

星空大好き 9月といえば

そうですね、9月といえば、十五夜です。旧暦の8月15日の月を、昔より「十五夜」もしくは「中秋の名月」と呼び、お月見をしてきました。今年は9月18日がその日にあたります。



さて、このお月見の習慣は、9世紀から10世紀に中国から伝わったと言われます。中国ではその日に花を飾り、野菜や果物を供え、月餅（小麦粉をこねて、中に餡などを入れて、焼いたもの）を食べました。その月餅が日本に伝わり、月見団子に変わったようです。

日本では、平安時代より、旧暦の8月に月が美しい姿を見せることから、和歌を詠み酒を酌み交わす「観月宴」が行われていました。これは、宮中や貴族だけの行事で一般の人々とは縁遠い行事でした。一般に「月見」の習慣が定着したのは、近世になってからだと言われています。この日にススキを飾り、月見団子を作り、地方によってはサトイモを供えます。また、団子やサトイモは神様（月）へのお供え物なので、この日だけは盗って食べても良いという地方

もあるようです。私は聞いた事がないので、神石ではない習慣かもしれませんね。しかしながら、月は昔から神さまとして崇められていました。古事記の中では、日本を造ったとされる「いざなぎ」が楔をした時、最初に左目を洗って「天照大神」（天の岩戸にこもった神様です）が次に右目を洗って「月読神」、次に鼻を洗って「すさのうの神」（ヤマタノオロチを退治した神様です）が生まれたとする神話があります。この

「月読神」が「いざなぎ」より夜の世界を任された神さまです。また、月食で月が隠れることを嫌っていたのも、月が信仰の対象であったからではないでしょうか。

今年の、中秋の名月は9月18日です。ちょうど連休中でもあり、お月見にもってこいではないでしょうか。無事に稲刈りを終えて一杯、または、稲刈りの中休みに一杯、なんていうのはいかがですか？



の季節を迎えます。今年は、実りも早く稲刈りの時期も早いとの事。お天気が続けば、いっせいに稲刈りとなりそうですね。去年は、秋の長雨や多数の台風の襲来で、収穫量が少なかっただけに、今年こそは、という思いが、強いですね。お天気だけは、我々の思い通りになりませんが、今年こそは、晴天が続いてほしいです。今月末より、秋祭の季節を迎えます。収穫を祝う祭となりますよう、祈るばかりです。

編集後記

秋の実りも豊かで、良い秋が迎えられると喜んでたのもつかの間、大変大きな台風が、来てしまいました。郡内の小中学校は、すべて休校になり子供達はなんだか喜んでいましたが、我が家の田では、稲がみごとに倒れてしまいました。皆様のお宅では、被害はなかったでしょうか。被害に遭われた皆様には、お見舞い申し上げます。

しかし、台風がすぎてしまえば、忙しい収穫

別冊 第21号 わくわく レターくら

発行所 山本自動車工業(株)
〒720-1525 神石郡神石高原町上2617番地
発行月 平成17年9月
文・編集 山本生美 / 監修 山本宰士
08478-5-2237・Fax 08478-5-2217
Eメール ikumi@ltsy.co.jp



朝夕が肌寒くなって来ましたね

いかがお過ごしでしょうか

暑い暑いと思っていた夏も終わり、やってきました秋。秋は、「スポーツの秋」「食欲の秋」「味覚の秋」「読書の秋」などなど数多くの形容をされます。さて、あなたは「秋」ですか？私には、やっぱり「食欲の秋」かな。それから、来月になると三和地区の剣道大会もあるの、今年こそは挑戦したいし、「スポーツの秋」にもしたいですね。さて、今月から「お元気ですか」では、「ながら運動の勧め」と題して、無理なく続けられる運動を紹介してゆきます。過ごしやすくなった秋を、皆さんで「スポーツの秋」にしませんか？



STAND UP (STAND UP) STAND UP

実りの秋が来ました

お元気ですか？

皆さん、継続的に運動してますか？私は一応週1回剣道をしています。しかし、忙しくて休む事もあり、結局、1カ月の間で2〜3回というところ。こう考えると、決して多いほうではないんですけどね。かといって、「今日から、腹筋をするぞ」と意気込んで、結局3日坊主なんてことに（事実です）。そこで

ながら運動の勧め

「ながら運動」は日常生活の動きの一つを見直すだけなので、特別な道具も場所も要らず、気楽にスタート。掃除や洗濯などマンネリ化しやすい家事にもメリハリが出てきて、気分もリフレッシュ。短期集中でないの、筋肉痛でダウン、なんて事もなし。無理なく健康になるんですよ。

テキストは、『家の光9月号』の付録「ながら運動で簡単フィットネス」です。お持ちの方は参考にして下さいね。来月から少しづつ紹介しますね。