

睦月

睦月朔日（2015年2月19日）発行

【発行】推拿とレイキ ゆらね

〒612-0073 京都市伏見区桃山岡井伊賀西町 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

睦月（むつき）

人々が睦み合う月。

ああ、なんて楽しい名前の月なんでしょ♪

寒い冬の峠を越え、さあ、みんなで外に出て遊ぶぞ！

何する？ 何する？ そんな風にも聞こえてきませんか？

「むつき」の語源を調べてみると「生む月」という説があります。

生まれる月、芽吹く月、始まる月・・・

そんなエネルギーに満ち溢れる季節がこの初春睦月です。

自然に添って過ごすことが、推拿における大切な養生法。

縮こまっていたカラダやココロを、

春の陽気と共に少しずつ緩め

やってたいことを

ドンドンやっていきましょう。

小正月

旧暦の1月15日（今年は3/5）のことで、別名「女正月」

正月から家事等で忙しかったお嫁さんに対し

この日は実家にでも帰ってゆっくりしなはれ〜♪ という

ごくろうさまを込めた日でもあります。

小正月に食べるものといえば「小豆粥」



小豆は邪気を祓ってくれる食べ物です。



これから本格的な春を迎え、ますます忙しくなる前に

この小正月はカラダもココロもケアする日として

大切にされてきた日なんだなあ、と思います。

人日の節句

いわゆる七草粥の日で

邪気を祓い、一年の無病息災を願う日です。

本来の人日の節句は旧暦なので、今年だと2/25になります。

この時期に自分の周辺で生えてきた野草をカラダに摂り入れて
自然の芽吹くエネルギーをいただく。

そうすることで、冬に溜まっていた悪いものを排出してくれ、
カラダの中の陽気もグングンと高まり、春のカラダになっていく。

まあ、正月明けの暴飲暴食後に粥を食べて胃腸を休ませるのは
大賛成なので、それはそれで置いて

今年は更に旧暦の人日の節句に「春の七草粥」を頂いて
春のエネルギーを取り込んでみませんか？

WHAT'S TIME ??

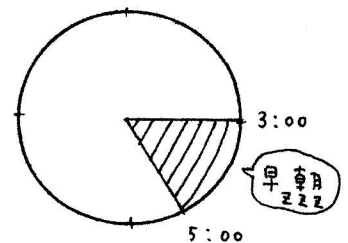
【寅の刻】

一日でいうと

朝の3～5時です。

春といっても、まだ初春。

ポチポチいきましょ



ゆらねの主な予定

2/19（木）旧正月ナイト

2/20（金）ジャズダンスレッスン 

2/21（土）暦とカラダのお話会

@マルシェノグチさん（京都二条） 

2/24（火）数秘術講座3

3/01（日）タロット講習会3

3/07（土）太極拳同好会 

3/07（土）ギター教室 

3/17（火）庭草ハーブのワークショップ

*春の養生ワークショップ 

2/26（木）・3/3（火）・3/12（木）

*ERIOのカード会 

毎週土曜 18時頃より



興味のあるイベントがあったら、お気軽にご参加ください。

詳しくは・・・ <http://www.yurane-seitai.com/>

ゆらね的二十四節氣

雨水

（二月十九日から三月五日）

雪が雨へと変わり、凍っていた氷が解けだす時期です。
カラダの中に溜まっていた老廃物も
デトックスしていきましょう。

○おすすめの養生 「白湯を飲んでみよう」

啓蟄

（三月六日から三月二十日）

土の中の虫たちが陽気に誘われて動きだす時期です。
ヒトもカラダを緩め、
動きだす準備を始めましょう。

○おすすめの養生 「ストレッチをしてみよう」

詳しい養生法はこちらで...

<http://www.yurane-seitai.com/tuinaz4.htm>

陸月のお野菜

【大根】春の七草のひとつ。別名「すずしろ（清白）」おろしてよし、煮てよし、漬けてよし。万能っす。生の大根をおろした時にできるツンとする香りとピリッとした辛さ。あれは「イソチオシアネート」と呼ばれる成分で、消化液の分泌を促進し血中にある脂肪の代謝を高めてくれます。特に大根の先端部分と皮に多く含まれているのでおろすときは皮ごとがオススメ。

