

10月です。最高気温が35度を超える日が続いている頃に、この花のアレンジをしていました。その時は正直、「暑苦しい色合い」と思いながら。

さて、秋は陽気が盛んだった夏を過ぎて、冬に向かって陰気を蓄える時期です。しかし、夏にエネルギーを使いすぎた場合は、秋口に気の不足（気虚）を起こし、体調を崩してしまう時期でもあります。

気虚にお勧めの食材はいろいろありますが、秋の食材の代表とも言える、鯖、椎茸、さつまいも、栗など、胃腸の働きを良くする食材が中心になります。

旬のものを旬の時期にいただくのは、身体にとって大切なことなんですね。

最後になりましたが、今月のお花は、ゴールドとメタリックに秋色のダリアを合わせて、「ハロウィンの魔女」のような雰囲気になりました。

仕上がったら、チョコレートブラウニーとカフェ・オーレを楽しみたくくなりました。

事務長 高橋 圭位子