

彩時記

生涯げんき仕様 × 旬をたのしむ暮らし

立冬号

令和7年11月07日～
11月21日

立冬

—— 冬の気配が、光の角度にあらわれる。
朝、窓をあけると、空気の輪郭が少しだけ鋭くなっていました。

手を伸ばすと、指先に冷たさが触れる——それが、冬のはじまりの合図。
「立冬」は、暦の上で冬が始まる日。
日差しの角度が低くなり、影が長く伸びていきます。
庭のミモザの葉が、夜露をまとってきらりと光りました。
その姿に、春を待つ準備がもう始まっていることを感じます。
自然は、静かに次の季節へのバトンを渡しているのですね。
夕方、湯気の立つ土鍋から、ゆっくりとだしの香りが立ちのぼります。
体をあたためるだけでなく、心もほぐれるような時間。
そんな小さなぬくもりを重ねて、冬のくらしが整っていきます。
—— 変わりゆく季節の中で、
人の暮らしもまた、自然の呼吸に寄り添って生きているのだと感じます。



次号予告

小雪号—ぬくもりを灯す住まいへ
「冬をやさしく包む光と香り」—薪ストーブ・キャンドル・香木のある暮らし
をテーマにお届けします。

旬の食と健康 ワンポイント

- ・ **ねぎ**
体を芯から温める。風邪のひきはじめに。
白い部分は加熱して、甘みと滋養を。
 - ・ **れんこん**
喉や肺をうるおし、咳をやわらげる。
すりおろして汁物にすると効果的。
 - ・ **ゆず**
香りでリラックス。皮ごとボン酢やお風呂に。
血行促進にも。
 - ・ **かぶ**
消化を助け、胃腸をいたわる。
葉も炒め物や汁の実にしまるごと栄養。
 - ・ **鱈（たら）**
低脂肪で良質なたんぱく質。
鍋物にして、体を温めながら免疫力を高める。
- 冬の入り口は「温」と「潤」の食材を。
体の声に耳を傾け、季節の恵みでやさしく整えましょう。

住まいと庭の 歳時記

- ・ **庭の冬じたく**
落ち葉を集めて腐葉土づくり。
植木の根元に敷けば寒さをやわらげ、来春の芽吹きがいっそう元気になります。
霜が降りる前にバラの枝を軽く整え、風通しを確保しておきましょう。
冬の庭じたくは、春の準備そのものです。
- ・ **柚子湯のすすめ**
立冬から冬至にかけてが、柚子の香りの盛り。
半分に切ってお風呂に浮かべるだけで血流がよくなり、深い眠りを導いてくれます。
香りが自律神経をととのえ、心までやさしく温めてくれる—
昔ながらの“暮らしで治す”知恵です。
- ・ **住まいの点検**
北風が吹く前に、窓まわりや玄関のすき間をチェック。カーテンを厚手に替えるだけでも、室温の保ち方は変わります。
屋根・外壁の**無料ドローン点検**も実施中
ご希望の方はご希望の方は
- ・ ☎0120 (806) 200 どうぞお気軽に。
住環境治療学研究者・建築家・作庭家
村上雅昭