

西光寺だより

第二六七号 令和六年 七月一日発行

七月に入り今年も夏がやってきました。ひと昔前と違って酷暑となる日が多くなってきましたが、暑い夏を乗り切るための先人の知恵に学ぶところがたくさんあるなど感じる文章に出会いましたのでご紹介させていただきます。

・小暑（七月七日～十一日頃から七月十七日～二十一日頃まで）

梅雨が明け、いよいよ本格的な夏の到来です。まだ暑さと湿気が混在していますが、だんだんと気温が上がってきます。暑さで体力を消耗し、食欲不振や寝苦しさによって不眠になりがちです。

しかし、この暑さも大事なもので、中医学では、この夏の暑い陽気は冬になった時に体を温めるための着火剤のような役割をすると言われています。

また、中医学には「冬病夏治（とうびょうかち）」という言葉があり、冬の病は夏に治すべきだとされています。

冬によく風邪をひく方や冷え性の方は夏の養生がとても大切です。暑いからといって冷房の効いた部屋にじっといて、キンキンに冷えたビールやアイスを食べると胃が冷えて働かなくなります。冷たいものの取りすぎは夏バテにもつながりますので、出来るだけ控えるようにしましょう。

また、扇風機の風も体の同じところばかりに当ててしまうとその筋肉が冷えて硬直した状態になり、麻痺につながります。扇風機の風は微風程度で同じところに風が当たらないように首振り機能を使うようにしてください。

健康法として「頭寒足熱（ずかんそくねつ）」という言葉を目にされたことがあると思います。

これは、人間は上部（胸から頭部にかけて）は熱を発しやすく、反対に下部（腰から足にかけて）は冷えやすいとされていることに由来します。

昔の人がよく蕎麦殻の枕を使用していたのは、蕎麦に体を冷やす効果があるからだそうです。蕎麦殻の枕、蕎麦アレルギーの方は使えません。試してみるのもいいかもしれません。

・大暑（七月二十二日～二十六日頃から八月二日～六日頃まで）

小暑よりも暑さが増していきます。体に熱がこもりやすくなり、何もしてなくても汗がダラダラと出てしまいます。汗をかくと体の熱を放出しますが、中医学では「汗血同源（かんけつどうげん）」とい、汗と血は源を同じくすることから、汗をかきすぎると気血の消耗につながります。

こんな時こそ、梅雨の間に我慢していただいた、酸味のものを摂りましょう。酸味は汗の出過ぎを防ぐ働きがあります。レモンの蜂蜜漬けや梅干しなどを食べるのもよいでしょう。

養生としては、熱中症に気を付けながら、早起きをして午前中の涼しい時間には冷房をつけないで家事などを済ませましょう。少しの汗をかくことも重要です。

七月十七、十八日頃から立秋前日までが夏の土用となります。夏から秋へとシフトする約十八日間です。

一般的には丑の日に鰻を召し上がる方が多いようですが、土用の養生は、甘いもの・冷たいもの・激辛のもの・刺身やサラダなどの生もの・脂っこいものを避けることが基本です。

ですから、脂がのっついて、甘めのたれをかけて食べることが多い鰻は養生的にはNGです。

夏の土用におすすめるのは、甘酒です。江戸時代の土用の時期に甘酒売りが町中にいたそうです。気を養う米と麹で作った自然の甘さの

甘酒、現代では飲む点滴とも言われていますが、糖分が多いので飲み過ぎると太るので注意が必要です。〈本願寺新報〉

季節の養生と薬膳の観点から、小暑と大暑についての記事を載せさせていただきます。

毎年暑くなる夏の季節、決して無理せず、暑い日が続くときには冷房を入れ、食欲がある時は栄養を取り入れながら、頭の片隅でもよいので知識としてとどめていただき、この夏を乗り切りたいと思うことであります。

★寺こやだより★

西光寺では昨年より「寺こや」という名前で地域コミュニティ活動をさせて頂いております。本堂を大切な法要や行事などに使用する以外に、地域の皆さまや西光寺にご縁のある方々とお寺を通してご縁を深めていこう、年齢や性別・障害のあるなしに関わらず、孤立をなくし皆が繋がりあう優しい地域をつくっていこう、との思いではじめました。

少しずつ活動の幅が広がってまいりましたので、ご門徒の皆さまにも「寺こや」活動を知っていただきたく「西光寺だより」のひと隅に「寺こやだより」として載せていきたいと思ひます。どうぞよろしく願ひいたします。

☆毎月の活動

・「寺Cafe」 毎月第四金曜日 一〇時半～一四時

参加費 おとな200円 こども100円（3歳以下無料）

お茶を飲みながら日頃のお悩みも語り合える、ふらっと立ち

寄れる多世代カフェ。出入り自由。

・「介護者カフェ」 毎月第三水曜日 十三時半～十五時半

参加費 500円（お茶・お菓子代込み）

介護している方や介護従事者をはじめ介護に関心のある方や、介護を応援している方が日頃の悩みや相談をお話できる場。介護に関わるプチセミナーなどもあります。出入り自由。



・六月八日（土）落語会

桂小分三さんをお招きして落語二席を楽しませて頂きました。前座には矢野三姉妹による庄巻の和太鼓演奏もありました。



◆七・八月の行事◆

・八月 十五日（木）

孟蘭盆会法要

午後六時～

西光寺本堂