

# こんにちは婦人会「さくら」です

早いものです。今年も残すところあと僅かとなりました。街にはイルミネーションの光が溢れ心惹かれる季節になりました。なんと編集人は、イルミネーションが大好きで、ここも綺麗、アツここも綺麗と歩き回るので。見ているだけでワクワクして、ついニヤケ顔になって、元気でるのです。変な人！なんて思わないでくださいね。

22日は冬至でしたね。冬至過ぎれば日は長くなる、しかし冬至過ぎれば寒さも本番だそうです。お風邪など召しませぬようご自愛ください

## ～婦人会・暮らしのエッセンス～

今月は、冬至に関する豆知識をご紹介します。

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。にんじん、だいこん、れんこん、きんかなど「ん」のつくものを運盛りと言って縁起をかついでいたそうです。では、かぼちゃは？漢字で書くと南瓜（なんきん）。かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なので風邪や中風予防に効果的。運盛りは縁起かつぎだけではなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切る知恵でもあったようです。また柚子湯は、「融通」がきく、冬至「湯治」のように語呂合わせのように思われているが、運を呼び込む前に厄払いするための<sup>みそぎ</sup>禊だった。また、柚子は実るまでに長い年月がかかるので、苦勞が実りますようにとの願いも込められています。柚子湯には血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪の予防をしたり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果もあります（インターネットより引用）



今年も本紙を読んで頂きありがとうございました。皆様、どうぞよいお年をお迎えくださいね。

桜台婦人会「さくら」  
平成25年12月24日  
第143号