

★ 処暑について

処暑は暑さが少しずつやわらいでいく頃の意。 今年は何年より涼しくなるのが早いですね。
 ここ数日は鈴虫なんかも鳴いていた…。 「涼しさは瞬間の感覚である」と寺田寅彦が「涼味数題」で述べています。
 五感で感じるこの「涼しさ」という感は日本の特産物ではないかという気がする、と。
 虫の音のちょっとした変化や吹いた風のちょっとしたヒンヤリ感に秋の気配を感じ涼をとる。 温度だけではない涼味が
 「風流」というものなのかもしれませんね。
 さて、この時期陰陽五行では「金の氣」が動く季節です。 外は乾燥のエネルギーが盛んになります。
 よく乾燥してくるとお肌にもトラブルがちになるため保湿という言葉がキーワードになってきます。
 外から潤いを与えることは化粧水など意識されることも多いかと思いますが、実は内を潤すこともこの時期は
 とても大切になってきます。 ということで、今回は「潤いとお肌」をテーマにカラダをみていこうと思います。

今節のテーマ

潤いとお肌

*** 自然に添って暮らすこと ***

ゆるね的養生二十四節氣

二十四節氣
 テーマを
 テキトーに
 語る

スキンケアはプラスでなく
 マイナスで考えてみませんか♪
 良い化粧品やサプリやエステも
 ありますが排出に意識を向けてみましょう。

余計なものは出して出して〜
 足すのはそれからでも遅くはない〜
 便でも、汗でも、涙でも。 声を出すのも、
 感情を出すのも。
 余計なものは排出するに限ります〜
 究極のセルフケア。
 スッキリ軽く美しくなりましょ♪

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、スイナ施術付き！

テーマ	「潤いとお肌」
日時	立秋編 8月29日 (金)
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>

処暑

二十四の十四
 2014. 8. 23.

【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
<http://www.yurane-seitai.com>

★ 燥を嫌い、潤を好む

中医学では、皮膚を司っているのは「肺」です。 肺は、皮膚の他、鼻・咳・喉など呼吸器系を担当しています。
 この肺は燥を嫌い潤を好む性質を持っています。 秋は乾燥の季節です。 肺が燥に犯され潤いがなくなると、のどの痛み、乾いた咳、かすれ声などを
 引き起こします。 マスクをしたり、部屋を加湿したりすることは燥の邪からカラダを守るひとつの方法です。 また、梨、林檎、柿、葡萄といった秋の果
 物は肺を潤してくれる働きがあります。 自分のカラダの状態を知り季節に添いながら、大地の恵みに少し助けをもらいながら養生していきましょう。

今節のイチオシ！

【 合谷 ごうこく 】

押すときのポイントは、
 ちょっと人差し指側を意識してグリグリと。
 歯が痛むときにも使えますよ♪



Let's GO~KOKU !!

ゆるねの主な予定

8/27 (水) 旧暦とカラダのお話し会 @綴喜郡 ← 秋系編
 8/29 (金) プチ講座 処暑編「潤いとお肌」 ⊕ ゆらね

9/07 (日) 神社あれこれ質問会 @御香宮神社
 9/13 (土) 太極拳同好会 @ゆるね界限 ← 月17 開演
 9/23 (火) 秋分の日にメディスンホイールを巡る旅 ⊕ ゆらね

● 実りの季です。
 皆さま、やってみたいこと等がございましたら
 ぜひどうぞ。

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

8月30日は法然院で沐浴展×ゆだま企画
 「日本画の色で遊ぶワークショップ」もやっています。

日本画の絵具でカラフルなうちわを作るそうです。
 琳派のたらし込みの技法にも挑戦！
<https://www.facebook.com/events/354895501325732/>

