

ふわかるにこたより

2月の暦

立春・節分・旧正月の違い

「暦の上では春ですが」というように、二十四節気では寒さの続く2月に立春を迎えます。立春は寒さがピークを越して、春が始まる日。5月の立夏までが「暦上の春」です。節分は立春の前日。陰陽五行では陰から陽に変わり、邪気（鬼）が生じると考えられています。古くから節分の夜に鬼を払う儀式が行われ、魔滅（まめ）の語呂合わせから室町時代には豆まきが行われていました。立春は新年の始まりでもありました。「では旧正月は？」というと、立春に近い新月の日です。旧暦では新月がついた日。立春と旧正月が異なるのはそのためです。

節分：2026年2月3日（火）

立春：2026年2月4日（水）

旧正月：2026年2月17日（火）

旬のもの

金柑



栄養たっぷりの皮ごと食べる金柑は、古くから風邪の民間薬として利用されてきました。漢方では「金橘（きんきつ）」という生薬名で用いられ、痰や咳を鎮める「化痰止咳（かたんしがい）」、気の巡りを良くする「理気（りき）」の作用があるとされています。

今年もたくさんの金柑が実りました。農薬も化学肥料も使わずに育った野性味のある果実です。今しか作れないドライ金柑をぜひお召し上がりください。



イベント

○ 気養生の会 2/17(火) 11:00～12:30
気功×ネッシンリラクゼーション
場所：城西ヶ丘公民館（宗像市） ※駐車場あり
冷え固まった身体をポカポカ巡らセルフケア
気功インストラクターさかいゆみことお待ちしております。

○ 温熱コラボケア 2/26(木)
酵素風呂×ネッシンリラクゼーション
場所：そよ風（和白駅近く）
身体の芯から温まって冬の弱り対策に!!

○ 出張ケア
2/12(木)福岡市南区（大橋駅近く）
2/13(金)和白…円相寺（福工大駅近く）

来月の予定

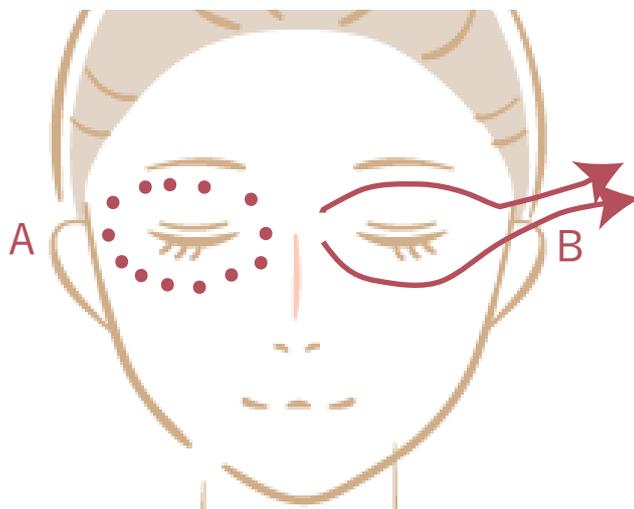
気養生会 3/24 (火) 11:00～12:30
温熱コラボケア 3/11 (水)
出張ケア 福岡市南区 3/12 (木)、3/30 (月)
和白 3/29 (日)

セルフケア

疲れ目スッキリ

暗くて乾燥しやすい季節は、目の負担も大きいです。スマホ生活の今、目が疲れていない人はいません。スキマ時間にあなたの目を癒やしていきましょう!

- ①熱湯をマグカップに準備
- ②ネッシン棒またはスプーンなど(金属スティック)をつけて温める
- ③目の周りをチョンチョンと点で刺激する(図A)
- ④疲れを外に引っ張り出すように骨の際を流す(図B)



アンケート

毎度ご利用、ありがとうございます。よろしければGoogleマップにご感想をお寄せいただくと大変励みになります。



ご予約、お申込みはコチラ