

# こんにちは 婦人会です

10月に入り、草木の葉が色づきはじめ朝晩めっきり冷え込むようになりました。先日、23日は十三夜だったそうです。十五夜に月見をしたら必ず十三夜にも月見をするもの。十五夜だけでは「片月見」といって嫌われているからだとか知人に教わりました。綺麗に見えたそうですよ。その知人から今年も菊の鉢を頂きました。毎年気にかけていただき感謝です。季節はもうすっかり秋ですね。

## ～ 婦人会・暮らしのエッセンス～



先日、ある冊子を読んでいたら「菊」という字は散らばった米を1カ所に集める、の意味で菊の花弁を米に見立てたもので、漢名の「菊」は“究極、最終”を意味し一年の終わり近くに咲くことから名付けられた。無病息災、邪気を払うという意味合いから仏の花として飾られてきました。野生種から観賞用の栽培菊、そして食用菊まで様々な種類があります。食用菊は奈良時代に薬草として中国から伝搬されたものでほとんどの菊はたべられるそうです。血をサラサラにする働きがあって高血圧や動脈硬化の予防に期待できるともいわれています。また、菊のスーッとした独特の香りはリラックス効果が高くイライラを静める作用もあるようです。酢の物、天ぷら、吸い物などで食されてみてはいかがでしょうか。

日増しに肌寒くなります。お身体に気をつけてくださいね。



桜台婦人会  
平成19年10月25日  
第70号