

鳩樂舎だより

Vol.11

立冬の候

暦の上での冬の始まりです。

冬は、植物や動物が活動を控え、春に向けてエネルギーを蓄える大切な季節です。できるだけ身体を休め、十分な栄養補給を心がけましょう。

冬の養生法 アンチエイジング

*身体を休め、温めましょう

*黒い食べ物を積極的に！

寒さ、過度な疲れに弱い「腎」の機能を養うのが黒色食材です。中医学で「腎」は生命力を貯蔵する臓器と言われています。

黒胡麻、黒豆、海藻類、昆布、

斑鳩の古代米！黒米はイチ押しです！

腰の上、腎臓のすもも
辺りを温めるのが
おすすめです。



監修 国際中医薬膳管理師
高橋恭子

暦 こよみ

りっとう

立冬 十一月八日

十一月二十一日



立冬とは、冬の気配が山にも里にもくるころのこと。木々の葉が落ち、冷たい風が吹き、冬枯れの様子が目立ってきます。

日本には、春夏秋冬の四季だけでなく、二十四の気という季節があり、七十二もの候という季節があった時代には、人はそうした季節の移ろいをこまやかに感じ取って生活していました。

旬のものをいただき、季節それぞれの風物詩を楽しみ、折々の祭りや行事に願いを込めてきました。自然の流れに寄り添う旧暦のある暮らしは今の時代にも大切なもの、人の身も心も豊かにしてくれるものに満ちています。

日本の七十二候を楽しもう

より



文 白井 明大

知ってる 知らない 伝えたい
わが町 斑鳩

法隆寺ゆかりの茶室

待清庵 たいせいあん



善住院住職覚賢の後をついだ実乗という僧侶(樋口正輔)は、1870(明治3)年に住職の地位を退き、現在の待清庵の場所に屋敷を構えます。彼はこの処で住まいをしながら法隆寺の録事や信徒総代などを務め、明治10〜30年代まで法隆寺の日記や公文書などを多く記しました。そして、彼は自分がかつて住職をしていた善住院の茶室を現在の蒲邸の場所に移し、お茶を楽しんでいたようです。

茶室移転の時期はわかっていません。移築は一旦解体して移したのか、善住院と住まいは土堀一つだけなので、堀を壊して解体せずに引いてきたのかもしれない。茶室の門戸や室内に掲げる扁額は、1837(天保8)年に鶴峯禅師93歳によって書かれ、覚賢が75歳のときに彫刻したものと伝わります。

また、覚賢は1814(文化11)年に、法隆寺境内の西端の宝珠院という子院に移り住み、茶室をもう一つ建てて、やはり自分の雅号をとって待清庵と名付け現存しています。

斑鳩大辞典 蔭山精一編より

鳩樂舎

奈良県生駒郡斑鳩町法隆寺西1-3-3
07445-742660 吉田