この商品には著作権等の権利があります。無断で複写・描写・転用は固くお断りします。

注意 カレンダーを掛ける時やカレンダーをめくる時など指先等身体を傷つけないようにご注意ください。

暦文協 このカレンダーは、日本カレンダー暦文化振興協会監修の暦原本を使用し、協会の推奨を受けています。

JCAI
SG-278

自然愛

古今名言と名樹集

清南美

黒松

くろまつ　推定樹齢約200年　樹高98cm

立ち上がりからのウロ状のシャリ芸と、幹の古さを魅せる野趣深さがこの樹の一番の見所と言えるでしょう。屈曲して凝縮された幹芸も大きな見所です。左右の枝バランスも良く、古木感を演出する丸味を持たせた樹冠部も見事です。

2022 令和4年
BONSAI-CALENDAR

健康一口メモ 365日入

暦情報

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcai.jp

MADE IN JAPAN

健康は天が与えた最良の幸福

1

令和4年 平成34 昭和97

2022 JANUARY

真柏（しんぱく） 推定樹齢約200年 樹高78cm

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
2021 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	1日 年賀・初詣で 2日 初荷・初夢・書き初め 4日 官庁御用始め 5日 小寒・初水天宮 7日 七草 8日 初薬師 10日 十日えびす 11日 鏡開き・蔵開き 15日 小正月	17日 土用 18日 初観音 20日 大寒 21日 初大師 24日 初地蔵 25日 初天神 26日 文化財防火デー 28日 初不動	30	31	1 元日・三りんぼう・一白先負 新たな気持ちで新年をスタート
2 九紫仏滅 少量だからご馳走は値打ち倍増	3 旧12・1・八白赤口 感謝の気持ちが健康を生む	4 七赤先勝 ウイルス対策にうがいと手洗い	5 小寒・三りんぼう・六白友引 冬の日光浴は正午前後に	6 五黄先負 室温を低めに時々換気も忘れず	7 七草・四緑仏滅 七草がゆで胃腸の休息日	8 三碧大安 健康時の平熱を知っておきたい
9 二黒赤口 タンに血が混ざれば要注意	10 成人の日・一白先勝 爪の異常は内臓の赤信号	11 一白友引 薬品類の保存は涼しいところで	12 二黒先負 中耳炎の治療は徹底的に	13 三碧仏滅 ぬれた手で電気製品は触らないで	14 四緑大安 減量は月に１キロをめやすに	15 五黄赤口 急ぐ時ほど安全運転を心がけよう
16 旧12・14・六白先勝 朝食は一日の活力源	17 土用・三りんぼう・七赤友引 寒い時ほど体温維持に体力が必要	18 八白先負 洗濯物は必ず日光に当てたい	19 九紫仏滅 献血は健康診断にもなる	20 大寒・一白大安 洗面器も時々日光消毒を	21 二黒赤口 空腹時の胃の痛みは要注意	22 三碧先勝 気力の低下は老化の証拠
23 四緑友引 30 二黒先負 美しい目は正しい心の窓	24 五黄先負 31 三碧仏滅 健康時でも健康診断を定期的に	25 六白仏滅 いねむり10分で疲労回復	26 七赤大安 枕の高さは6～8cmが最適	27 八白赤口 手よりもタオルの清潔を心がけて	28 九紫先勝 寒い夜は家族揃って鍋物で暖かく	29 三りんぼう・一白友引 朝食に果物を添える習慣を

