



## NPO PTPL “ともいき” 便り No.18

■冬至（とうじ） （2012年12月21日発行）

- 12月21日（金）は冬至。冬至から平成25年の新年（火）を経て、1月4日（金）までの15日間は冬至の節気です。
- 冬至の日は、黄道上春分点の西方90度、太陽黄経が270度の点に達する時で、太陽は赤道以南の南半球の最も遠い点に行くため、北半球では、太陽の高さが一年中で最も低くなります。そのため昼が一年中で一番短く、夜が最も長くなる極点となります。この日を境に次第に昼間が長くなって光と熱を増してきます。
- 陰極まれば陽萌すというように、冬至は一陽来復の日として、未来への希望をつなぐ日とされていました。
- 「冬至」という文字から受ける感覚には、冬の盛り、最も厳しい冬の極みといった響きがありますが、「冬至冬中（ふゆなか）冬はじめ」といわれるようにこれからが小寒、大寒という本格的な厳寒の冬を迎えます。
- 「冬至冬中（ふゆなか）冬はじめ」  
暦の上で冬至は冬の間中点、つまり冬中であり、冬至の15日間は過ぎて小寒、大寒。一年で最も寒い一ヶ月が訪れます。つまり、寒い冬のはじまりだということです。
- 冬至を一陽来復というように、この日から日脚は少しずつ伸びてゆくのですが、むしろ寒さは厳しくなり、本格的な冬はこれからです。  
小寒の日（平成25年1月5日）から寒の入り、寒中見舞いが出され、節分（平成25年2月3日）を持って「寒の明け」。そして「今朝の春」となります。
- 冬至を頂点として、冬は日が短く、あわただしく暮れる時節、俳諧の季題では、「日永（ひなが）」が春、「短夜（みぢかよ）」が夏、「夜長（よなが）」が秋、「短日（たんじつ）」が冬という約束になっています。「夜長」と「短日」は理屈の上ではともに冬ですが、それを秋と冬に定めたのが微妙な感じとい

うべきか・・・

季節を感じ取る者が人間である以上、人間の主観を離れて季語はないのです。

- 冬至の日、粥（冬至粥）、南瓜（かぼちゃ、冬至南瓜）、蒟蒻（こんにやく、冬至蒟蒻）などを食べる習慣があります。寒さの厳しい、そしてより厳しくなる晩冬に向かって私たちの生命力も極度に減退します。そのように昔の人々は考え、南瓜、蒟蒻などの生命力の強い物を食べ、禊として柚子湯に入ったのでしょ。厳冬を迎える心の準備と生命力の回復の儀式であったと思われま。
- 京都では冬至に「ん」の字が二つ付くものを七種食べるとよいといわれていま。「ん」の字が付く食べ物とは「なんきん（かぼちゃ）」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うんどん（うどん）」のことです。
- 冬至にまつわることわざを紹介しまし。
  - ・ 「冬至から暁の目ほど日が伸びる」  
冬至を過ぎると少しずつ日が長くなることをいいます。
  - ・ 「冬至十日たてば阿呆でも知る」  
冬至から十日もたつと、めっきり日が長くなるので誰でもわかるという意味です。
  - ・ 「冬至にかぼちゃを食べると中風にならぬ」  
各地で言う俗説。「風邪をひかない」「病気にかからない」「悪病よけになる」などともいいます。  
夏野菜である南瓜は冬至用に大切に保存され、ビタミン C のほかビタミン A を豊富に含んでいる栄養豊かな南瓜を食べ、柚子湯で身体を温めれば、深まる寒さへの備えになることはまちがいありません。
  - ・ 「冬至に柚子湯に入ると良い」  
冬至の日、香り高い柚子の実を丸ごと、あるいは輪切りにして風呂に浮かべ、入浴する。ひび、あかぎれに効き、風邪などを防ぐといわれています。5月の節句の菖蒲湯などと並び、禊の名残りともいわれます。
  - ・ 「冬至の晩は大根畑で音がする」  
冬至の頃が大根の最も生育する時期であるということをおいいます。
- 一日一回、“ともいき曆”を。  
現行カレンダーの日付の流れに添い、自然のリズムを尊重した回帰循環する

時間の価値観をお楽しみください。

“ともいき暦”は21世紀を生きる人々の生活の知恵です。

- 来年の寒の入りは1月5日(土)、例年より寒さが一層厳しくなりそうです。  
お身体ご自愛を。そして、素敵な新年をお迎えください。

勝田 祥三 (NPO PLANT A TREE PLANT LOVE 理事長)

■ 事務局だより

◎ 「ともいき暦」2013年度版が完成しました。

この便りが届く頃には、2013年度版がご覧いただけます。

年中行事や祭りなどの項目も増やしています。

一日一回“ともいき暦”を。是非習慣づけていただければ幸いです。

◎ Facebook「ともいきぐらし」も徐々にですがファンが増えてきています。お知り合いの方々へご案内のほどよろしくお祈りします。

<http://www.facebook.com/tomoikigurashi>

皆さまからの投稿をお待ちしています。パソコンを利用されない方は、文章を郵送またはFAXでお寄せください。事務局でアップ作業いたします。

◎ タピラスサイトのリニューアル作業も年内には終了します。

新年からはお楽しみいただけます。

◎ 今年は、この便りが最後となりました。師走の衆議院選挙で自民党が歴史的な大勝で、来年は少しでもよい年になればと思います。今年一年皆様にはご支援、ご協力いただき、心より感謝申し上げます。

来年も、皆様にとって、良い年でありますようお祈りいたします。

■ お問い合わせは

NPO PLANT A TREE PLANT LOVE 事務局 担当：佐藤

〒108-0073 東京都港区三田 2-21-11 パークハイム三田 103 号

電話：03-6436-0335 FAX：03-6436-0337 Email：[info@plantatree.gr.jp](mailto:info@plantatree.gr.jp)