* 選び方のポイント *



- 1、張りツヤがあり、まっすぐ伸びて、太いもの
 - 2、持った時に、ずっしりと重いもの
 - 3、葉がついている場合は、葉が生き活きとしゃきしゃきしてるもの
- 保存の仕方ですが、葉の部分から水分が失われるので、付け根近くから葉を切り落とし、分けて保存しましょう。

* 薬効 * 消化不良・二日酔い・咳・打ち身・頭痛・発熱・冷え性・胃炎・便秘・歯茎の出血

* 属性 * 寒熱：涼（平） 臓腑：脾・胃・肺 五味：辛（生）・甘（加熱）

今回は京都二条にあるお野菜専門店のマルシェノグチさんとフードコーディネーターのShihoさんが毎月開催されてらっしゃる831暦に参加し、参考にさせていただきました。

美味しく食べて、ためになって。とてもステキなお野菜講座です。ご興味のある方はぜひ！

マルシェノグチHP (<http://www.maruche-noguchi.jp/>)

《お知らせ》今度マルシェノグチさんで「暦とカラダのお話会」をさせていただくことになりました。春という季節とカラダのつながりを知り、旬のお野菜をいただく。楽しみです。

2/21（土）10：30～12：00 ご予約はマルシェノグチさんまで。

す 推拿とは
手技で氣血を
巡らせる

かるたの説明

氣血の乱れがカラダの不調の原因と考えるのが中医学。それをどう整え、巡らせるのか？漢方（中薬）は生薬などで、鍼灸は文字通り鍼やお灸で、そして推拿は「手」を使って。まさに「お手入れ」するのが推拿なのです。機会があればぜひ受けてみてください。

日日は好日 by. mu



ずいぶん前に寺町二条の三月書房で「日日は好日」という本を購入しました。以来、時々頁を開いてみるもののチンブンカンブンでいつも途中下車していました。そんなことを何度か繰り返していたのですが、今回は今までとは全然違うのです。面白いし、勉強になるし、なんて素敵な本にであうことができたのだと思うほど。実は、昨年の秋からお茶のお稽古へ通いはじめました。ソフトボールをグルグル回してからキャッチャーミットめがけて投げるような伸びやかさとは裏腹、一挙手一投足をつぶさに観察され、ごちなくて初めはとてもじゃないけど自分には向いていないなと思いました。それでも、淡々と当たり前のように通っていました。すると最近、不思議と掛け軸に目がいたり、お茶の音に耳をすませていたりして、五感が冴えてきて、お稽古の時間がなんだかとっても和やかなひとときに思えてきました。お正月、東福寺の鶴屋弦月さんのはなびら餅を頂きました。ピンクの求肥に白みそ、牛蒡、金時人参、とまさしく新年を祝うお菓子です。お軸は「無松古今色」でお花は何でしたでしょうか、スイセンも飾ってあったような。お菓子もおめでたい絵柄でした。その時々で様式が変わり、その度に新鮮な気持ちで新しいお点前を教わる。この繰り返しの先に、今の自分には見当もつかないようなせかいがあるような気がします。日日は好日（にちにちこれこうじつ）、毎日がよい日。こんなふうに思える一年にしたいなあ。

【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マジメに伝えてます。

出張してのワークショップ・イベント・お話し会・施術なども開催。

みんなで楽しい場が作れたらうれしいです。

新しいご縁、お待ちしております。

ご予約・お問い合わせは、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

～編集後記～

去年は「ゆらね的養生二十四節氣」という読み物を発行し

今年は「ゆらね的養生暦」を作ることになりました。

そして年末には養生暦カレンダーを作りたい！というのが

今年の（というか長年の）夢です。というわけですが、まずはその前に、

二十四節氣の冊子を完成させねば（汗）只今鋭意製作中。がんばります。

ではでは本年もみんなが楽しく健やかな毎日を過ごせますように☆ピース。

本年もどうぞよろしくお祈りします。 三木

椿、梅、水仙… だんだんと春を感じられる今日この頃。

はじまりの季節がやってきましたね。

今年も健康で元気で明るい毎日が送れますように。 mu-ran

【編集部】

ゆらねスタッフ mu-ran

新しい名刺
できました!!

推拿・レイキ・ごはん・珈琲・お風呂（*´▽`*）

夜スイナ@ゆらね 18:00～21:00（3/29 16 30 ...）

twitter @mimiosumaseva

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

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

最後までお読みいただき
ありがとうございました。

次回、4月号は3/20発行です。
おたのしみに～ ☆