信用は資本であり財産でもある

2 令和4年 平成34 昭和97

2022 FEBRUARY

椿（つばき） 推定樹齢約60年 樹高72cm

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
30	31	1 旧元日・旧1・1・四緑先勝 寝室には日当たり風通しが肝要	2 五黄友引 貧血気味の人の減量は危険	3 節分・豆まき・六白先負 厄年は肉体的な転換期	4 立春・七赤仏滅 心臓に活力をあたえるゴマ油	5 八白大安 耳の異常は早めに診断を
6 九紫赤口 旬の食べ物は栄養豊富で安価	7 旧七草・一白先勝 記憶力の訓練で老化防止	8 二黒友引 肩こりには薄着で運動を	9 三碧先負 大豆は畑の肉で栄養満点	10 初午・四緑仏滅 毎日わずかでも日光浴を	11 建国記念の日・五黄大安 ストレスは老化の進行役	12 六白赤口 夜ふかしは明日の疲労の原因
13 七赤先勝 笑いは気持ちを若返らせる	14 八白友引 夜ふかしせずに仕事は早く	15 旧1・15・三りんぼう・九紫先負 時間をかけて楽しい食事タイム	16 一白仏滅 偏食は万病をつくるもと	17 二黒大安 姿勢が悪いと腰痛がおきる	18 三碧赤口 原因不明の鼻血には要注意	19 雨水・四緑先勝 睡眠はいちばんの休養になる
20 五黄友引 よもぎ湯で体の芯まで暖まろう	21 六白先負 光線は机の左側から	22 七赤仏滅 野菜の水洗いはていねいに	23 天皇誕生日・八白大安 家の階段も健康器具のひとつ	24 九紫赤口 人間の集中力は30分が限度	25 一白先勝 森林浴は午前中が効果的	26 二黒友引 大声で泣く子は育つ
27 三りんぼう・三碧先負 子どもを叱るなら1分間で	28 四緑仏滅 親はいつも子どもの手本	1				

1日 旧元日
3日 節分・豆まき
奈良春日大社節分万燈籠
4日 立春
7日 旧七草
8日 針供養・こと始め
10日 初午
14日 聖バレンタインデー
17日 伊勢神宮祈年祭
19日 雨水
22日 二の午
25日 京都北野天満宮梅花祭

1

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

3

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

労働は苦い根と甘い果実をもつ

3

令和4年 平成34 昭和97

2022 MARCH

津山桧（つやまひのき）　推定樹齢約60年　全高118cm

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
2 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	**4** 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	**1** 五黄大安 ゆっくりよく噛んで食べよう	**2** 六白赤口 食事直後は体も頭も動かさないで	**3** ひな祭・旧2・1・七赤友引 健は健康へとつながる	**4** 八白先負 スポーツはお洒落ウェアで楽しく	**5** 啓蟄・九紫仏滅 ジョギングする時は専用の靴で
6 旧初午・一白大安 動脈硬化は年齢に関係なく起こる	**7** 二黒赤口 玄米は栄養バランスのいい健康食	**8** 三碧先勝 血圧は休みなく絶えず変化する	**9** 四緑友引 疲れたら足湯、頭痛や不眠に効果	**10** 五黄先負 冷え性の人はもっとたんぱく質を	**11** 六白仏滅 自家栽培で新鮮野菜を育てよう	**12** 七赤大安 運動後はビタミンCで疲労回復
13 八白赤口 新聞は手軽な頭の体操	**14** 三りんぼう・九紫先勝 カルシウム補給で腰痛を防止	**15** 一白友引 突き指は決して引っぱらないで	**16** 社日・二黒先負 お尻をキュッとすぼめて痔の予防	**17** 旧2・15・三碧仏滅 そり返った爪は貧血の証拠	**18** 彼岸・四緑大安 楽しくない健康法は長続きしない	**19** 五黄赤口 キクラゲは昔から不老長寿の妙薬
20 六白先勝 短気で頑固な人ほどボケやすい	**21** 春分の日・春分・七赤友引 春風に誘われて緑の中へ	**22** 八白先負 頭も体もよく使うことが老化予防	**23** 九紫仏滅 寝ながらの読書は目に近すぎる	**24** 一白大安 減食するなら時間をかけて徐々に	**25** 二黒赤口 小豆や麻ガラの枕で頭寒足熱	**26** 三りんぼう・三碧先勝 肌はいつも包んでいると弱くなる
27 四緑友引 日本人の体に伝統的な和食は最適	**28** 五黄先負 肩こりは持病とあきらめず運動を	**29** 六白仏滅 塩、砂糖、油のとりすぎにご用心	**30** 七赤大安 標準体重をキープしよう	**31** 八白赤口 激しい運動よりも穏やかな運動	1日　全国火災予防運動 3日　ひな祭・耳の日 5日　啓蟄 6日　旧初午 7日　消防記念日 8日　国際女性デー 12日　奈良東大寺二月堂お水取り 15日　京都嵯峨釈迦堂清凉寺お松明式	16日　社日 18日　旧二の午 21日　春分 22日　放送記念日 23日　世界気象デー 25日　電気記念日 30日　旧三の午

