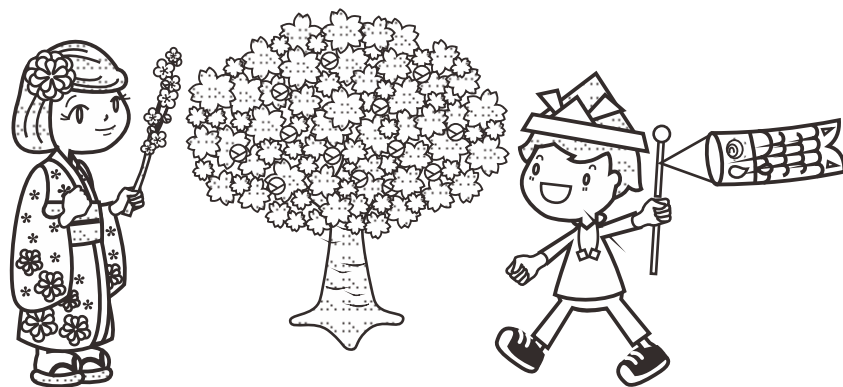


歳時記

～「春」～



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 

かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2018 3月号

春の歳時記

この歳時記では季節を表す二十四節気、一年の節目となる五節句とともに豆知識や楽しみ方をご紹介します。



3月
弥生(やよい)

各地から桜便りが聞こえ、入園・入学、就職、転勤など、新生活への準備に心弾む頃です。

弥生とは、草木がいよいよ生い茂る月という意味です。

二十四節気

啓蟄(けいちつ)2018年は3月6日

暖くなり冬眠していた虫が春の訪れを感じ土から出てくる頃です。まだまだ寒い時期ですが、一雨ごとに気温が上がり、日差しも徐々に暖かくなってきます。

春分(しゅんぶん)2018年は3月21日

太陽が黄径0度(春分点)に到達し、昼と夜の長さがほぼ同じになる日で、早ければ桜が咲き始める頃です。

～春分の日(2018年は3月21日)～

「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」とされる祝日です。春分の日は国立天文台が前年の2月の最初の官報で発表する「春分日」を基準にして決められます。

五節句

～3月弥生～

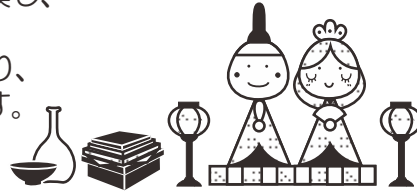
じょうし

上巳の節句(3月3日)

別名「桃の節句」と言われ、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を願う「ひな祭り」として親しまれています。元々は、春をお祝いし、無病息災など老若男女を問わず幸せを願う厄払いが由来です。

～ひな人形～

男びなと女びなは、高貴な夫婦の姿を模し、幸せな婚礼を象徴します。立春(2月4日)頃から2月中旬までに飾り、白酒やひし餅などの飾物をお供えします。



節句が終われば...

ひな人形は厄を払うための人形だったので「厄を移したものをいつまでも飾っておくのは縁起が悪い」という考えから、遅くとも3月中旬までには片付けた方が良いと言われています。

～白酒(しろざけ)～

元々は桃の花を酒に浸した「桃花酒(とうかしゅ)」でしたが、江戸時代からは餅米や焼酎などで作った「白酒」に変わりました。飲むと体から邪気を払い、万病を防ぎ、長寿を保つと言われていました。

～ひし餅～

3色のうち、白は雪の清らかさ、赤は桃の魔除け、緑はよもぎの邪気払いという意味があります。白い雪が解けて、赤い花が咲き、緑の草が茂る象徴とも言われます。

～桃の花～

桃の節句というのは、桃の開花期に重なるというだけではなく、桃の木が邪気を払う神聖な木と考えられていたからです。



4月 卯月(うづき)

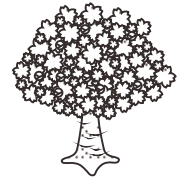
新年度がスタートします。桜前線が日本を駆け上り、本格的な春の始まりとなります。

卯月とは、卯の花が咲く月「卯の花月(うのはなづき)」を略したものです。

二十四節気

清明(せいめい)2018年は4月5日

この頃は空気も清々しく、桜の花が咲きほこり、南の地方では、つばめが渡って来る時期です。



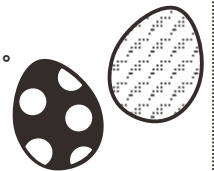
穀雨(こくう)2018年は4月20日

春季最後の節気です。春の雨が農作物を潤す時期で、田植えの準備をする目安の日とされていました。

イースター(2018年は4月1日)

キリスト教においては最も重要な行事で、十字架にかけられて亡くなったイエス・キリストが三日後に復活したことを祝う「復活祭」です。また、冬眠していた動物たちが活動し始め、枯れていた植物が蘇ったことを祝う春のお祭りでもあります。

命を生み出す卵は復活、ウサギは繁栄・多産の象徴とされイースターのシンボルになっています。イースターでは卵料理を食べたり、卵をカラフルにペイントした「イースターエッグ」を飾ります。



発泡スチロールで

イースターエッグ作ろう！

本物のゆで卵を使うと中身を出す手間がかかったり、壊れやすいので注意が必要ですが、画材屋さんや手芸屋さんに売っている卵型の発泡スチロールを使えば簡単に楽しめます。ぜひ作ってみましょう。

