

弥生

弥生朔日 (2015年4月19日) 発行

弥生 (やよひ)

栄えてゆく様を表しています。

弥 (いや) は (いよ) とも言い、いよいよの語幹。
弥生はまさに「さあ、いよいよ！」って感じですね。

春は「生」の季節。

睦月 (生む月) → 如月 (生更生) → 弥生 (弥生ひ)
和名はその時のエネルギーの状態を教えてください。
英語でも春は“spring”っちゅーぐらいですからね。
足取り軽く、今月も飛び跳ねていきましょっ！

上巳の節句

弥生月と言って思い出されるのが「上巳の節句」

いわゆる「桃の節句」です。

もう随分と昔のこのように思われますね (笑)

今年の旧暦3月3日は、4/21 (火) です。

そもそも「上巳の節句」は旧暦3月の最初の巳の日に行われてました。

(これだと今年は4/23) それから旧暦3月3日になって現在に至ります。

なんで巳の日だったのか？

これは上巳の節句が清らかな水で、心身の穢れを祓う行事であったため
水辺に住む巳になったとか。

また巳は脱皮することから新たに生まれ変わる象徴であり。

はい、過去のあなたはもうおしまい。

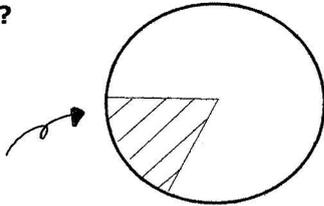
さあ、生まれ変わりましたよ！何しましょ？

てな感じに、聞こえてきたりするのではあります。いやあ、清々しい。

WHAT'S TIME ??

【辰の刻】

一日でいうと
朝の7~9時です。
are you ready?!
here we go!!



★ 桃山のこと

桃の節句つながりで、桃のお話し。

ゆらねの住所は、京都市伏見区桃山です。この辺り一帯は桃の木がたくさん
植えられていたことから「桃山」という名前になったとか。

じゃあ、なんでこの地域に桃の木を植えたんだろ？

そんなことが気になり出して...でも文献探してもよくわからない。

ということで「伏見桃山のことなら！」と御香宮神社の宮司さんに伺ってきました。

↓ ↓

Q:なぜこの地に桃を植えたのですか？

A:伏見城が取り壊され、残ったこの地は痩せ地であった。

桃はそんな土地でも育つ強い品種で、しかも成長が早い。そこで桃を植えた。

そして実を大阪に売ることによって商売をしていたそうです。

戦前までは僅かではありますが桃山の農家さんでも桃の節句に合わせて室 (むろ) で
開花を早めて出荷なさってたそうです。ちなみに「桃山」という名前は、貝原益軒
(養生訓でおなじみ) が「伏見の桃は、吉野の桜に匹敵するくらい素晴らしい」と
書籍で紹介した頃には「桃山」という名前が登場してきたそうですが、いつから
「桃山」という名前が定着したかはあいまいだそうです。

~我衣に ふしみの桃の 雫せよ 芭蕉~

ゆらね的養生二十四節氣

【穀雨】 (4/20 ~ 5/5)

穀雨とは、たくさんの穀物を潤してくれる
恵みの雨のこと。
快晴だけでは美しい花は咲きません。
この時期の雨があつてのことですね。
オススメの養生「リラククスしよう」

【立夏】 (5/6 ~ 20)

立夏の「立」はここから始まりますよの意。
夏 (ナツ) は、熱 (ネツ) の季節。
熱と上手に付き合ってくださいよう！
オススメの養生「いい汗かいてこう」
詳しい養生法はこちらで・・・

詳しい養生法はこちらで・・・
<http://www.yurane-seitai.com/tuinaz4.htm>

ヨモギについて語る

上巳の節句に登場するものと言えば菱餅。赤・白・緑のあの緑はヨモギ。

香り高いヨモギは邪気を祓う草とされています。またその強い繁殖力から子孫繁栄をも意味するとか。

よく萌え出ることから「善萌 (よもぎ) 草」と名付けられたという説もあったり。

またヨモギは古来より万能薬とされ、高血圧・動脈硬化・糖尿病・消化促進・毒素排出・免疫促進・子宮の働きを調整・血行促進・浄血・抗炎症・
鎮痛・鎮静・精神を高ぶり、イライラなどなど。 うーん、無敵感満載。なので漢方にも「艾葉 (がいよう)」という名前で登場します。

この「艾葉」の「艾」が、いわゆる「艾 (もぐさ)」でヨモギの葉の裏にある繊毛を精製して使います。

そしてこの「艾」という字は「無くなる」という意味で 病気をなくす葉という意味があるのだとか。マーベラス!!