すべての暮らしの基は健康から始まる

4

令和4年 平成34 昭和97

2022 APRIL

ブーゲンビレア 推定樹齢約40年 樹高58cm

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
3月カレンダー	5月カレンダー	1日 新学年・新財政年度 3日 旧ひな祭 5日 清明 7日 世界保健デー 8日 灌仏 11日 メートル法公布記念日	14日 春の高山祭 17日 土用・復活祭 18日 発明の日 科学技術週間 20日 穀雨・郵政記念日 22日 東京靖國神社春季例大祭	31	**1** 旧3・1・九紫先負 スクーターや自転車の事故に注意	**2** 一白仏滅 週に一度、入浴後に体重の測定を
3 旧ひな祭・二黒大安 リウマチは40代の女性に多い病気	**4** 三碧赤口 肥満は生活習慣病の巣	**5** 清明・四緑先勝 胸が弾むような恋は若返りに効果	**6** 五黄友引 何度も急に止まるいびきは危険	**7** 六白先負 何かに熱中するのが元気の源	**8** 灌仏・七赤仏滅 タバコの吸いすぎに水を一杯	**9** 八白大安 どんな薬にも多少の副作用はある
10 九紫赤口 お腹がグーグー鳴るのは健康の印	**11** 三りんぼう・一白先勝 夕食よりも昼食をしっかり摂って	**12** 二黒友引 青竹踏みで足の裏のツボを刺激	**13** 三碧先負 靴ズレする前にカカトに絆創膏を	**14** 四緑仏滅 3階までは階段を使う習慣を	**15** 旧3・15・五黄大安 体調が悪い時はとにかく休養を	**16** 六白赤口 朝と晩、一日2回のストレッチ
17 土用・復活祭・七赤先勝 薬の苦さが消化液を分泌させる	**18** 八白友引 家の中では裸足ですごす習慣を	**19** 九紫先負 読書は明るさを充分配慮して	**20** 穀雨・一白仏滅 快適に目覚める為に12時迄に就寝	**21** 二黒大安 野菜はお肉の4倍摂る必要がある	**22** 三碧赤口 夜ふかしやストレスは美容の大敵	**23** 三りんぼう・四緑先勝 車の運転の後は神経を休めよう
24 五黄友引 配達された牛乳は早く冷蔵庫へ	**25** 六白先負 寝不足だとカゼをひきやすくなる	**26** 七赤仏滅 ニキビのでやすい人は清潔第一に	**27** 八白大安 ねんざも軽く考えず医師の診断を	**28** 九紫赤口 食前少量の糖分が食べすぎを防ぐ	**29** 昭和の日・一白先勝 自然の恵み日光浴は健康体の基本	**30** 二黒友引 目にゴミが入ったらこすらず洗眼

