

歳時記

～夏～



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 6月号

Copyright © 2018 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>



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。



6月
水無月
(みなづき)

梅雨入りし、制服のある学校や企業などでは6月1日に衣替えが行われています。

田植えが終わり、田んぼに水を引く時季であることから、「水の月」→「水無月」になったという説があります。

二十四節気

芒種(ぼうしゅ)2018年は6月6日

芒(のぎ)とは稲や麦などの先端にある突起のことで、穂が出る穀物の種まきに適した時季を表します。ちょうど梅雨に入る頃で、少し蒸し暑くじめじめしてきます。



夏至(げし)2018年は6月21日

一年で、昼間が最も長く、夜が最も短い日です。暦の上では夏季の真ん中にあたりますが、実際には梅雨の真っ盛りです。



～6月水無月～



あじさいを楽しもう



梅雨には、あじさいがよく似合います。雨に濡れた姿も美しく、風情を感じます。

あじさいの色の変化

あじさいは中心部に小さな花を咲かせ、花びらに見える部分は「ガク」です。この花やガクの色は土壌の性質により変化し、酸性だと青系、アルカリ性だと赤系になります。日本の土壌は酸性が強いので青～青紫色のあじさいが多くみられます。

あじさいは日本だけ？

日本固有の植物でしたが、長崎に来たシーボルトが恋人のお滝さんにちなんで「オタクサ」という名をつけ、海外に紹介したといわれています。それ以来、西洋でも親しまれ、様々な品種改良を経て日本に逆輸入されました。手まり状に咲いているものが「西洋あじさい」で、日本原産の「額あじさい」は、額縁のように小さな花の周囲にだけ大きなガクの花が咲きます。



～あじさいを見に行こう～

スポット名	エリア	特徴
白山神社	東京 文京区	一帯が約3,000株の多様なあじさいに彩られる
八景島シーパラダイス	神奈川 横浜市	県内最大級の20,000株のあじさいが楽しめる
幸手権現堂堤	埼玉 幸手市	堤の斜面に色鮮やかに咲き誇る
栗山川畔あじさい公園	千葉 香取郡	遊歩道に咲く約10,000株のあじさいが見どころ

7月 文月 (ふみづき)

多くの地方で梅雨が明け、本格的な暑さが到来し、多くの場所で海開きが行われます。

短冊に歌や字を書いた七夕に因んだ「文披月(ふみひらづき)」が転じたものといわれています。

二十四節気

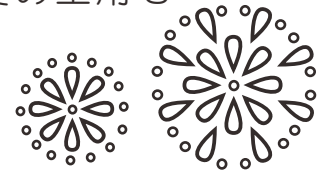
小暑(しょうしょ)2018年は7月7日

暑さがどんどん強くなっていくという意味があり、この頃から気温が高くなります。梅雨の終わる頃で、集中豪雨が多く発生する時季でもあります。



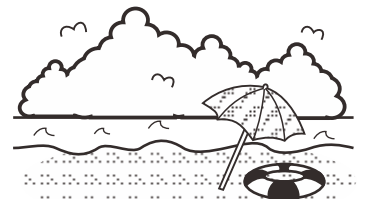
大暑(たいしょ)2018年は7月23日

「だいしょ」ともいい、一年で最も暑い頃という意味です。梅雨明けの時季で、夏の土用もこの頃です。実際の暑さのピークはもう少し後になります。



海の日(2018年は7月16日)

7月の第3月曜日。海の恩恵に感謝すると共に、海洋国日本の繁栄を願う日です。



五節句

～7月文月～

しちせき

七夕の節句 (7月7日)

別名「笹の節句」「星祭り」といわれ、江戸時代に五節句の一つに定められました。

「七夕(たなばた)」として、今でも広く親しまれています。上巳の節句や端午の節句と同様に、子供の成長を願います。



～笹がなくとも七夕飾り～

マスキングテープを笹のように壁に貼り、そこに折り紙で作った飾りを加えると手作りで華やかな七夕飾りができます。色や形を考えて、色々な種類の七夕飾りを折り紙で作ってみましょう。



