

## ～健康日記～

### 令和元年新時代を迎え、「室礼」に心を寄せて

今回の健康日記は趣を変え、日本の伝統の一つである「室礼（心の豊かさ）」について述べてみたいと思います。

新時代を迎え、日本の伝統を継承するにはこれまでの歩みに深く思いを致すことが大事であろうと考えます。令和元年にあたり、家族内の先代のなさりようを心にとどめ、自らの心の拠り所として日本の四季の情緒を盛り込み、自らの成長に繋がられると信じております。

室礼は、平安時代、宴や儀式などの晴れの日に、調度類を配置して室内の装飾をしたことが始まりと言われております。それが転じて『現代では、小物や植物等を使って、季節感や年中行事など、日本人が古来受け継いできた四季の趣を生活の中に表現すること』を言う、とされています。

畳や床の間がない現代の住居でも、玄関の靴箱の上や、リビングの飾り棚、テーブルの上などちょっとしたコーナーに、季節ごとのテーマを持った演出をしてみると、日本人の感性に響く空間ができるはずです。

#### 季節のテーマと小物《室礼 12か月》

1月	正	月	干支・縁起物	
2月	節	分	鬼・豆・梅	
3月	雛	祭	雛人形・桃	
4月	お	花	見	桜
5月	子ども	の日	兜・鯉のぼり・桃・二枚貝、	
6月	梅	雨	傘・カエル・カタツムリ	
7月	七	夕	笹飾り・星	
8月	涼		風鈴・ガラス細工	
9月	十	五	夜	月・ウサギ・ススキ
10月	ハロウィン		カボチャ・コウモリ	
11月	紅葉・落葉		紅葉・熊手・箕	
12月	クリスマス		サンタクロース・柵	



「室礼」のハレの日の和食にひと手間を添えて、心豊かにどうぞ！！

**焼き魚**：鮭の塩焼き、鮭のおきな翁巻き、ぶりの照り焼き

焼き魚の**添え物**（野菜の甘酢漬け）：菊花かぶ、紅白なます、花れんこん

何気なく過ごした幼少時代の家族のイベント、「室礼」は心のこもった家族愛としていつまでも心のともしびとなり、他者への思いやりとして発展するようです。