禍いは口より出て病は口より入る

5

令和4年 平成34 昭和97

2022 MAY

杜松（としょう） 推定樹齢約100年 樹高40cm

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
1 メーデー・旧4・1・三碧仏滅 顎も体も筋肉も使わないと衰える	**2** 八十八夜・四緑大安 一日に必要なカルシウムは600mg	**3** 憲法記念日・五黄赤口 ドライブは１時間に一度休憩を	**4** みどりの日・六白先勝 春の紫外線は寒外強いのでご用心	**5** こどもの日・立夏・端午・七赤友引 快い季節、エアコンより自然の風	**6** 八白先負 米麦混食が理想の健康食	**7** 九紫仏滅 片目すつつぶって視力をチェック
8 旧灌仏・一白大安 朝は熱めのシャワーで気分爽快	**9** 二黒赤口 めまいが続く時は専門医の診断を	**10** 三りんぼう・三碧先勝 幼児は寝入りばな大汗をかきます	**11** 四緑友引 無理な健康法は健康にマイナス	**12** 五黄先負 新鮮野菜で体の内から美しく	**13** 六白仏滅 下痢には薬よりも節食と水分補給	**14** 七赤大安 ぬるいお湯でゆっくり入浴しよう
15 旧4・15・八白赤口 ねこぜは腰と胃の両方を悪くする	**16** 九紫先勝 深呼吸は全身の血行をよくする	**17** 一白友引 朝食をぬくのはかえって太るもと	**18** 二黒先負 帰宅したらウガイして手を洗おう	**19** 三碧仏滅 食生活の善し悪しは健康の基盤	**20** 四緑大安 下痢の多くはストレス性のもの	**21** 小満・五黄赤口 生活習慣の改善が健康への道
22 三りんぼう・六白先勝 規則正しい生活は毎日の早寝から	**23** 七赤友引 ぬかみそ漬けは栄養豊富な健康食	**24** 八白先負 ビタミンCは適量を毎日摂りたい	**25** 九紫仏滅 漢方は特効性はなく体全体を調整	**26** 一白大安 色の濃い野菜はビタミンが豊富	**27** 二黒赤口 救急車を呼ぶ時は慌てず住所氏名	**28** 三碧先勝 ビタミンCは自然治癒力を増す
29 四緑友引 お風呂の水圧効果が体に気持いい	**30** 旧5・1・五黄大安 正しい姿勢で美しい歩き方を	**31** 六白赤口 疲れた目を癒すのは緑いっぱいの風景				

1日 メーデー
2日 八十八夜
3日 博多どんたく
5日 立夏・端午
8日 旧灌仏・母の日
世界赤十字デー
10日 愛鳥週間
15日 沖縄本土復帰記念日
京都葵祭
21日 小満

4

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

6

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

我が身をつねって人の痛さを知る

6

令和4年 平成34 昭和97

2022 JUNE

藤（ふじ） 推定樹齢約30年 樹高66cm

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
5 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	7 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24/31 25 26 27 28 29 30	31	**1** 七赤先勝 楽しいお食事タイムで偏食を克服	**2** 八白友引 ニンニク料理の後牛乳一杯で消臭	**3** 旧端午・三りんぼう・九紫先負 献血は一回400cc、血液型もわかる	**4** 一白仏滅 歯ブラシは月に一度とりかえよう
5 二黒大安 筋肉痛は動かすほうが治りが早い	**6** 芒種・三りんぼう・三碧赤口 ラクすぎる服装は肥満のもと	**7** 四緑先勝 遺伝と思う大半は同じ食事が原因	**8** 五黄友引 肥満と運動不足は健康の大敵	**9** 六白先負 食後のコーヒーはスタミナ源	**10** 七赤仏滅 40才すぎたら年に一度人間ドック	**11** 入梅・八白大安 雨の日は湿気を吸う綿や麻の衣類
12 九紫赤口 手拭タオルに繁殖する雑菌に注意	**13** 旧5・15・一白先勝 食事の直後に駆けだすのは胃に毒	**14** 二黒友引 季節の変わり目　胃腸に注意	**15** 三碧先負 かためのの敷布団で快適な睡眠を	**16** 四緑仏滅 体重と血圧は定期的にチェックを	**17** 五黄大安 ストレスも胃がこる原因のひとつ	**18** 三りんぼう・六白赤口 食後の緑茶が虫歯予防になる
19 七赤先勝 便意のガマン癖は便秘につながる	**20** 八白友引 イライラする時は車の運転は危険	**21** 夏至・九紫先負 梅雨の晴れ間は空気を入れ替え	**22** 一白仏滅 食べたら必ず歯みがきで歯の掃除	**23** 二黒大安 水分は出来るだけこまめに補給	**24** 三碧赤口 小さい子どもの前では禁煙が常識	**25** 四緑先勝 サングラスはレンズの品質に注意
26 五黄友引 スリッパは水虫の伝染源	**27** 六白先負 女性の体は元来アルコールに弱い	**28** 七赤仏滅 毎日飲むならビール大瓶１本まで	**29** 旧6・1・八白赤口 冷たい物より熱い物が乾きを止める	**30** 三りんぼう・九紫先勝 心臓病の多くは運動不足が原因	1日　気象記念日・電波の日 鮎解禁・写真の日 人権擁護委員の日 2日　横浜開港記念日 3日　旧端午 4日　歯と口の健康週間 5日　世界環境デー 6日　芒種 10日　時の記念日	11日　入梅 15日　東京日枝神社山王祭 18日　海外移住の日 19日　父の日 21日　夏至 23日　沖縄慰霊の日 オリンピックデー 28日　貿易記念日 30日　夏越祭・大はらい

