



平成二十九年四月五日

皇紀2677年  
(西暦2017年)  
第144号

発行：淀姫神社社務所  
〒859-4501  
松浦市志佐町浦免632  
TEL・FAX 0956-72-0653

暖かくなりましたねえ

## 適度に「ぼぼぼ」 「ぐいぐい」

これを書いてるのは四月の五日です。境内の桜も満開になり、道ばたには菜の花の黄色がまぶしく、すっかり春爛漫の今日この頃です。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

新年度に入り、新しい職場や学校、学年など様々に環境が変わった方も多くいられると思います。そういうときは心身ともに負担がかかり、自覚のないままに不調を抱えてしまいがちになったりします。

あまりに長くそのような状態が続くと、自律神経の乱れが起きたりして、不定愁訴などに悩まされたりもします。ひどい場合は不眠になったり、心身のバランスが崩れてしまったり。

そんなことにならないように、適度に休息をしてリラックスし、何事にも「ほどほど」を心がけて、「そこそこ」でいられるようにしましょう。

何事も、適度に「ほどほど」「そこそこ」が何よりです。



## 季節の言葉あれこれ

さて、今回もまた「季節の言葉あれこれ」ということで、この時期（四月十五日から五月五日までの期間）に関する言葉をいくつかご紹介したいと思います。

### 春土用（はるどよう）

「立夏」の前の18日間を指す言葉。

平成二十九年の場合は、

「春土用入り」は四月十七日。

「春土用明け」は五月五日

となります。

「土用」と言えば夏のイメージがありますが、四季それぞれに土用の期間があります。各季節の始まりとされる「立春」「立夏」「立秋」そして「立冬」の前18日間が、土用とされています。

夏の土用期間中には、「丑の日に『う』のつく『黒い』食べ物を食べるとよい」とされています。そこから「黒いウナギを食べるとよい」ということで「土用の丑の日にはウナギ」という風習が始まったようですね。（これについては「夏の土用」のときにまた書いてみたいと思いますのでここではこれくらいに）

さて、もちろん春の土用にもそういうものはあります。

この春の土用期間中には、

「戌の日に『い』のつく『白い』食べ物を食べるとよい」とされています。

今年の春の土用期間中で「戌の日」はというと、

四月十七日（土用入りの日）

四月二十九日（昭和の日）

がそれにあたります。

この日に「『い』のつく『白い』食べ物を食べる」のもよいかも知れません。

しかし、そんな食べ物はあまり思いつきませんので、「『い』のつく食べ物」もしくは「『白』い食べ物」で手を打った方がよさそうです。

◆ 最近のスーパーやコンビニなどでは、「土用の丑の日はウナギを食べよう」という販促を、夏限定から各四季の土用にまで押し広げるといって戦略が繰り広げられています。

しかし、こうした昔ながらの言い伝えやちょっとした豆知識などを知っておくと、ほんの少しだけ、心豊かに過ごせるのではないかと思います。

淀姫神社インターネット公式サイト「淀姫神社WEB」 <http://yodohimejinja.com/>

各種最新情報・blog「淀姫日記」にて「お祭りレポート」などなど、内容盛りだくさんでお送りしています。ぜひともチェックしてくださいませ。