

おせち、縁起物を食そう

年が明けたら、季節のもの、つまりおせちを食べよう。おせち料理の全てを揃えるのは大変かもしれないが、せめて縁起物を。マメに働くことのできるようにと「黒豆」、何かしらの食材で目出たい紅白のもの、子孫繁栄を表す数の子などなど。脂ののった旬のお魚もいい。



季節の料理の監修は、すし膳
(www.sushizen-ny.com)
で行っていただきました
(photos: Daily Sun)

1月は「睦月」。年始の挨拶をしよう

旧暦のカレンダーでは、1月は睦月。まさに睦(むつ)んでいく月。睦みとは、人とつながっていくこと、コミュニケーションをとること。自分があるのは、まわりの人の支えがあってこそ。その年にお近づきになりたい人、これから仲良くしていきたい人には、季節のご挨拶兼ねて自分から積極的に会いに行こう。

ダイリーサン的マツコ



大掃除は28日までに

大掃除はこの日までに。29日は“二重苦”と重なり、掃除などをするのは好ましくない。また、しめ飾りや鏡餅を30日や31日に飾るのもNG。ほんのちよつとしか飾らないのは、カミ様へのあいさつとして失礼にあたる。

2016年も終わる
良い年にするため！

年末年始にやる

ししきり
いざよひ

いよいよ2015年も終わり。新しい年を良いものにするためには、年末年始の過ごし方が肝心！ 行事や節目にさまざまなおこなうのは、意味があつて受け継がれているもの。アメリカに住んでいても、日本人の心、そして引き継がれたしきたりを忘れずにいたい。

5

初の日出を拝む。太陽の力を浴びよう

海外生活では、初詣は難しいかもしれない。しかし、ご心配なく。大切なのは、心を鎮め、ゆく年と来る年に感謝しながら過ごすことだ。その年に初めて上る太陽には、パワーがいっぱい！ 早起きして、太陽の光を浴びよう。太陽の方角に向けて祈るだけで、カミ様へのご挨拶になる。



kimura2

冬至を過ぎても、かぼちゃを食べよう

季節のもの、旬のものを食べることは、いまずぐ始められる開運行動。本来は“ん”のつくもので、開運を祈願する意味があり、かぼちゃ(なんきん)は冬至の日に食べられるものとされていたが、当日を過ぎたって大丈夫！ カラダを温める食べ物は、風邪を予防する効果があるので、冬の間、積極的にとろう。



WerbeFabrik