上手な仕事より確かな仕事を

7

令和4年 平成34 昭和97

2022 JULY

五葉松（ごようまつ） 推定樹齢約120年 上下52cm左右75cm

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
6 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	8 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1日 国民安全の日・安全週間 富士山山開き 2日 半夏生 4日 米国独立記念日 7日 小暑・七夕 15日 ぼん・博多祇園山笠 16日 ぼん送り火	17日 京都祇園祭 20日 土用 23日 大暑・土用の丑 ふみの日 24日 地蔵ぼん 25日 大阪天満宮天神祭	30	1 一白友引 お風呂の前に一杯の水を飲もう	2 半夏生・二黒先負 スポーツの後はお手クールダウン
3 三碧仏滅 刺される前に虫よけのスプレーを	4 四緑大安 便秘がちの人は野菜中心の食事を	5 五黄赤口 充実した食事で夏バテしない体に	6 六白先勝 カルシウム不足でイライラが起こる	7 小暑・七夕・七赤友引 ビールにあう枝豆は理想の蛋白源	8 八白先負 二日酔いにはみそ汁が効果大です	9 九紫仏滅 やっぱり基本は早寝早起き
10 九紫大安 人の体は汗が出て体温が下がる	11 八白赤口 押入や戸棚の中も時々風を通して	12 七赤先勝 貧血や夏バテに色の濃い野菜	13 旧6・15・六白友引 赤ちゃんに扇風機の風は強すぎる	14 五黄先負 床につく前2時間は何も食べない	15 ぼん・四緑仏滅 おしっこを我慢すると膀胱炎の因	16 三りんぼう・三碧大安 心臓は80年で約30億回拍動する
17 二黒赤口 何杯も飲むならコーヒーより紅茶	18 海の日・一白先勝 お茶には発ガン抑制作用がある	19 九紫友引 運動は毎日続けることが大切	20 土用・八白先負 スポーツの頑張りすぎは体に毒	21 七赤仏滅 夏休みもラジオ体操で早起き	22 六白大安 炎天下を歩く時は帽子をかぶろう	23 大暑・五黄赤口 甘いジュースよりもお茶を飲もう
24 31 四緑先勝 六白先負 家事も仕事も涼しい午前中に	25 三碧友引 海へ行く時は目薬もバッグの中に	26 二黒先負 肥満を招く早食い、まとめ食い	27 一白仏滅 冷房の部屋では長袖服が肌を守る	28 三りんぼう・九紫大安 家族旅行に健康保険証を忘れずに	29 旧7・1・八白先勝 日焼けしたお肌には油分の補給	30 七赤友引 30分の昼寝で心身をリフレッシュ

繁昌の時に用心 不幸せの時に辛抱

8

令和4年 平成34 昭和97

2022 AUGUST

花ざくろ 推定樹齢約30年 樹高55㎝

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
7 八朔・五黄仏滅	1 八朔・五黄仏滅 冷やっこはあっさり味で栄養満点	2 四緑大安 30分の昼寝は手早い疲労回復法	3 三碧赤口 適量のビールは栄養ある健康飲料	4 旧七夕・二黒先勝 冷房した場所でも換気を忘れずに	5 一白友引 海へ山へどんどん出かけよう	6 九紫先負 高血圧に飲み物のガブ飲みは禁物
7 立秋・八白仏滅 水分不足でも尿の色が濃くなる	8 七赤大安 暑い季節は化繊よりも綿の肌着を	9 六白赤口 梅やしそは食欲を高め腐敗を防ぐ	10 五黄先勝 寝たままの扇風機は神経痛のもと	11 山の日・四緑友引 夏バテに食前一杯の梅酒が効果	12 旧ぼん・旧7・15・三碧先負 エアコン世代は日射病に弱い	13 二黒仏滅 プールでの目や喉の病気にご注意
14 三りんぼう・一白大安 暑い日中を避けて上手に外出を	15 九紫赤口 子どもは勉強よりも遊びと体力作り	16 八白先勝 酢の物は口あたりのいい栄養食	17 七赤友引 夏のパジャマは毎日陽に干したい	18 六白先負 緑茶はビタミンCを多く含む	19 五黄仏滅 水泳は足腰を痛めない全身運動	20 四緑大安 美肌づくりに充分な睡眠は必須
21 三碧赤口 週に2キロ以上の体重減は要注意	22 二黒先勝 身長は朝起きた直後は少し高い	23 処暑・一白友引 生野菜より煮野菜でたっぷり摂る	24 九紫先負 布団を干すなら3時頃までに	25 八白仏滅 水に浮く便はスタミナ不足の印	26 三りんぼう・七赤大安 日焼けは皮膚の老化を早める	27 旧八朔・旧8・1・六白友引 ヨーグルトは腸内を活性化させる
28 五黄先負 いい趣味をもってストレス解消	29 四緑仏滅 机やイスの不適合も肩こりの原因	30 三碧大安 薬は購入後約2年が有効期限	31 二黒赤口 瞼のむくみは腎臓病の疑いがある			9 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

