

# 一年 季節の過ごし方

日本は四季の変化に富んだ国です。春夏秋冬の恵みを感じながら季節の旬を送りたいものです。

一年の四季(春夏秋冬)の変化を4つの登山に例えての日常生活をお勧めします。年間4山の踏破です。昇って、頂上で楽しんで、次に下山。この山登り4回が一年のサイクルです。

日本の季節は、春(2月～4月) 夏(5月～7月) 秋(8月～10月) 冬(11月～1月)に分類されます。

春山登山の2月が登りの行程、3月が頂上部分での散策・休憩、4月が下山行程、次の登山への準備と考えましょう。

