

楽しく健康づくり  
応援カレンダー

# 奥の細道

めぐり編

健康づくりは、何よりも  
続けることが大切！  
ご愛用商品を飲んだら、この  
カレンダーに日付を記入。  
「奥の細道」をめぐりながら、  
飲み忘れをなくし、健やかな  
毎日を送りましょう。

## 「奥の細道」って？

江戸中期に松尾芭蕉が著  
した俳句紀行です。  
松尾芭蕉は、門人の曾良を  
伴い、旧暦3月27日(新暦5月  
16日)に旅立っています。  
江戸から東北、日本海側から  
北陸道を南下して執着地と  
なる岐阜大垣に至るまでの  
約5ヵ月間、約600里の行程で  
50句もの句  
が読まれて  
います。



松尾 芭蕉

夏の日差しに  
映える新緑は  
美しいのう~

### 使い方

空欄に飲んだ  
日の日付を記  
入して、1マス  
ずつ進んでい  
きましょう！



### 栃木県(日光)

地名の日光に「日の光」を掛けて  
初夏の日差しに映える美しい  
新緑に神域の荘厳感を述べた  
句です。

あらたふと  
青葉若葉の日の光



## 10日目

飲み忘れは  
ありませんか？  
毎日しっかり続けて  
いきましょう！



### 山形県(立石寺)

静まりかえる夕暮れの山寺で  
一枚岩に染み透るように蝉の  
声だけが聞える情景を詠んだ  
句です。

閑さや  
岩にしみ入蟬の声

※「閑さ」は心の中の「閑さ」を表しているという説もあります。



### 富山県、石川県(倶利伽羅峠)

有磯海に未練を残しながら  
五穀豊かに実る加賀の国に  
歩を進める感慨を言い当てた  
句です。

わせたの香や  
分入右は有磯海



## 20日目

ゴールまであと少し！  
楽しみながら、  
健康づくりに  
励みましょう。



いかがでしたか？  
芭蕉が旅した時代の  
情景が伝わってきます。  
芭蕉が歩いた風景  
思いを馳せてみては  
いかがでしょうか。



### 福井県(敦賀)

その昔、気比明神の神前に運ば  
れたという白砂。中秋の名月  
が、清らかな光を投げかける  
白砂は、神々しい景色であると  
述べた句です。

遊月清し  
行のもてる砂の上

月の美しさが  
際立って  
いるわ~



### 岐阜県(大垣)

ハマグリを殻と身を引き剥が  
すように、悲しい別れが始まる  
という意。大垣は『奥の細道』  
の終着地です。

蛤のふたみに  
わかれ行秋ぞ