1日 八朔
4日 旧七夕・土用二の丑
6日 広島原爆の日
7日 立秋・鼻の日
仙台七夕
9日 長崎原爆の日
12日 旧ぼん
14日 奈良春日大社中元万燈籠
16日 京都五山大文字送り火
21日 旧地蔵ぼん
23日 処暑
26日 富士吉田の火祭り
27日 旧八朔

道に迷って初めてその道をおぼえる

9

令和4年 平成34 昭和97

2022 SEPTEMBER

いわしで 推定樹齢約100年 樹高110cm

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
8 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	10 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23/30 24/31 25 26 27 28 29	1日 二百十日・防災の日 関東大震災記念日 4日 敬賀まつり 8日 白露 9日 重陽・救急の日 10日 十五夜	11日 二百二十日 15日 老人の日・老人週間 20日 空の日・動物愛護週間 22日 社日 23日 秋分 24日 結核予防週間	**1** 二百十日・一白先勝 小魚は骨ごと食べる習慣を	**2** 九紫友引 階段は踵をつけずつま先で上ろう	**3** 八白先負 納豆は食物繊維の豊富な健康食
4 七赤仏滅 寝る前に腹式呼吸20回	**5** 六白大安 口臭は歯や内臓の病気の注意信号	**6** 五黄赤口 腰の痛みには温熱療法がきく	**7** 三りんぼう・四緑先勝 老眼の初期に正しい眼鏡を作ろう	**8** 白露・三碧友引 朝食に卵料理を一品加える習慣を	**9** 重陽・旧8・14・二黒先負 年に一度救急箱の中を総点検	**10** 十五夜・三りんぼう・一白仏滅 和食は欧米で人気のダイエット食
11 二百二十日・九紫大安 子どもの頃はまずほめることから	**12** 八白赤口 1日1回の逆立ちは全身を活性化	**13** 七赤先勝 健康の基本は規則正しい生活から	**14** 六白友引 毎日1万歩あるくことを目標に	**15** 五黄先負 生涯たのしめる趣味は健康の源	**16** 四緑仏滅 牛乳は噛むくらいゆっくり飲もう	**17** 三碧大安 ハイキングは無理をせず楽しく
18 二黒赤口 厚化粧は素肌を老化させてしまう	**19** 敬老の日・一白先勝 好きな物ばかりでは栄養が偏る	**20** 彼岸・九紫友引 読書疲れには星空を眺めよう	**21** 八白先負 生活習慣病予防は子どもの時から	**22** 社日・三りんぼう・七赤仏滅 食欲の秋もほどほどに腹八分目	**23** 秋分の日・秋分・六白大安 眼鏡の度は3年ごとにチェック	**24** 五黄赤口 低血圧の人は統計的に長生き
25 四緑先勝 正常な老化現象は病気ではない	**26** 旧9・1・三碧先負 薬に頼るより全身を鍛える心がけ	**27** 二黒仏滅 夜食は消化のよいものを少しだけ	**28** 一白大安 年齢とともに血圧は上昇するもの	**29** 九紫赤口 厚物1枚より薄物2枚を着よう	**30** 八白先勝 体力にあった運動を毎日続けよう	1

