

## ★立夏について

立夏の「立」はここから始まるということなので、さあこれから夏に向かっていきますよ、という合図です。

はい、夏になりました！！という感じではありません。

ゆるやかに、なだらかに季節が移ろうのが旧暦二十四節気七十二候です。

夏は「熱（ネツ）」の季節。この「熱」とどう向き合っていくか？ということが夏養生のポイントになってきます。

人間にはカラダが熱がこもらないように放熱してくれる「汗」という体温調整機能が備わっています。

ということで、今節のテーマは「いい汗かいてこー！！」です。いい汗かいて、いい夏を迎えましょう～♪

二十四節気  
テーマを  
テキストに  
語る

タロットにも占星術にも

火・地・風・水という

4つのエレメントがあります。

汗は水分ですから「水」かと思いきや・・・

あえて「火」に着目！

火の要素でいい汗かこう

何かに「熱意」を持って取り組んだり

もちろん「スポーツ」もいしい

「思いたったら」すぐ「行動」

「ヤル気」や「直観」で動いてみるのもいいですね。

「カレー」や「熱いもの」を食べるのも「火」かな…

(笑)

by★ミキオリエ

### 養生プチ講座



この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。

しかも、推拿施術つき！！

テーマ	「いい汗かいてこー！！」
日時	立夏編 5月12日(月)
時間	10:00~ 13:00~ 18:30~ (各1枠)
料金	90分 5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら

ご自身の養生にお役立てください。



年間のプチ講座スケジュールはこちら

<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

へ  
ラ  
ケ  
ル  
の  
テ  
ー  
マ  
「  
い  
い  
汗  
か  
い  
て  
こ  
ー  
!!  
」

ゆらねの養生二十四節気  
\*\* 自然と添って暮らします \*\*  
二十四の七  
2014.5.5.

# 立夏

【発行】

推拿とレイキ ゆらね

〒612-0073 京都市伏見区桃山筒井

伊賀西町40 シコービル3階東

(京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分)

tel 075-621-7611 (不定休)

e-mail [info@yurane-seitai.com](mailto:info@yurane-seitai.com)

<http://www.yurane-seitai.com>

★夏は開放的に♪ 夏はカラダが緩もうとする季節です。緩むことで汗腺も開き、汗をかき、放熱し、カラダを冷ましてくれます。しかし冷房や、カラダを冷やすような食べ物ばかりで冷まそうとしてしまうと、カラダが冷え、縮こまってしまい、汗をかけず熱を閉じ込めてしまうことにもなります。熱は汗で冷ましましょう～♪

### 今節のイチオシ！

#### 【労宮 ろうきゅう】

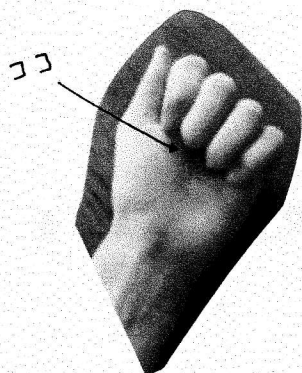
手をグーにした時に中指が当たる場所です。

汗っかきの方にはオススメです。

またこのツボは、心を落ち着かせてくれたりもするので

緊張したときには軽く揉んでやるとよいですよ～

自分で  
おしやすいつぼ  
です。  
お疲れのときにも  
おススメ  
ですよ～



### ゆらねの主な予定

- ・5月12日(月) 養生プチ講座【立夏編】  
「いい汗かいてこー！！」 @ゆらね
- ・5月16日(金) ジャズダンス WS @ゆらね
- ・5月24日(土) レイキ交流会 @鞍馬山
- ・5月26日(月) 養生WS「熱にご用心 夏の養生編」  
@まんまカフェ虹夢(京田辺市)
- ・5月28日(水) 旧暦とカラダのお話し会【夏編】  
@綴喜郡
- ※ 5月のmu-ran夜スイナ  
19日&26日 18:00~22:00 (L.O21:00) @ゆらね

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

## ★ jazz dance lesson ♪♪

カラダを動かそう企画第二弾！！

今回はフライデーナイトにゆらねで Jazz Dance のワークショップをします。

音楽に合わせてカラダを動かして「いい汗かいてこー！！」なこの企画☆

講師を担当してくれるワタシバさんからのコメントです。



色々な考え方があるので、こういうのがジャズダンスです！ と説明するのは難しいですが

基本的には、バレエの動きがベース になっているダンスです。

**きれいに、かっこよく、キメる。**

そんな感じの踊りとでもいいでしょうか。



音楽にピタツとはまると、とても気持ちがいい です。

体が固くても、運動が苦手でもダンス経験がなくても全く問題なし です。

**みんなで楽しくテンションUPしませんか？**



日時：5月16日（金）18：30～20：00

参加費：700円

ご予約・お問い合わせは ゆらね まで

ニシムラ 参加表明～！！  
みんなでダンスサークルに  
参加しようよ

**★汗のかき過ぎにもご用心** 日頃から汗をかきやすく、少し動いただけでも汗をいっぱいかいてしまう症状のことを中医学では「自汗」といいます。原因のひとつとして考えられるのが汗腺の開閉は「氣（エネルギー）」が行っているのですが「氣」が不足（氣虚）しているため、汗腺を閉じられずダラダラと汗が漏れ出てしまうために起こるケースがあります。また汗をかきすぎると、汗とともに氣も体外に出てしまい結果、「氣」の不足を引き起こしてしまいます。汗かきの方は香辛料や脂っこいものは控えめに。

### 【発行人】

ゆらね推拿担当 三木哲哉

京都伏見で推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生のことを楽しくまじめに伝えています。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みなんでおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

### 【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

書くのが好き！推拿が好き！養生って楽しい！！

@ゆらね（伏見）と@mu-ran village（自宅）にて

スイナとレイキやっています。紙のよみもの「夜通」発行人。

グロリア珈琲の店主、という妄想。時々、現実。

（今後の予定）月曜日 18:00～22:00 は「mu-ran 夜スイナ」

スイナとレイキ +αの時間です。

養生プチ講座はツボコーナーを担当しています。

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail [mu-ran193@hotmail.co.jp](mailto:mu-ran193@hotmail.co.jp)

### 【編集後記】



最近かりんとうにハマってます。

白かりんとうか、黒かりんとうかどっちが好きか？との問いは、

RADIOHEADのアルバム「The Bends」か「OK computer」どっちが好きか？

と同じくらい難しい質問です。でも柿ピーはわさび味が一番好きです…ポリポリ。

三木

便乗して、わたしも。

最近、胡麻とターメリック（ウコン）にハマってます。

黒VS金VS白。いまのところ白胡麻が一番のお気に入り。

ごはんに胡麻と塩をふりかけて、よく食べます。

あさごはんは、この胡麻ごはんとターメリック入りのお味噌汁が最近の定番。

ほんまに美味しいから、真似していいです。ポリポリ。

ニシムラ