

木枯らしが吹き、寒さが身にしみる季節になりました。今年の冬将軍はなかなか手ごわいのでは？と報道されていますが、寒さ対策は万全ですか？本格的な冬を迎えインフルエンザやノロウイルス対策にも気が抜けませんね。穏やかな新年を迎えるためにも今から気をつけましょう。



今回は、二十四節気のひとつ「冬至」についての情報をお届けします。

今年の「^{とうじ}冬至」は、12月21日(水)です

「冬至」とは、一年の中で日照時間がもっとも短い日をいいます。また、古代中国では、冬至の日を一年の始まり、太陽の復活の日として暦を読んでいたこともあり、おめでたい日とされてきました。

なぜ かぼちゃを食べるの？



冬至は、一年でもっとも太陽の力が弱まる日ですが、以後は再び太陽の力が強くなることから「一陽来復（いちようらいふく）」と言って、この日を境に運が上向くとされてきました。そして、さらに運がよくなるようにと「ん」がつく物を食べていたのです。これを「運盛り」と言うそうですが、この「運盛り」には、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんでんなど「ん」が2つ入る物が好んで食べられていたとされています。

かぼちゃは漢字で書くと「南瓜（なんきん）」となります。さらに、かぼちゃは本来夏野菜です。貯蔵が効くので冬まで美味しく食べられることのほか、元々は南方から渡ってきた野菜である事から、陽の気を多く持つ食物として、1年でもっとも太陽の力が弱い冬至の時に食べられるようになったのだそうです。



なぜ ゆず湯に入るの？

冬至にゆず湯に入る由来は、運を呼び込む前に体を清めるといった意味があったからだそうです。昔は今と違い毎日のお風呂に入らなかったため、お湯に浸かる事自体がお浄めの意味があり、香りの強いゆずを入れることによりさらに邪気をはらうといった意味が加わったようです。



また、「融通が効く湯治＝柚子が効く冬至」といった語呂遊びの要素もあったと言う説もありますが、ゆずの皮に含まれるクエン酸やビタミンCは冷え症や湯冷めを緩和してくれます。

なにとはもあれ、この時期にゆず湯に入ると、ゆずのほのかな香りに包まれて心地よく、本当に身体が芯から温まります。

冬至以外の日でも、寒い日はゆず湯がいいですね。

【12月・1月の予定】

12/19 月	1/1 日 祝日(元旦)
20 火	2 月
21 水 冬至 1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短い	3 火
22 木	4 水 御用始め
23 金 祝日(天皇誕生日)	5 木
24 土 クリスマス・イブ	6 金 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)
25 日 クリスマス	7 土
26 月	8 日 週末寺小屋 13:30~15:30 会場:にこ♥ふる3階 栄養指導研修室 ※ 小学1年生から高校生までの学習支援です。 ※ 宿題や苦手な教科に、マンツーマンでお手伝いします。 ※ 申込み、問) 子ども支援ボランティア 「チーム飛躍(ひやく)」 ☎ 0235-64-1768 Eメール: jjmori@hotmail.co.jp
27 火	
28 水 御用納め	鶴岡地域成人式 13:30 会場:グランドエル・サン
29 木 年末年始休業 ~1/3	9 月 祝日(成人式)
30 金	10 火 避難者相談会 12:30~14:30 会場:鶴岡市役所6階 大会議室東 ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。 ※ お昼休みもOKです。 ※ 借上げ住宅供給支援終了後の相談や就職等、個別に相談できます。 ※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会 避難者生活支援相談員 ☎ 0235-24-0053
31 土 羽黒山 松例祭 ~1/1 大晦日の昼ごろから元旦未明にかけ、合祭殿内や鏡池前広場等で、精進潔斎した山伏による鳥跳びをはじめ、さまざまな神事が行われます。 問) 出羽三山神社 ☎0235-62-2355	
	11 水
	12 木
	13 金