人を動かすには真心をもって

10

令和4年 平成34 昭和97

2022 OCTOBER

蝦夷松 銘「鳳凰」（えぞまつ） 推定樹齢約300年 樹高93㎝

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
9 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	11 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1日 法の日・共同募金 労働衛生週間 4日 旧重陽 7日 長崎くんち 8日 寒露・十三夜 9日 世界郵便デー 10日 目の愛護デー 琴平金刀比羅宮例大祭 14日 鉄道の日 15日 新聞週間	17日 貯蓄の日 18日 統計の日 東京靖國神社秋季例大祭 20日 土用 23日 霜降・電信電話記念日 24日 国連デー 26日 原子力の日 27日 読書週間 28日 速記記念日	29	30	1 七赤友引 スポーツの前に必ず準備体操を
2 六白先負 朝は笑顔で気持ちよいあいさつを	3 五黄仏滅 姿勢を正して健康の基礎固め	4 旧重陽・三りんぼう・四緑大安 子どもの肥満と虫歯は親の責任	5 三碧赤口 安眠の条件は安心できる環境から	6 二黒先勝 運動としての速歩きは1分に80m	7 一白友引 お年寄りには洋式トイレがよい	8 寒露・十三夜・三りんぼう・九紫先負 禁酒で治る慢性病が意外に多い
9 八白仏滅 赤い手のひらは肝臓の注意信号	10 スポーツの日・旧9・15・七赤大安 子どもには薄着の習慣を	11 六白赤口 年に1度は生活習慣病の定期検診を	12 五黄先勝 体力作りはあきらめず根気よく	13 四緑友引 目薬は習慣的に使いたくない	14 三碧先負 乳歯のうちからしっかり虫歯予防	15 二黒仏滅 体力と健康度は比例しない
16 一白大安 アクビがでるのは酸素不足だから	17 九紫赤口 月経が2週間遅れたら妊娠を疑え	18 八白先勝 朝食は一日の活力源	19 七赤友引 イビキの原因を知り改善しよう	20 土用・三りんぼう・六白先負 サプリメントより食事で栄養をとろう	21 五黄仏滅 顔色の悪い人は鉄分不足	22 四緑大安 リラックスした心で日々を送ろう
23 霜降・三碧赤口 30 五黄先負 左右の肩が水平か鏡でチェック	24 二黒先勝 31 四緑仏滅 ストレスや緊張でも血圧は上がる	25 旧10・1・一白仏滅 虫歯が肩こりの原因になることも	26 九紫大安 気温に合せてこまめに衣服の調節	27 八白赤口 一分間マッサージで目をスッキリ	28 七赤先勝 一日一回全身の筋肉を伸ばそう	29 六白友引 野山の色づく季節にピクニック

希望を信じて苦しみに耐えよう

11

令和4年 平成34 昭和97

2022 NOVEMBER

山柿（やまがき） 推定樹齢約80年 樹高70cm

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
10 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23/30 24/31 25 26 27 28 29	12 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	**1** 三りんぼう・三碧大安 よく笑うことが何よりの健康法	**2** 二黒赤口 朝夕は冷え込むのでご注意	**3** 文化の日・一白先勝 絵や音楽で心の栄養たっぷりと	**4** 九紫友引 甘味も塩味も少しずつ薄味の習慣	**5** 八白先負 紅葉の季節、野山を歩こう
6 七赤仏滅 強いお酒は小さな器で少しずつ	**7** 立冬・六白大安 信頼のおける主治医をもとう	**8** 旧10・15・五黄赤口 高血圧の基準は140/90 ご用心	**9** 四緑先勝 関節は毎日動かすと柔らかくなる	**10** 三碧友引 肌あれ予防にビタミンAを摂ろう	**11** 二黒先負 暖房する冬は子どものやけどに注意	**12** 一白仏滅 肘や膝のカサカサにレモン汁
13 九紫大安 せき止めには砂糖湯がききます	**14** 八白赤口 菓はたっぷりの水か白湯でのむ	**15** 七五三・七赤先勝 低血圧の人に朝鮮人参が効果的	**16** 六白友引 小魚のカルシウムはお肉の10倍	**17** 五黄先負 食生活の改善で生活習慣病は防げます	**18** 三りんぼう・四緑仏滅 塩分過多は高血圧のもと	**19** 三碧大安 和菓子は洋菓子よりも低カロリー
20 二黒赤口 疲れていると乗り物酔いしやすい	**21** 一白先勝 お酒の肴は塩分が多いのでご用心	**22** 小雪・九紫友引 人の体は食料不足よりも過食が敵	**23** 勤労感謝の日・八白先負 唇は特に乾きやすいのでご注意	**24** 旧11・1・七赤大安 心臓の弱い人、長ぶろは禁物	**25** 六白赤口 空腹感のない時は胃を休めよう	**26** 五黄先勝 栄養、運動、休養をバランスよく
27 四緑友引 海藻を食べるのは日本人の自慢	**28** 三碧先負 上等の切身より全体を食べる小魚	**29** 二黒仏滅 冬のジョギングには必ず準備体操	**30** 三りんぼう・一白大安 トイレの暖房も考えたい季節	1	1 日 灯台記念日・計量記念日 教育文化週間 3 日 東京明治神宮例祭 4 日 一の酉 7 日 立冬 8 日 世界都市計画の日 京都伏見稲荷大社火焚祭 9 日 全国火災予防運動 太陽暦採用記念日 10日 技能の日	11日 世界平和記念日 介護の日 13日 家族の週間 15日 七五三 16日 二の酉 20日 家族の日 22日 小雪 23日 神農祭 28日 税関記念日・三の酉

