

歳時記

～秋～



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

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 9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。



9月
長月
(ながつき)

日中はまだ暑い日が多いですが、朝夕は
涼しい風で秋を感じる時季です。

日増しに夜が長くなるので「夜長月」。
それが「長月」になったといわれています。

二十四節気

白露(はくろ):2018年は9月8日

秋が深まり、草花に朝露がつきはじめる頃という意味
です。まだ夏の陽気が残りますが、空は高く秋雲が
たなびき始めます。実りの秋を前に台風が
心配な時季でもあります。



秋分(しゅうぶん):2018年は9月23日

昼夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に日が
短くなり、秋の夜長に向かいます。



敬老の日:2018年は9月17日

多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日。

秋分の日:2018年は9月23日

祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ日。秋の彼岸の中日にあたります。前年の2月1日に国立天文台が官報に暦要項を掲載し発表しています。

防災の日:9月1日

1923年のこの日に関東大震災があったこと、台風シーズンを迎える季節であることから1960年に制定されました。

<もう一度チェック!>

- 非常食、防災グッズの確認
- 地域の避難場所、避難経路の確認
- 家族で災害時の集合場所や連絡方法を決める
- 消火器などの点検



十五夜:2018年は9月24日

「中秋の名月」「芋名月」とも呼ばれます。すすきや秋の七草を飾り、団子15個と里芋など、秋の農作物や果物をお供えします。



五節句

重陽(ちょうよう)の節句:9月9日

「九」という陽の数が重なることから重陽といいます。昔、中国では奇数を陽の数とし、極数である9が重なる9月9日は大変めでたい日とされ、菊の香りを移した菊酒を飲んで邪気を払い、長寿を願いました。平安時代の初めに日本に宮中行事として伝わり、観菊の宴が催されていました。庶民の間では収穫の時期にあたるため、「栗の節句」としてお祝いをしていました。



～過ごし方～

- ・ 菊の花を生ける
- ・ 菊酒
- ・ 献立の一品に食用菊の酢の物、おひたし、和え物、ちらし寿司などを盛り込む

<食用菊の茹で方>

秋を感じる食材としてぜひ食卓に！食感と香りを楽しみましょう。



●材料●

食用菊…1パック(約100g)・水…1ℓ・酢…大さじ1

●作り方●

- ① 菊は花芯に苦味があるので、花びらを摘んで花びらのみになります。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、酢を入れます。①を入れ、箸などで押さえて混ぜながら20～30秒ほど茹でます。
- ③ ザルにあげ冷水で冷まし、手で水気を絞ります。

10月

神無月

(かんなづき)

紅葉の季節で、実りの秋でもあり、野菜・果物などおいしいものが出回る季節です。

この月に日本中の神様が、出雲の国(島根県)に集まり会議を開き、他の国には神様がいなくなってしまうことから「神無月」になったといわれています。

二十四節気

寒露(かんろ)2018年は10月8日

草木に冷たい露が降りる頃という意味です。

秋の長雨が終わる頃で、秋晴れの日が多くなります。稲刈りが終わり、その他の農作物の収穫もたけなわとなります。また、紅葉の便りも届きはじめます。



霜降(そうこう)2018年は10月23日

早朝に霜が降りをはじめるといえる頃という意味です。

北日本では朝霜が降り、山々は紅葉に染まります。



体育の日:2018年は10月8日

スポーツにしたしみ、健康な心身をつちかう日。

十三夜:2018年は10月21日

「後の月(のちのつき)」「豆名月」「栗名月」とも呼ばれます。すすきや秋の七草を飾り、団子13個と大豆や栗を中心にした、秋の農作物や果物をお供えします。



～10月神無月～

季節を楽しもう



もみじ 紅葉狩り

多くの落葉広葉樹が生え、寒暖差のある日本は紅葉がとりわけ美しいといわれています。

～紅葉を見に行こう～ 10月下旬頃から見頃です



- ・国営昭和記念公園(東京:立川市) ・中津峡(埼玉:秩父市)
- ・相模湖(神奈川:相模原市) ・青葉の森公園(千葉:千葉市)

落ち葉で作る押し葉

葉っぱだけでもシンプルでかわいく仕上がります。和紙に貼ってしおりに、フォトフレームに入れてインテリアに…いろいろアレンジしてみましょう。

●材料●

- ・落ち葉・新聞紙・ティッシュペーパー
- ・ジッパー付ビニール袋・厚めの本(辞書や電話帳)

●作り方●

- ①新聞紙→ティッシュ→葉→ティッシュ→新聞紙の順で重ねます。その際に葉が重ならないように並べます。
- ②湿気を防ぐため密閉できるジッパー付ビニール袋に入れます。
- ③重さが均等になるよう厚めの本に挟みます。
- ④葉がパリッとなるまで乾燥させます。(3～4日)



11月

霜月 (しもつき)

秋がぐっと深まり、吹く風に冬の気配が感じられる季節です。

霜が降りる頃であることから「霜降月」と呼ばれ、「霜月」に転じたといわれています。

二十四節気

立冬(りっとう)2018年は11月7日

この日から立春の前日までが暦の上では冬となります。木枯らしが吹く頃で、太陽の光が弱まって日も短くなります。木枯らしが吹くのは、



小雪(しょうせつ)2018年は11月22日

冬とは言えまだ雪はさほど多くないという意味で、冬の入口にあたります。木々の葉が落ち、関東の山には初雪が舞い始める頃です。

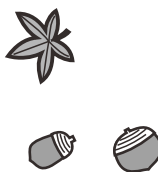
文化の日:11月3日

自由と平和を愛し、文化をすすめる日。



勤労感謝の日:11月23日

勤労をたっとうび、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう日。



～11月霜月～

季節を楽しもう 酉の市

11月の酉の日に、各地の酉の寺、鷲神社で行われるお祭りで商売繁盛や開運招福を願います。熊手やその他縁起物が露店で販売されます。

2018年は11月1日(一の酉)、13日(二の酉)、25日(三の酉)です。

～熊手を飾ろう～

熊手で運を「かき込む」、福を「はき込む」といった江戸っ子らしい洒落の利いた縁起物です。

●選び方

大きな招福を願って、年々大きな熊手に換えていくのがよいとされているので、最初は小さめを選ぶのがおすすめです。

●飾り方

- ・玄関の少し高い位置に熊手の正面を入口に向ける
 - ・室内の少し高い所に、熊手の正面を北以外の東、西、南に向ける
 - ・お寺や神社で授かった熊手は、神棚や仏壇へ
 - ・その年の恵方(吉方)に熊手の正面を向ける
- ※当てはまらない時は、飾ってみておさまりのよい場所にやや高く飾りましょう。



知ってました!? 関東と関西の熊手の違い

<関東>

- ・爪は全て内側を向いている
- ・中央はおかめが多い

<関西>

- ・「福さらえ」とも呼ばれ、十日えびす(年明けに行われるお祭)で売られる
- ・爪は外側を向いている(熊手の背に飾りが付いている)
- ・中央は恵比寿天や大黒天が多い