



モンゴルの草原にて
成田支部 南 みつぐ



みい支部
パッチワーク
サークルの作品



短歌

啄木の耳もて行かん岩手山 好摩の原の虫の音聴きに
秋深く虫の声なき法民の川辺に立ちて見る岩木山

さつき支部 木下 一

ごみ出しにネットはる家多くなりカラスはひよいと持ち上げており
鱗雲そら一面に広がりて十六夜の月まるく輝く

さつき支部 中嶋 順子

初参加味覚の匂でおもてなし特選をうけから湧きたる

門真中央支部 兵頭 克己

※皆様の投稿をお待ちしています。(写真・短歌・絵手紙など)
編集委員会 ☎072-882-5025 (組織部迄)



シクラメン
なでしこ支部
葛川イク子

七草粥は 健康にもよい



七草粥は人日(じんじつ)の節句の1月7日の朝、七草(セリ、ナスナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)が入ったお粥を食べる習慣です。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれ、その一年の無病息災を願って食べられました。祝い膳や、祝い酒で正月疲れが出始めたころの体調が弱った胃を休めるためには回復にちょうど良い食べ物です。

七草には、それぞれの効用があり、セリは目の充血やめまい予防、ナスナは消化機能を整えます、ゴギョウは咳止め、たんを切る働きなどです。胃を優しくいたわってくれる7種類の薬草粥ともいわれています。



この行事は室町時代の汁物が原型とされ、江戸時代に広まったといわれています。1月6日の夜、あらかじめ用意した七草をまな板に乗せて囃し歌を歌いながら包丁でたたき、当日の朝に粥に入れられました。船場の商家では、「唐土の鳥が日本の土地へ渡らぬ先に七草なすな」と唱えて菜を刻み、道具をとり変えては再度唱え、7回繰り返すといわれています。

いまでは、七草はスーパーなどでセットされたものが販売されており風情がなくなってきましたが、
理事 大森輝夫