気のゆるみが大きな失敗をまねく

12

令和4年 平成34 昭和97

2022 DECEMBER

黒松（くろまつ） 推定樹齢約150年 樹高61㎝

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
11 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	2023 1 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1日 歳末たすけあい運動 鉄の記念日・映画の日 3日 障害者週間 4日 人権週間 5日 納めの水天宮 7日 大雪 8日 針供養・こと納め 納めの薬師 14日 義士祭	15日 年賀郵便特別扱い始め 18日 納めの観音 21日 納めの大師 22日 冬至 24日 納めの地蔵 25日 クリスマス・終い天神 28日 官庁御用納め 納めの不動 31日 年越し・大はらい	**1** 九紫赤口 宴会の席は不義理でも健康第一	**2** 八白先勝 冬も屋外で日光浴を	**3** 七赤友引 中高年者には野菜中心の食事を
4 六白先負 椎茸はコレステロールを減らす	**5** 五黄仏滅 芋類は繊維が豊富で便秘を防ぐ	**6** 四緑大安 乾布摩擦は続けないと効果なし	**7** 大雪・三碧赤口 胴長短足は内臓が丈夫なしるし	**8** 旧11・15・二黒先勝 かぜ薬を飲んだ日はお酒はお休み	**9** 一白友引 楽しくない健康法は長続きしない	**10** 九紫先負 疲れた足は高くして休みましょう
11 八白仏滅 カゼの予防は部屋の湿度を上げて	**12** 七赤大安 便秘に腕立て伏せ運動を	**13** 六白赤口 ココアは栄養豊富な飲み物	**14** 五黄先勝 灸をすえるなら上質のもぐさで	**15** 三りんぼう・四緑友引 左利きは無理に直さないで	**16** 三碧先負 生活習慣病予防は肥満防止から	**17** 二黒仏滅 酔った時は入浴を避けましょう
18 一白大安 寒くても背筋を伸ばして歩こう	**19** 九紫赤口 目玉をグルグル動かして目の運動	**20** 八白先勝 年末に備えて休日診療所を再確認	**21** 七赤友引 大きな声で歌うのは内臓によい	**22** 冬至・六白先負 スキーにも準備体操を忘れずに	**23** 旧12・1・五黄赤口 充分な睡眠は健康の為の必須条件	**24** 四緑先勝 布団は下暖かく、上軽く
25 クリスマス・三碧友引 お酒の前に一杯の牛乳が胃を守る	**26** 二黒先負 トイレのタオルは時々熱湯消毒を	**27** 三りんぼう・一白仏滅 慣れからくる火の不始末	**28** 九紫大安 寒い時こそ戸外を散歩	**29** 八白赤口 テレビはなるべく離れて見よう	**30** 七赤先勝 新年に向けて気分を新たに	**31** 六白友引 来年も笑顔で明るい毎日を送ろう