～五色の短冊の意味～

願い事を書く短冊は本来五色とされそれぞれに意味が込められていました。書く内容によって色を選んでみてはいかがでしょう。

- 青…徳を積む・人間力を高める
- 赤…父母や祖先への感謝の気持ち
- 黄…信頼・友情
- 白…義務や決まりを守る
- 黒(紫)…学業向上



～7月文月～

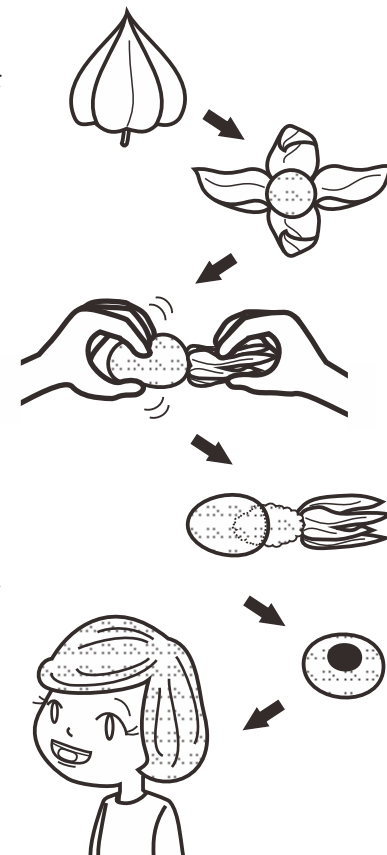
季節を楽しもう

7月に入るとほおずき市が各地で開かれ、花屋でも目にするようになります。青い実がどんどん朱色に染まる姿は夏の楽しみの一つです。鑑賞するのもよいですが、今回は遊び方を紹介します。

～ほおずき笛で遊ぶ～

ほおずきが熟したら笛を作って、鳴らして遊んでみましょう。

- ①外皮を開いて、中の実をもんでやわらかくします。
- ②種がくるくる浮いてきたら、外皮を付け根のところからねじるようにして、実から中身を引きはがします。この時、実が裂けないように注意しましょう。種が残っていたら洗い流します。
- ③ほおずきを膨らませ、穴を下にして下唇の内側に付けて上の前歯や舌でほおずきを押しと音が鳴ります。



8月 葉月 (はづき)

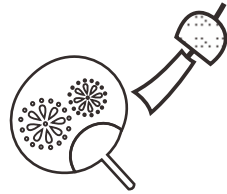
暑さも極まり、海や山などへの行楽も積極的にされる時季です。

葉が紅葉して落ちる月「葉落(はおち)月」から「葉月」となったといわれています。

二十四節気

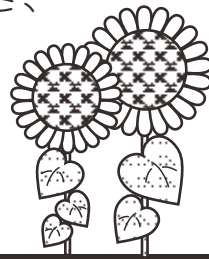
立秋(りっしゅう)2018年は8月7日

立春からちょうど半年が経過し、暦の上ではこの日から立冬の前日までが秋となります。日中は暑さが厳しく一年で最も気温が高くなる時季です。



処暑(しょしょ)2018年は8月23日

暑さが和らぐという意味で、萩の花が咲き、穀物が実り始める頃です。山間部では早朝に白い露が降り始め秋の気配を感じますが、まだまだ残暑が続く夏バテや食中毒にも注意が必要です。



山の日(8月11日)

山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日です。2016年から施行されました。



～8月葉月～

暑さを和らげる工夫をしよう

ハッカ油で涼しくなろう

ハッカ油は、ハッカの茎や葉から抽出された精油です。メントールの成分により、涼感を得られ、すっきりとした香りで気分転換もできます。



「ハッカ湯」

お風呂にお湯をはり、ハッカ油を2～5滴垂らした後、よくかき混ぜてから入浴します。ハッカには血行促進や保温などの働きもあるため、体の芯はポカポカになります。



「ハッカタオル」

タオルやハンカチにハッカ油を1滴つけ、汗をかいた首などを押さえれば、場所を選ばずいつでも手軽にリフレッシュできます。

「ハッカ油スプレー」

スプレーボトル(※)に100mlの水を入れ、ハッカ油を3～5滴垂らします。脇や胸元、背中、手足に吹きかければ、ひんやりして、汗の臭いも抑えられます。



※ハッカ油には、一部のプラスチックを溶かす性質があるため、ポリプロピレン(PP)、ポリエチレン(PE)、またはガラスの容器を使用しましょう。

ハッカ油は薬局やドラッグストア等で購入できます。ハッカ油を使った涼感グッズも市販されているので活用してみましょう。