

彩時記

生涯げんき仕様 × 旬をたのしむ暮らし

秋分号

令和7年9月22日

秋分 昼と夜のバランスを、暮らしに。

昼と夜の長さが同じになる秋分。

自然は「ととのえる時期ですよ」とそっと教えてくれています。

夕食後に照明を落とし、月を眺めてみましょう。

体は自然と眠りのリズムを取り戻し、翌朝は軽やかに目覚められます。

——これもまた「生涯げんき仕様」のひとつです。



次号予告

霜降号—冬じたくを暮らしに

庭と台所の冬支度、柚子湯で心身を温める工夫をご紹介します。

旬の食と健康 ワンポイント

・柿

ビタミンCで夏の疲れをリセット

・秋刀魚

青魚の脂が脳をげんきに

・きのこ

腸を整え、
免疫力アップ

住まいと庭の 歳時記

・秋薔薇の剪定は

「9月22日」が目安。

11月上旬が見ごろ。

剪定方法は、

📞ください

・台風シーズン前に

屋根や外壁の点検を。