

2026年は5月21日が「小満」となります。

「小さく満ちる」と書きますが、これは秋に蒔いた麦が順調に育って穂をつけ、それを見た農家の人々がほっとして「少し満足する」ことに由来しているとされています。

この頃は太陽の光も一層強まり、ぐっと暑さを感じる頃。草木が茂り動物たちの活動は活発になり、自然界が生命力で満ちてくる時期なので、私たちのカラダも元気がわいてくるはずですよ。

春から初夏へと季節が移り変わる「小満」のころには、自然と調和して暮らすための知恵が、暮らしのあちこちに根付いています。

日差しが強まり始めるこの時期は、涼を取り入れる工夫も必要になってきます。直射日光を避ける「すだれ」や、音で涼しさを感じる「風鈴」、地面を冷やす「打ち水」などは、暮らしの中に涼しさと呼び込んでくれる昔からの知恵です。

暑くなり始めの時期は熱中症にかかりやすくなったり、だるさが出たりと体調不良も起きやすい季節です。

また、軽い運動やストレッチをすることで、血行が促され、むくみの改善につながります。

暑さを感じる季節ではありますが、冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると胃腸に負担がかかりやすいため、注意が必要です。

日々の生活の中で初夏の季節を感じ、小さな満足を重ねながら、小満のひとときを豊かに過ごしていきたいですね。



目に青葉 山ほととぎす 初鯉（はつがっお） 山口素堂

初夏はのぼり鯉（かつお）のシーズン。南の暖かい海で冬を過ごした鯉が、4～5月にかけて黒潮に乗り太平洋沿岸を北上します。鎌倉で水揚げされた「相州の初鯉」は特に珍重され、江戸まで早舟で届けたといわれます。

