彩特記

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

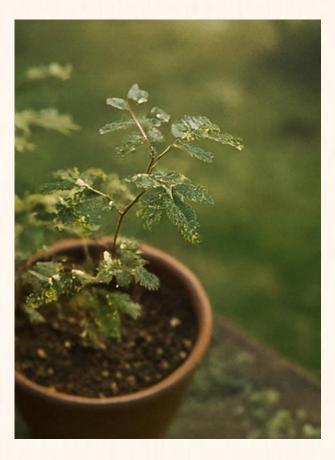
—— 冬の気配が、光の角度にあらわれる。 ▶ 朝、窓をあけると、空気の輪郭が少しだけ鋭くなっていました。

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。

・**ゆり** 香りでリラックス。皮ごとポン酢や

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てまるごと 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。 冬の庭しごとは、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。

ニッ。 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