

# 卯月

弥生朔日（2015年5月18日）発行

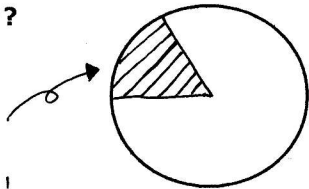
【発行】 推拿とレイキ ゆらね  
〒612-0073 京都市伏見区桃山筒井伊賀西町40  
シコービル3階東（京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分）  
tel 075-621-7611（不定休）  
e-mail info@yurane-seitai.com  
http://www.yurane-seitai.com

## 卯月（うづき）

卯月とは、ウツギの花が梅雨に先駆けて咲き始めることから名付けられたという説があります。  
ウツギの花が長く咲く年は豊作、  
花が少ないか長雨で早く散る年は凶作と  
その咲き方で米の豊凶をウツギで占ったとも。また他には卯月は「植爰月」という説もあります。草木などの根を土に植え付け、立て、定着させ増殖させることが「植」の意。  
春三月に芽吹いたものを、植え、  
根付かせていきたいですね。  
ワクワクとうづくキモチを大切に

## WHAT'S TIME??

【巳の刻】  
一日でいうと、  
朝の9～11時です。  
さて、バリバリっと！



## 卯の花とおから

「おから」のことを「卯の花」と言ったりしませんか？  
これはお店の方や芸人さんなどは「から（空）」が嫌なので見た目の白さから「卯の花」と呼んだり炒りつけるように調理することから「おおいり（大入り）」と言ったりしました。  
他にも博打をする人は「する」のが嫌なので「するめ」のことは「あたりめ」  
おめでたい席を終わらせるのは嫌なので「おしまい」ではなく「おひらき」などなど・・・言葉遊びのようにも見えますが文字にはそれだけのエネルギーがあります。 (X X)  
言葉は美しく使いたいですね。

### ゆらね的養生二十四節氣

#### 【小満】（5/21～6/5）

陽の氣がどんどん盛んになり、  
万物が満ち始めてきます。  
ちよつとした満足を心の内に。  
オススメの養生「ワクワクして過ごそう」  
【芒種】（6/6～6/21）

いよいよ田植えなどの農事が本格化してきます。  
カラダの中の「丹の田」も大切に！  
オススメの養生「肚を据えよう」

詳しい養生法はこちらで...

http://www.yurane-seitai.com/tuinaz24.htm

## お茶について

八十八夜を過ぎ、ちまたでは「新茶」のパッケージをよく見かけるようになりましたね。ということで今回は、大正時代より日本緑茶発祥の地京都の宇治田原において緑茶を謹製、商っておられます茶問屋の尚美園さんに「新茶」のことについてお伺いしました。

### Q：新茶とは？

その年の最初に生育した新芽を摘み取って作ったお茶のこと。  
1年で最初につまれる「初物」の意味を込めて、又「旬」のものとして「新茶」と呼ばれています。

### Q：新茶の特徴は？

- 1、まろやかな甘みと旨み（緑茶の旨み成分“テアニン”を豊富に含んでいます）
- 2、爽やかで清々しい香り
- 3、すっきりとした喉ごし

自然の滋養をたっぷり蓄えて、体にイイ成分も豊富！！



### Q：新茶の美味しい淹れ方

- 1、茶葉は、1人あたりティースプーン2杯くらいを目安に。  
心もち多めに入れたほうが、味わいが深くなります。
- 2、沸かした湯を一度湯のみにあけ、湯のみをじっくり温めてから急須に入れると約80度になります。
- 3、約40秒抽出した後、急須を軽く2,3回まわし（これにより茶葉が開き、味がしっかりと出ます）最後の1滴までしぼりきっています。