ついでに学名は Artemisia. 月の女神アルテミスが由来だとか。僕は詳しくないのでよくわからんけど、たぶんスゴイはず。

てな感じで、この春は足元ばかり見えています。アイラブヨモギ。

弥生のお野菜

【筍】この時期のまさに旬といえば「筍」漢字をみても「竹（たけかんむり）」に「旬（しゅん）」と書くように筍の成長は早く、約10日間で竹になる。つまり月を上旬、中旬、下旬と呼ぶように「一句」は約10日なので「筍」と書くようになったとか。漢字っておもしろいですね。

* 選び方のポイント *

先端は黄色いものの方が軟らかいそうです。いわゆる土の中に入っている状態ってこと。これが外に出てくると青くなってくるので、堅くなってきます。外皮は薄茶色でツヤがあるものを選びましょう！

* 薬効 *

独特の香りには胃の働きを活発にし、消化を促進する作用があります。また成分に含まれているアミノ酸の一種「チロシン」は脳の働きを活性化させるといわれ老化防止効果が期待されているそうです。「チロシン」は筍についてる白いやつです。そのまま食べちゃいましょう。

中医学的には、以下のような感じですよ。

化痰下氣（けたんげき）：痰を除き、氣の巡りを良くする

清熱除煩（せいねつじょはん）：体内にこもった熱を収め、イライラを解消する

* 属性 *

寒熱：寒 臓腑：胃・胆 五味：甘・微苦 昇降：降

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/>)



ら
楽だなあ
キモチいいなあ
大切に

かるたの説明

温めたり、伸ばしたり、
休んだり、減らしたり・・・。
情報に振り回されることなく、
習慣に流されることなく、
頭で考えるのではなく・・・。
自分自身のカラダ感覚を大切に。

日是好日

お茶のお稽古でのことです。「棚が丸い時は柄杓は伏せて飾ります。」と、ついに陰陽のお話が出てきました。丸い形は陽となるので上に置く柄杓は伏せて陰の状態にしておくのだそうです。更に五行のお話もホイホイ出てくるではありませんか。お茶室の空間は五行（木火土金水）がすべて揃っているそうです。例えば10月は五行棚を用いるそうで、お点前さんの周りには、木：木（竹）の棚 火：炭の火 土：風炉の土 金：窯の金 水：湯の水が調和し合っています。（木は燃えて火となり、燃えたあとの灰は土となり、土は山となって金属を算出、金は分解してみ水を出す、水は木を育てる。水をかけると火は消え、火の熱を加えると金属は溶け、金属の刃物は木を倒し、気は土を押しつけて成長し、土は流れる水を堰き止め吸収する。）お茶の世界も推拿や中医学の考え方に通じるものがあり、知れば知るほど奥が深いなあと感じはじめたこの頃です。では、今日はこの辺で。

by. mU

ゆらねの主な予定

4/21（火）芳香推拿研究会

4/25（土）町家マーケット@まちやのパンきょうしつ yukari さん
(京都円町)

5/09（土）暦とカラダのお話会@まんまカフェ虹夢さん（京田辺市）

5/13（水）暦とカラダのお話会@cafe48 さん（奈良市北市町）

5/16（土）暦とカラダのお話会@マルシェノグチさん（京都二条）

5/18（月）庭草ハーブのワークショップ

5/20（水）暦とカラダのお話会@ぼこあぼこピアノ教室さん
(奈良市新大宮)

5/27（水）暦とカラダのお話会@Tさん個人様宅（綴喜郡）

5/30（土）レイキ交流会 in 鞍馬

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/>

【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~L.O.21:00

twitter @mimiosumaseva

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

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

～編集後記～

先日我が家にブルガリア人の方が宿泊。

「キリル文字で“ゆらね”ってどう書くの？」と聞いたらこう書いてくれました。ブラゴダリヤ。

БРАГОДАРИЯ

三木

このあいだ、土曜の夜でお馴染み

サンドイッチ伯爵会に参加しました。

そこで、まさかの腕相撲大会が！！いいと思います(*'▽`*)

皆さまも是非、ご参加してみてください♪ mu-ran

※ 次号は5月18日に発行します。楽しみに☆