

3

March

寒さも少し和らぎ春の兆しが見えてきました。ひなたでは、ぽかぽか陽気、気持ちも明るくなる様な気がしませんか？お散歩でもして春を見つけたいですね。鉄輪では鉄輪俳句筒を設置して俳句を募集しています。皆様も一句いかがですか？(^ ^)/~~~

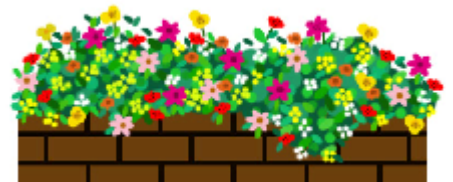


花粉症の季節

アレルギーの方にはつらい季節になりました。今年には平年に比べてやや少ない傾向にあります。スギ花粉の飛散量には前年の夏の天候が大きく関係してきます。前年気温が高く降水量が少なく日照時間が多いと多くなります。少ないいからと言って症状はなかなか軽くなりませんが。対策としては自律神経のバランスを崩さない、乾布摩擦、薄着などで皮膚を鍛える、規則正しい生活を心掛け、疲れやストレスを溜めないようにする、高蛋白に偏った食生活を改めるなどですね。

花粉症に効くアロマブレンド

洗面器に熱湯を入れ、ユーカリ、サイプレス、コパイバを一滴ずつ垂らして蒸気吸入をします。それぞれの働きの相乗効果で、花粉症の症状が少し楽になるでしょう。試してみたいはいかがですか？



3がつ3か ひなまつり

菱餅の由来

菱餅は、下から緑・白・ピンクとなっています。これは緑は草萌える大地を白は雪の純白をピンクは桃の花を表しているとされています。つまり春近い季節、雪の下には緑の草が息づき始め、溶け掛かった雪の残る大地には、桃の花が芽吹くというとても風情ある組合せなのでですね。

起源は諸説有ります。

1. ヨモギ餅の上に紅白の餅を置いたことに由来するとも言われています。ヨモギは、古来より厄を払う薬草で造血作用があり、桃は古代中国では魔除けの力があるとされ、皮膚病の薬としても珍重されていました。また菱餅の赤は、くちなしで染められていて解毒作用があったそうです。いずれも汚れを払う薬草ですから、縁起がよいわけです。
2. 正月用の丸餅の上に載っていたヨモギが焼き込められた菱形のお餅を、菱花びらと呼び、それが変形して現在の菱餅の原型となったという説もあります。

