

メディアケア・くれ便り

新型コロナウイルスの感染予防対策により制限の多い生活が日常となり、ストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。まだまだ残暑の厳しい日が続いていますが、これから秋が近づいてくると空がどんどん高くなり、空気が澄んできます。雲がきれいに見えたり、夜空の月や星も輝きが増しているように感じます。ストレスの多い日常生活から少し離れて、秋の夜長、空を見上げ月を眺めてみるのはいかがでしょうか。



中秋の名月とは？

旧暦8月15日の十五夜にお月見をするならわしのことです。もともとは中国から遣唐使によって「望月」という月を見る催しが平安時代ごろに日本に伝わり、宮中で「月見の宴」が催されるようになりました。秋は空が澄み渡り、月の高さもほどよく眺められる季節なので、月を眺めながら和歌を詠むなど、自然の移ろいや風情を楽しむためのイベントが長く続いてきたようです。また、月にはるか昔から農作の守護神として世界的に崇められる傾向があり、江戸時代になると中秋の名月は庶民の間で農作物の実りに感謝する収穫祭と結びつき、世間一般にも広く知られるようになりました。

中秋の名月はいつ？

月の満ち欠けによって暦を作っていた旧暦(太陰暦)では、7、8、9月を秋としていました。その真ん中の8月15日を「中秋」と呼び、またその晩に上がる月のことを「中秋の月」と言っていました。初秋は空気も冷たくなり、秋晴れが続きます。空も高くなり、月もきれいに見えるので、「中秋の名月」と呼ばれるようになりました。月の満ち欠けを基準にしていた太陰暦と違い、現在は太陽暦を使用しているため1~2か月のズレが生じ、現在の中秋の名月は9月か10月となります。ちなみに、今年の中秋の名月は10月1日です。



中秋の名月の楽しみ方

月見団子を準備しましょう

中秋の名月・十五夜といえば、多くの方がお月見をイメージするでしょう。月を眺めるだけでも風情がありますが、月見団子を準備して飾るのも楽しみ方の一つです。そもそも中国の月餅というお菓子がルーツとされ、まん丸い形をしたお団子が満月のお月さまと重なるため、十五夜に備える風習が定着しました。三方と呼ばれる台に白い紙を敷き、15個のお団子をピラミッドのようにしてお供えします。

秋の七草を飾ってみましょう

春の七草はよく知られていますが、秋にも七草があるのはあまり広く知られていないかもしれません。秋の七草とは、はぎ・ききょう・くず・なでしこ・おばな(すすき)・おみなえし・ふじばかまです。春の七草は味わいを楽しむものですが、秋の七草は見て楽しむものです。七草すべて準備するのは大変なので、おばなと呼ばれるすすきだけを準備しても十分でしょう。すすきは穂が出ている稲に似ており、すでに収穫された稲穂の代わりに飾ったそうです。また、月の神様がすすきに乗り移るといわれており、魔よけの効果があるとも信じられてきました。

