

# 如月

如月朔日 (2015年3月20日) 発行

## 如月

“如月 (きさらぎ)”は、

“生き更生き”が語源とも言われています。

睦月 (むつき) は、生む月。そして如月は、

更に生きが 高まる月。ますます芽吹きが活発になる時期です。

先月芽吹いたものは、何でしたか？

それが更に育つかもしれませんね。

または「えっ!? それが?」ってなものが育つかもしれませんね。

どんな実がなるのかは、秋になるまでのお楽しみ。

実らせようと思ったら、まずは「種」を蒔かなきゃね。

さあ、今月もとりあえず時いとこーっと!

えへへっ。

## 初午

本来は旧暦2月の最初の午の日のこと (今年は3月31日) で全国各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷は、稲生 (いなり) という意味があるそうで農業神であったのが、その後商業や漁業の神にもなっていたそうです。この日は赤飯や油揚げ、団子などをお供えます。僕の母親は「初午言うたら、畑菜のからし和えやな～」と言うてました。春先に芽吹く若菜のエネルギーをいただき、カラダの中から元気になる。そういったものが美味しいなあ、と感じる今日この頃です (笑)

【春分】 (三月二十一日から四月四日)  
、暑さ寒さも彼岸まで”  
陰と陽のバランスがとれたとても過ごしやすいつ時期です。  
オンとオフのバランス、大切ですね。  
オススメの養生「ぐっすり眠ろう」  
【清明】 (四月五日から四月十九日)  
清明とは、清浄明潔”の略。  
すべてのものが清らかでいきいきとしてくる時期です。  
萌える若葉が美しいですね。  
オススメの養生「目を休めよう」

## ゆらね的二十四節氣

## 二日灸

旧暦の2月2日に行われていた行事です。

本格的な農事を迎えるにあたり、

ちゃんとカラダをケアしておこうという先人の知恵が詰まった日だなあ、なんて思います。

こうして健康であろうがなかろうが毎年決まった日にメンテナンスする日を設けることはとてもよい養生ですね。

どうしても調子が悪くなってからあたふたするもの。

別にお灸でなくてもよいので、

この日はマイメンテナンスデーにしてみても?

## WHAT'S TIME??

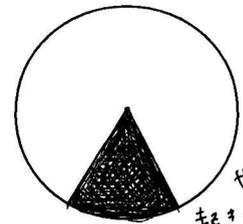
【卯の刻】

一日でいうと、

朝の5~7時です。

おはようございますっ!!

ハヴァナイスデ〜♪



やっぱり起きてますか〜?

## ゆらねの主な予定

3/21 (土) 暦とカラダのお話会

@マルシェノグチさん (京都二条)

3/21 (土) ベイリー式リフレクソロジー モニター会

3/28 (土) 町家マーケット

@まちやのパンきょうしつ yukari (京都円町)

3/28 (土) レイキ交流会

4/06 (月) 春の薬膳ランチ会

4/11 (土) 暦とカラダのお話会

@レコッコレさん (大阪本町)

4/18 (土) 太極拳同好会

\* 春の養生ワークショップ

3/26 (木) ・ 31 (火) ・ 4/9 (木) ・ 14 (火)

\* 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/>

4/18 (土) も やってらよ!

如月のお野菜

【葱】葱は大きく分けると、根深ネギ（長ネギ）と葉ネギ（青ネギ）があります。

根深ネギは「冬」、葉ネギは「春」美味しいと言われていますね。

僕は葱と言えばずっと葉ネギだったのですが、最近は根深ネギの美味しさに開眼☆  
鍋にはマストですね。葱の白い部分は、土寄せして日に当たらないようにして育てるそうで、それを聞いた時、僕は「土から白（金）を生み出すなんて、五行そのものじゃん！」って一人興奮してしまいました（笑）

そうやって手間暇が、甘くてトロっとした柔らかさを生み出してくれるんですね。

そのトロっとした“ぬめり”は食物繊維がたっぷりなので、便秘の改善にもオススメです。

保存方法は、新聞紙に包んで冷暗所で保存。保存の際は、根が養分や水分を奪うので、根元はカットしておくのと良いそうですよ～。

\* 選び方のポイント \*

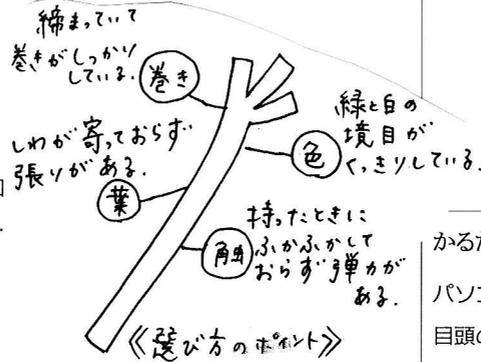
(絵を参考に・・・)

\* 葉効 \*

疲労回復・生活習慣病予防・風邪の症状緩和  
血流改善・胃の健康を保つ・貧血予防など…

\* 属性 \*

寒熱：平・微温      臓腑：脾・胃・肺  
五味：辛              特徴：昇・散



《選び方のポイント》

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のShihoさんが毎月開催されてらっしゃる831層に参加し、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/>

め目が疲れ  
自然に手をやる  
そこ清明

かるたの説明

パソコンや携帯見て「疲れたな～」といって目頭の付け根あたりに手を当てる。そのツボこそが「疲れ目」の特効穴である「清明」です。カラダは自分で自分を癒す力を持っています。だから知識がなくなっても本能的にカラダ自身がケアしようとしてくれます。普段「手」が無意識になんとなく触ってる箇所。それはちょっと疲れてるところなのかもしれませんね。

日是好日 ～ハンコ屋さんへ～ by. Mu

初めて銀行印を作りました。今までは認印をひとつもっていて銀行もそれ以外もすべてそのハンコを用いていたのですが、結婚して苗字が変わることもあり近くのハンコ屋さんへ行ってきました。用途を伝えると、銀行印と認印の2つ用意しておいた方が良くとのこと。円滑に円満にものごとが進んでいくように作っていただきました。「印鑑は自分自身の身体だと思って傷つけないように、上下をきちんと確認し、一度ためらってから捺すように。」とアドバイスもして下さいました。嬉しくて試しに捺してしまいそうになったけどストップですね。大切にしまっておきます (^\_^)

【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

【編集部】

ゆらねスタッフ mu-ran  
推拿・レイキ・ごはん・珈琲・お風呂 睡眠 (\*'▽`\*)☆  
夜スイナ@ゆらね 18:00～21:00 (3/23 30 4/13 27…)  
twitter @mimiosumaseva  
blog <http://muran193.blog.fc2.com/>  
mail [mu-ran193@hotmail.co.jp](mailto:mu-ran193@hotmail.co.jp)

～編集後記～

今年に入って奈良に行く機会が増えました。  
京都とは空気感がまた全然違っておもしろいです。  
「外国人観光客の方がめっちゃ多いですね」と奈良の方に伺うと、  
たいてい「人が少ないから目立つだけですわ～（笑）」と返ってきます。  
奈良で記念写真を撮る際は、「頭に角」ポーズが定番です。  
まだやったことないので、今度チャレンジしてみたいです。  
今年も春日大社が式年造替だそうです。  
式年遷宮という言い方はお伊勢さんだけっぽくて。なぜ？  
てことで、奈良づいている今日この頃です。奈良漬も好きです。



三木

三寒四温。寒い日はこぞとばかりに無敵のパタゴニアダウン着てます。  
暖かい日は帽子かぶってます。  
冬と春のあいだで、行ったり来たりこの頃です。

mu-ran