尚美園製茶場さん、ありがとうございました。

<http://www.uji-cha.com/>

## 神さまのメッセージ

5月15日、京都の三大祭のひとつである葵祭が行われました。

この葵祭、本来は旧暦四月中酉日に開催されていました。

なぜ酉日だったのか？

そんな疑問が沸いてきたので例のごとく

御香宮神社の宮司さんに聞いてみました。

そうすると、神社での祭事は「酉」「午」「卯」「申」といった日に行われることが多いとのこと。これはこれらの動物が季節の変化を

いち早く知らせしてくれる動物とされていたため、

つまりは神様が知らせてくれているということだとか。

鳥のさえずり、山の残雪に馬をみたり、兎の毛の色だったり、

猿が山へ帰ったり… そこから季節を感じたり、農事を開始したり、

天候を予知したり、実りを占ったり。

それはすべて神様が知らせてくれているんだと。

そんな感覚を大切にしたいなあ、とあらためて思いました。

## 卯月のお野菜

【ジャガイモ】

海外では主食になるなど、世界的にみてもとてもポピュラーな食べ物。

この時期はメークイン (May Queen) との名の通り新ジャガの季節。

新ジャガは、瑞々しくシャキシャキと。越冬したジャガイモは、甘みがあってモチモチと。

季節によって、味も食感も変わります。野菜から学ぶこと、多いですね。

\* 選び方のポイント \*

ジャガイモは大きく分けると「粉質」と「粘質」

ホクホクした食感で加熱することで煮崩れしやすい「粉質」系 (男爵・きたあかりなど) はマッシュポテト・粉ふきいも・じゃがバター・コロケ・ポテトサラダなどに。

ねっとりした食感で煮崩れににくい「粘質」系 (メークインなど) は煮込み料理に最適です。

\* 薬効 \*

主成分はでんぷんでビタミンCやB1も豊富。

薬膳的には、胃腸を丈夫にしエネルギー (氣) を補ってくれたり (健脾益氣)

胃腸を整え (和胃調中) てくれたりと夏や梅雨の時期にケアしたい胃腸の強い味方です。

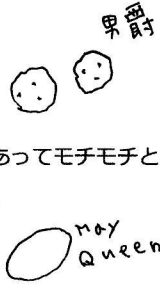
\* 属性 \*

寒熱：平 臓腑：脾・胃・腎 五味：甘

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/>)



# は華をみて 自分の体調 チェックしよ

かるたの説明

「は」 華をみて 自分の体調 チェックしよ  
「華」とは色彩や光沢のこと。

各部位の状態は、各臓腑との関連を示します。

肝：爪 心：面 (顔) 脾：唇

肺：毛 (皮膚) 腎：髪

顔を洗って、スキンケアして、マニキュアして、  
口紅塗って、髪をセットして。毎日見てるようで

見過ごしているカラダからのサイン。明日から

ちょっと気にして、カラダと会話してみましよう〜♪

## 日是好日 by.mu

初夏。家の周りも緑が生い茂っています。

白やピンクのジャスミンの香りが漂っています。近所の竹やぶを

観察していると、ついこないだまで竹の子だったはずなのに、

あつという間に大きくなって今や電信柱位の背の高さまでまっすぐ

伸びていました。冬の間は全く生気を感じなかった紫陽花や柘榴の枝に

新芽を発見したときは本当に感動しました。ドクダミもぼつちり足元に

ありました。白い花をつける頃には、また引っっこ抜いて色々

仕込みたいと思います。百足ともめでたくご対面。今年は土を

さわったり草を抜いたり落ち葉を掃いたり、そんな機会が多いからか、

自然の様子を肌で感じているこの頃です。春落ち葉って結構すごい!

落葉といったら秋のイメージですが実は春もなんですね。新しい葉が生

まれると古い葉が枯れ落ちるそう。赤や黄色の葉っぱが秋とは違って

水分たっぷりの状態でポトツと落ちるのが不思議な感じ。人間が手を

加えなくてもそうやって上手にバランスをとっているんだなあ。

## ゆらねの主な予定

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@ほこあほこピアノ教室さん (奈良新大宮)

5/20 (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

6/16 (火) 芳香推拿研究会

6/20 (土) 暦とカラダのお話会@マルシェノグチさん (京都二条)

7/11 (土) 暦とカラダのお話会@レコッコレさん (大阪本町)

\* 夏の養生ワークショップ

朝の部：第2・4木曜 10:30~11:30

夜の部：第2・4火曜 18:30~19:30

\* 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/>

## 【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](mailto: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](mailto:mu-ran193@hotmail.co.jp)

## ~編集後記~

来月結婚式での祝辞を述べることに。

今から緊張してますよ、あわわ。



三三九度って三回とも盃に口をつけるんですか?

今から緊張しています。泡泡...



※ 次号は6月16日に発行します。お楽しみに〜♪