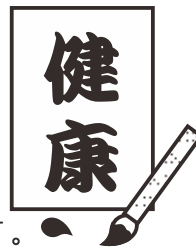
千両/別名:草珊瑚(くささんご)

千両は葉の上に実があり、葉はひとつの茎の節に、左右
対称に付きます。実は小粒で、秋から冬に赤熟します。
昔から赤はめでたい色とされており、正月に実を付ける
千両も、縁起物の花として、正月飾りなどに使われます。

過ごす

書初め

年が明けて初めて毛筆で一年の抱負や目標を
したためる事です。一般的には2日に行います。



七草粥

7日の朝に「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、
ホトケノザ、スズナ、スズシロ」の七草が入った
粥を食べて、一年の無病息災を願います。

どんど焼き(どんと焼き)

神社などに、正月飾りや書初めを持ち寄って焼きます。
「その火で焼いた餅を食べると、一年間、無病息災で
過ごせる」「火に当たると若返る」「書初めを焼いた炎が
高く上がると字が上手くなる」などといわれています。

1月の『やってみよう』



鏡開き

縁起をかついで「切る」や「割る」という
表現は避けて、「開く」という縁起の良い
言葉を使います。

開き方 刃物で切らずに手や木槌(きづち)などで小さくします。

食べ方 **かき餅** 手や鎚(つち)で割ることを「欠き割る」
ということから「欠き餅」になりました。

<簡単レシピ>

ひと口大の餅を油で揚げ、ふくらんできたらザルにあげて
油を切り、熱いうちに塩やしょう油をかけましょう。
青のりやごまをまぶしてもおいしいです。



2月-如月(きさらぎ)-

寒さの峠がくる頃ですが、立春を迎え暦の上では春になります。少しずつ花々が咲き始め、春の訪れが感じられます。



せつぶん

2015 2 3

節分は本来、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。しかし、旧暦では立春が一年の始めで、最も重要とされていました。そのため、この日を節分として示すようになりました。

りっしゅん

2015 2 4

旧暦では一年の始めとされ、この日が決まりごとや季節の節目の起点となっています。冬至と春分の真ん中で、冬と新春の境い目にあたり、この日から春になります。梅の花が咲き始め、徐々に暖かくなります。

はつま

2015 2 11

2月の最初の午の日が「初午」です。この日は全国各地の稲荷神社で祭礼が行われ、豊作や商売繁盛、家内安全を祈願します。稲荷神のお使いであるキツネにちなみ、油菓子や油あげをお供えしたり、食べたりする風習もあります。



けんこくきねん ひ

2 11

「建国をしのび、国を愛する心を養う」日として、制定された国民の祝日です。

2 14

ローマの聖人・バレンタインにちなんだ愛の記念日です。恋人、友達、家族などに大切であることを伝えます。女性から男性へチョコを贈るのは日本で生まれた風習で、世界各国にはさまざまな例がみられます。



うすい

2015 2 19

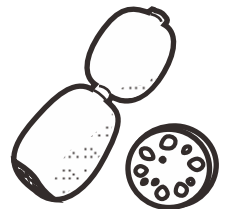
降っていた雪が雨に変わり、氷も解け始める頃です。草木が芽生え、昔から農耕を始める時期の目安とされてきました。実際には本格的な春の訪れには遠く、大雪が降る地域もあります。



旬は11~2月です。

れんこんは穴が開いていることから「見通しがきく」といわれ、昔からお正月などに欠かせない縁起の良い野菜とされてきました。

秋口に収穫されるれんこんは、やわらかく、あっさりとした味わいで、冬に収穫されるものは粘りがでて、甘みが増します。





○触れる…春一番

立春から春分の間(2月4日～3月21日頃)に、初めて吹く南寄りの強風を「春一番」といいます。

○見る・香る…梅

他の木の花に先駆けて咲く様子は、ひと足早く春の訪れを教えてください。



○聴く…春告鳥(はるつげどり)

早春から“ホーホケキョ”と鳴く鶯(うぐいす)は、別名「春告鳥(はるつげどり)」と呼ばれています。



鬼に豆をぶつけて邪気を追い払う風習です。これは豆を、「魔の目」にぶつくと「魔を滅する」に通じるとされていたからです。現在でも、節分には家庭や寺社で「鬼は外、福は内」と唱えて豆をまき、厄除けし、幸せを願います。



豆まきの仕方

- ◎炒った大豆を升(ます)に入れ、神棚にお供えする
- ◎災いを追い払うために家の主人、年男、年女が豆をまく(家族で行う場合はこだわらなくても良い)
- ◎夜、出入り口や窓を開け、奥の部屋から玄関まで順にまき、終わったら福を逃がさないように戸を閉める
- ◎自分の歳の数、厄年の人は歳よりひとつ多い数の豆を食べる(年取り豆)
- ◎豆にお湯を注いで福茶として飲むのも良い



2月の『やってみよう』

えほうまき

○恵方巻とは？○

節分に食べる巻き寿司を「恵方巻」「丸かぶり寿司」などといいます。大阪で生まれた風習が話題となって全国に広がってきたもので、節分の風習として定着してきています。



- ・福を巻きこむという意味で巻き寿司
- ・巻き寿司を、逃げた鬼が忘れていった金棒に見立て食べることで厄をはらう
- ・七福神にあやかって7種類の具を入れた太巻きが良い
- ・縁(えん)を切らないよう、包丁で切らずに丸ごと1本を食べる

○食べ方○

- ①巻き寿司を1人につき1本準備します。
- ②恵方を向きます。2015年は西南西です。



…恵方…

その年に福をもたらす「歳徳神(としとくじん)」という神様がいる4つの方角で、毎年変わります。

- ③話すと福が逃げてしまうので、願いごとをしながら、最後までだまって食べましょう。