



もみのきのきもち

もっと!ふれあう



訪問しんきゅうマッサージ

もみのき

5月

令和8年

第122号



作者「たっちゃん」

〒399-8203 安曇野市豊科田沢5111-1
〒399-8601 北安曇郡池田町池田2076-38
TEL.0263-87-6806 FAX.0263-87-6816

訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureaiazumino.com>

COLUMN

コラム

増沢

「端午の節句」の菖蒲の香りと深い呼吸



薫風爽やかな五月となりました。外に出ると新緑がまぶしく、生命のエネルギーがあふれる季節です。今月は、五月五日の「端午の節句」にちなんで「菖蒲（しよぶ）」の風習と、この季節を健やかに過ごすための簡単にできる「深い呼吸法」をご紹介します。

子どもの頃、お節句のために祖父と柏餅のための柏の葉や菖蒲を採りに行った記憶があります。何本かにまとめた菖蒲を軒先に飾り、浴槽に浮かべて菖蒲湯に入ったことが思い出されます。

端午の節句は「邪気払い（病気予防）」です。季節の変わり目のこの時期に「菖蒲」の強い香りで邪気を払い、無病息災を願います。先人の知恵と、家族や大切なお子様を思う気持ちが込められた、とても素敵な風習です。

菖蒲の香り成分には、自律神経を整え、リラックス効果があることが分かっています。菖蒲湯に入ると血行が促進され、疲労回復や冷えの改善にも役立ちます。まさに、体に良い薬草ですね。

この菖蒲の香りを思い浮かべながら、ぜひ「深い呼吸」を意識してみてください。

①鼻からゆっくり息を吸ってお腹を膨らませる



②吐く時は口から細く長く、吸う時の2倍の時間をかけて吐き出す



これを5回繰り返すことで、自律神経が整い、心身のバランスが調います。

爽やかな五月の風の中、菖蒲の香りと深い呼吸で、心穏やかな時間を過ごしていただければ幸いです。私も久しぶりに菖蒲を採りに行ってみたいと思います。

5月 5月より アツク 初夏

日 月 火 水 木 金 土

1 2

3 4 5 6 7 8 9

10 11 12 13 14 15 16

17 18 19 20 21 22 23

24 25 26 27 28 29 30

31

今月のカレンダー

今月の TOPICS

ペット紹介

チワワで「ムギ」
2歳オス
チャームポイントは「ぱっちりな目」です。



下諏訪町様

もんでもらった後、
やってみると
全然ちがう。足が軽くなる。足
軽しい、肩が全然違う、軽くなる。
体が楽になる、腰もだ。

安曇野市穂高S様 97歳 男性



ご利用者の声

編集後記

ふと見ると山もすっかり緑の芽吹きがみられますね。ツツジが色鮮やかに街を彩り、初夏の訪れを感じる季節となりました。皆様の身近にある、今の季節ならではの花や植物の写真やエピソードを、ぜひお寄せください。

「もみのきのきもち」編集委員会

めり絵



挿絵作者「せつちゃん」



「かぶと」
デイサービスで作ったこ
られたそです。本物顔
負けの傑作兜！
安曇野市豊科S様作品

「ひな人形」
木目込みの温かみと、雅
で愛らしいお顔に心和み
ます。
安曇野市堀金K様作品

作品紹介

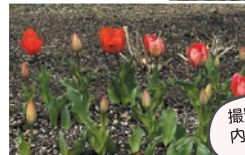


撮影者
増沢

福寿草

松本市T様宅

チューリップ、水仙



撮影者
内藤

今月のシヨット

