



秋分の日といえば ...

9月22日は「秋分の日」、そしてお彼岸の中日でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、お供え物の定番「おはぎ」と「ぼたもち」ですよね。炊いたもち米をつぶして丸くまとめ、分厚くあずき餡などをまぶした食べ物。シンプルでいて、どこか懐かしい...

では、どうしてお彼岸に、おはぎ・ぼたもちを食べるのでしょうか？ 実は小豆の赤い色には、昔から邪気を祓う、災難を除けると信じられており、お彼岸に先祖を慰めるための捧げ物として、また 春には豊穡を祈り、秋はその恵みに感謝するために作られ食べられるようになったのだそうです。

ちなみに、「おはぎ」と「ぼたもち」の違いは？・・・同じもの。春のお彼岸では、牡丹の花が咲く季節から「牡丹餅」、秋は萩の花が咲く季節から「お萩」といったそうです。四季をみる日本人の情緒豊かな感性が現れているように思います。

「暑さ寒さも彼岸まで」 秋の訪れを楽しみながら、今年の秋分の日には「お手製おはぎ」を作ってみるのもいいかもしれませんね？！



古代オリンピック



暑い日が続く毎日ですが、今年は4年に1度のオリンピックイヤー。白熱した姿に感動で心を熱くしていた人も少なくなかったのではないのでしょうか？

1896年に始まった近代オリンピック。その前身となったのは古代ギリシャで行われていた「オリンピア祭典競技」、いわゆる古代オリンピックです。古代オリンピックが始まったのはおよそ紀元前9世紀頃。現代のオリンピックは世界平和を究極の目的としたスポーツの祭典ですが、当時はギリシャを中心にしたヘレニズム文化圏の宗教行事で、最高神ゼウスに捧げられた祭典の意味合いがあったようです。



オリンピックが4年に1回の開催になったのは、暦と関係があるとか。

古代ギリシャは太陰暦を使っていましたが、現代一般的になっている太陽暦の8年と太陰暦の8年3カ月にほぼ等しいことから、8年周期は重要な意味をもちました。そこで8年ごとに祭典が開かれるようになり、後に半分の4年周期となったそうです。ローマ帝国に支配されキリスト教が国教となるまで、戦乱乗り越え約1200年もの間 伝統が受け継がれ、第293回にて終焉を迎えました。正直そんなに続いたの？と驚きでした。それから1500年の時が流れた1896年、記念すべき第1回大会が、オリンピックの故郷ギリシャ アテネで開催されたのです。

今年で第30回。長く深い歴史的背景の中にあり、オリンピックの継続は「平和」の証ともいえるのではないのでしょうか。鍛え抜かれた熱き精神と肉体の本気のぶつかり合いだからこそ、感動と勇気をもらいますね。パラリンピックもスタート！今月はまだまだ暑い日が続きます☆

関口 貴子

— お知らせ —

◇ 前田先生 休診のおしらせ ◇

第67回国民体育大会、テニス競技静岡県代表にトレーナーとして参加するため、誠に勝手ながら 9月28日(金)～10月3日(水) を休診とさせていただきます。



◇9月の休診◇

2日、9日、16日
17日(敬老の日)
22日(秋分の日)
23日、30日

関口 貴子 (せきぐち たかこ)

出身地：新潟県
はり・きゅう師、あん摩マッサージ指圧師
医療リンパドレナーゼセラピスト

