

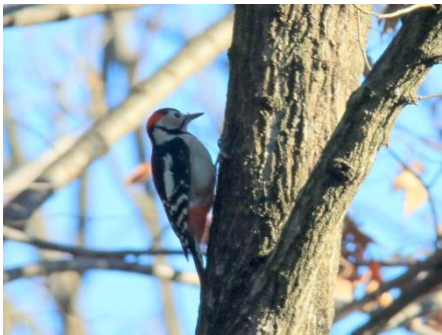


愛川ふれあいの村 12月の風景

平成28年12月 自然のたより

寒さも厳しくなってきた12月。日中は太陽の日の暖かさをありがたく感じることができます。

利用者が少ない冬の時期は、野鳥も警戒心が薄れるのか、群れやつがいで元気に村内を飛び回っていました。葉が落ちた村内の樹木は寂しそうに見えますが、春に向けて準備を進めています。



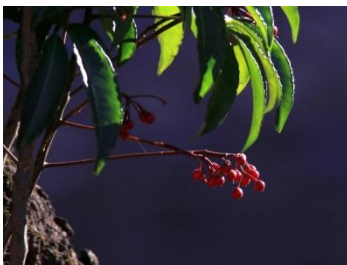
アカゲラ



葉に降りた霜



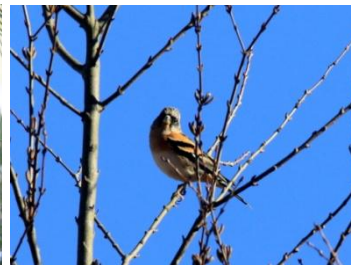
モズのはやにえ



マンリョウ



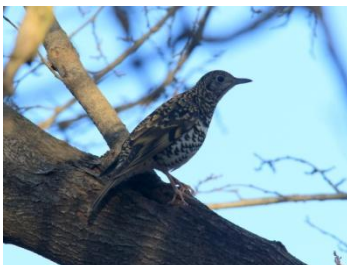
マツの枿を食べるリス



アトリ



ツチグリ



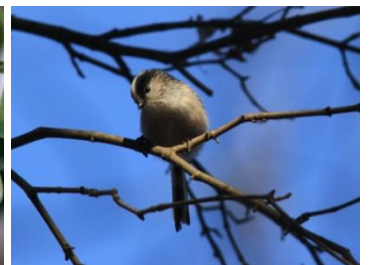
トラツグミ



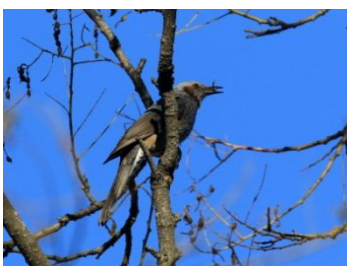
コブシの冬芽



ビワの花



エナガ



ヒヨドリ



熟したカラスウリ



地表にできた霜柱



セグロセキレイ

◆クリスマスツリー◆

～永遠の命・愛～

12月といえばクリスマス。皆さんはどんな1日を過ごしたでしょうか。この世界共通の行事に、共通のシンボルがあります。『クリスマスツリー』です。子どもの頃、毎年ツリーに飾り付けをするのが楽しみでした。ところがなかつたことを思い出します。

クリスマスツリーというと、誰もが思い浮かべる木の形、木の色。多くは『モミの木』を使うことが多いようですが、世界で使用されている木を調べてみると、種類はさまざま。ただ、『常緑樹』を使用することは暗黙の了解のようです。

そもそも、この行事はキリスト教が広まる以前のヨーロッパにおいて、冬至を祝うための行事でした。寒い季節に生き生きとした色をつけている常緑樹は『強い命の象徴』とされ、常緑樹をシンボルツリーとして使用したことが、はじまりといわれています。それから、キリスト教が次第に伝わっていくにつれ、キリストの想いをこめた習慣や行事を取り入れていきました。それでも常緑樹を使用することは変わらず、むしろ一年中葉を茂らせている常緑。つまり強い生命力が永遠をあらわし、神の永遠の愛やイエス・キリストが与える永遠の命を象徴してきました。そんなモミの木の花言葉は『永遠』。まさにといえる、ぴったりの言葉ですね。

今年も、ツリーの前でクリスマスを祝ったどの家族、友人、恋人も、ハッピーな気持ちになり、永遠の絆や愛を確かめたことでしょうかね。
(多田)



▼声は聞こえないが…▼

春と言えばどんな鳴き声を思い浮かべますか。“ホーホケキョ”と聞こえてくると春を感じます。ウグイスは別名『春告鳥(はるつげどり)』と呼ばれています。だからといって、春にしか見ることが出来ないということはありません。

冬は“ホーホケキョ”と鳴くことはありませんが「チャッチャツ」という鳴き声を発します。ただ、木と体色が似ていることややすばしっこいため、見つけにくいです。

ウグイスは留鳥なので1年中、日本で見ることが出来ます。是非この冬は防寒対策をしっかりとし、良く耳を澄ませてウグイスを探しに出かけてみませんか。(石川)



★旬のお知らせ：柚子★

日本には、昔から今に受け継がれている伝統行事や習慣があります。その中の一つに「冬至の日に柚子湯に入る」があります。

柚子＝「融通」がきく、冬至＝「湯治」の語呂合わせから、無病息災を願い柚子湯に入るとされています。柚子湯には、血行促進効果があるので、体を温め「風邪予防」、そして果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる「美白効果」もあります。柚子湯の入り方…①柚子を丸ごと湯船の中に入れる。②柚子を輪切りにし、ネットに入れて湯船の中に入れる。などいくつか方法があります(刺激があるので、肌の弱い方は注意が必要です)。

柚子は料理にも使えるので、旬の今、使ってみてください。(菅原)



◎1月の

注目ポイント◎

季節は冬。ご家庭では、「今日は冷えるから鍋にしよう」という会話も増えてきているのではないのでしょうか。今回は、鍋には欠かせない、一月に旬を迎える『大根』に注目してみたいと思います。

大根は、生で食べることで『医者いらす』といわれ、昔から親しまれてきた野菜の一つです。

医者いらすの理由は、でんぷんやたんぱく質等の栄養を消化する酵素を含むことや、辛み成分に含まれている抗がん作用等に由来します。胃の調子が悪いなど感じた時は、大根を加熱せず生で食べてみましょう。大根に含まれる消化酵素が、消化を助け、胃の調子をよくします。

またこれらの酵素は、約50度で効能を失ってしまいます。

大根は加熱することで、辛みが少なくなると甘みが増し、生で食べる大根とは異なり、栄養が増します。

これからの時季、たくさん飲食する機会が多くなります。

体調を崩さないよう、身体に良いものを食事に取り入れてみては、いかがでしょうか。(鷺山)



発行者：神奈川県立愛川ふれあいの村

TEL：046-281-1611 HP：<http://fureai-aikawa.com/>

写真：吉田文雄・大瀧裕基子

文章：多田藍子・鷺山裕・石川雄馬・菅原妙子・大瀧裕基子

編集：大瀧裕基子・吉田文雄



愛川ふれあいの村で、検索★