【用意するもの】

- ・卵型発泡スチロール
- ・竹串（爪楊枝などでも）
- ・絵の具 ※アクリル絵の具がおすすめ
- ・キッチンペーパーなどの芯
- ・コップ

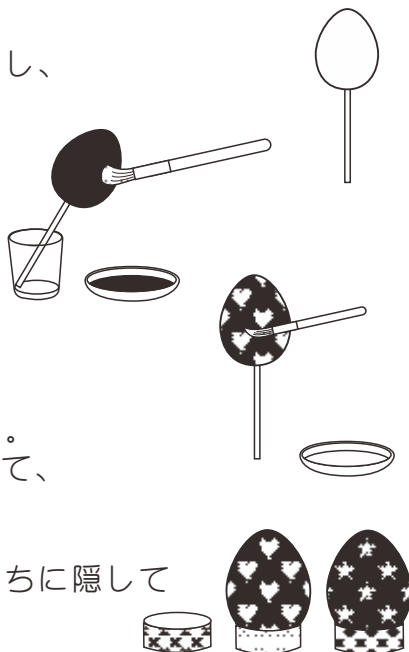


～注意点～

発泡スチロールに油性ペンを使うと溶けてしまうため着色や絵付けには必ず水性ペンや水彩絵の具、アクリル絵の具などを使いましょう。

【作り方】

- ①卵型発泡スチロールの底に竹串を刺し、持ち手にします。
- ②下地の色を決め、塗ります。乾くまでコップなどに立てかけておきます。
- ③下地が乾いたらお好みで絵や模様を描いて完成です。
- ④卵を飾るスタンドも一緒に作ります。キッチンペーパーの芯を輪切りにして、絵の具で着色・絵付けをします。



お部屋に飾るほか、庭や室内のあちこちに隠して探す遊び「エッグハント」に使うのもおすすめです。



お花見を楽しもう



・お花見の由来

お花見は、主に桜などの花を鑑賞し、春の訪れを祝う習慣です。農民が豊作祈願として桜の下で宴を行っていたのが始まりとされています。その後平安時代の貴族たちが桜を見ながら歌を詠むようになり、江戸時代には今の形のお花見が定着しました。

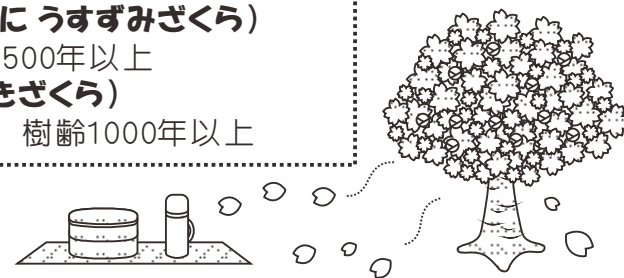
・お花見に行こう

関東圏で桜の名所100選に選ばれたお花見スポットをご紹介します。例年の見頃は、3月下旬から4月上旬です。

スポット名	エリア	特徴
新宿御苑	東京 新宿区	大きな庭園内で約65種の桜が見られる
県立三ツ池公園	神奈川 横浜市	約1600本の桜があり、お祭りも開催される
大宮公園	埼玉 さいたま市	トンネルのような桜並木があり、夜はライトアップされる
泉自然公園	千葉 千葉市	「草原」や「お花見広場」などで約1500本の桜を楽しめる

【日本三大桜】 ※いずれも国の天然記念物

- ・山高 神代桜(やまたか じんたいざくら)
山梨県北杜市武川町 樹齢2000年以上
- ・根尾谷淡墨桜(ねおだに うすずみざくら)
岐阜県本巣市 樹齢1500年以上
- ・三春 滝桜(みはる たきざくら)
福島県田村郡三春町 樹齢1000年以上



5月 皐月(さつき)

新緑がさわやかで、日に日に暖かくなります。
早ければ5月末から梅雨が訪れます。
皐月とは、早苗を植える時期「早苗月(さなえづき)」を略したものです。

二十四節気

立夏(いっか)2018年は5月5日

暦の上ではこの日から夏とされていて、春に咲いた花が散り、田植えや種まきが始まる頃です。

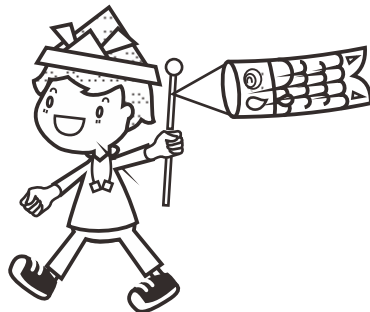
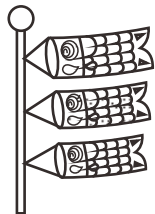
小満(しょうまん)2018年は5月21日

陽気が良くなり、草木が次第に成長して生い茂る頃を表して小満と言われています。
アジサイが咲き始め、梅雨入りが近くなります。

五節句

端午の節句(5日5日)

「端午」とは、「月初めの午(うま)の日」を意味します。5月が十二支でいう午の月であり、午(ご)という文字の音が五に通じることなどから「端午」といえば5月5日をさすようになりました。



～5月皐月～

菖蒲湯に入ろう

端午の節句は「菖蒲の節句」とも言われます。
菖蒲の強い香りは厄を払うとされ、お風呂に入れたり、軒に吊るして、無病息災を願いました。
5月5日にはぜひ菖蒲湯に浸かって厄を払いましょう。

★市販の葉と茎を束ねた菖蒲湯セットを利用すると手軽です。

①香りの出る葉と、血行促進や保温効果のある茎部分両方を10本程度用意して束ねます。

②水のうちから浴槽に菖蒲を入れ、少し高めの温度まで沸かすと香りが増します。好みの温度に冷ましてから入ると良いでしょう。



給湯式の場合は、浴槽が空のうちから菖蒲を入れ、42～43度の温度で給湯し冷まして入りましょう。

菖蒲の鉢巻

菖蒲の葉を頭に巻くと頭が良くなると言われています。鉢巻の要領で頭に巻いて「頭が良くなりますように！」とおまじないをしてはいかがでしょうか？