★ はちみつとお肌

はちみつは潤燥作用といって保湿性があり、乾燥症状を改善してくれます。

直接塗ると、やけどや美肌などにも効果が期待できます。

また胃腸を整えてくれたり、お通じをよくしてくれたりと

秋に養生したい肺・大腸には、とてもありがたい食べ物です。

そんな蜂蜜ですが、

僕は今年初めて養蜂のプロジェクトに参加しました。

みんなで巣箱を作って設置して、蜂が入るのを今か今かと待って

そして5月の末日に待望の蜂さんが入居してくれました。

さあ、秋には採蜜して、美味しい蜂蜜を食べて肺を養生し蜜蝋を使ってお肌をケアして・・・

そんな妄想にかられていた矢先

二ホンミツバチの巣箱が熊にやられてしまいました。

しばらくはプーさんを見てもほっこりできません。

いや、熊さんが悪い訳ではないのですが。。。

そんなこんなですが今年の秋は

今しばらくはちみつと蜂をお付き合いしていきたいな～と思ってます。

「みつばちの大地」が京都シネマで

9/13より上映されるようなので観に行ってくださいかな。。。

★ 宮司さんに聞いてみたいーい！

二十四節氣のことを色々調べていくと

昔の方の考え方や意識に触れるときがあります。

神さま、魂、祭り、無病息災、疫病退散・・・

そんな風習が神社では、今なお行われています。

そんな神社ですが、わからないことってたくさんあります。

なぜ神様の前で拍手（かしわで）を打つのか？

諸説あるようですが、先日打ち合わせでお伺いしたときは

感動したときに自然と拍手（はくしゅ）するのと一緒ですよ、と教えていただきました。う～ん、おもしろい。

だから個人的に一度ちゃんと神社や神道のことを

勉強してみたいなあ、と思い

御香宮神社の宮司さんに相談したところ

この度一席設けていただくこととなりました。

【神社あれこれ質問会】

日時 9月7日（日）14：00～16：00

場所 御香宮神社

ご厚意により今回の聴講は無料です。

もし一緒に質問してみたい方、聞いてみたい方

いらっしやいましたら、ゆらねまでお問い合わせください。

★ 二日灸、今年は8月26日（火）

二日灸（ふつかきゅう・ふつかやいと）とは、旧暦の2月と8月の2日に灸を据えると年中息災とされた慣わしです。

元来こういった行事には農事と関わる慣わしが多く旧暦2月は冬を越え、これから農事が始まる前の養生として旧暦8月は夏を越え、これから収穫を始める前の養生としてそれぞれいい仕事ができるようにカラダを整えるためのメンテナンス的な意味合いとして行われていたとも言われています。

陰陽五行的にもこの時期は体調を崩しがちです。

先人の知恵に習って、この日にカラダを整えることを習慣として取り入れてみてはいかがでしょうか？

【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。

みんな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！

夜スイナ@ゆらね（伏見）と家スイナ@自宅or出張にて

スイナとレイキやってます。紙のよみもの「夜通」発行。

グロリア珈琲の店主、という妄想。時々、現実。

養生プチ講座はスイナ施術を担当してます。

☆今後の夜スイナ@ゆらね 8/25 9/1 8 22 ...

twitter @mimiosumaseva

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

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

毎年南山城村の童仙房小学校跡にて開催される山ノ上マーケット。

ものづくり、おいしいもの、地元のお野菜など


約70の出展者さんが集まれるそうです。

今年は縁あってイベントに携わることとなりました。

童仙房は、ほんとにキモ子のいいところで

またおじゃまするこの日をとても楽しみにしています。

おそらく当日は駐車場の整備をしていると思いますので

気づいた方は声かけてくださーい。 三木 

芙蓉が風に揺れて気持ちよさそうですね。

最近、立誠シネマにて「山口富士夫 皆殺しのバラード」を観てきました。

興奮さめやらぬ今日この頃です。

本格的な秋が来る前に、久しぶりに「色即せねれいしょん」でも観ようかな。

八月も残り僅か僅か。

今年も地元の盆踊りでしみり夏の余韻に浸りたいと思います。...

ニシムラ夏子 