

# 皐月

皐月朔日（2015年6月16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

## 皐月 (さつき)

皐月とは「さ苗月」が語源という説があります。

「さ」とは田の神様を表す言葉。

田の神様が依代とされるのが桜（さ+くら）」だったり

田植えをする若い女性のことを早乙女（さ+おとめ）」と呼んだり。

本来「五月晴れ」というの梅雨の合間に晴れた日のことで「五月雨」は

「さみだれ（さ+水垂れ）」で長雨のこと。

そんな言葉を想うと旧暦がよく似合いますね。

旧暦皐月は仲夏。陽のピークを向かえます。

カラダもココロも、

外へ外へと開放していきましょう。

詳しい養生法はこちらで…  
<http://www.yurane-seitai.com/tuin24.htm>

ゆらね的養生二十四節氣

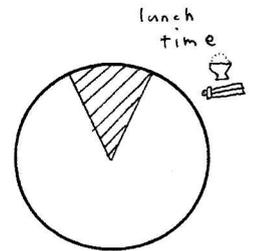
【夏至】（六月二十二日～七月六日）  
陽の氣がピークを迎えます。  
カラダもココロも活動的に。  
オススメの養生「血を巡らそう」

【小暑】（七月七日～七月二十二日）  
この時期の京都と言えば祇園祭。  
疫病退散こんちきちん！  
オススメの養生「むくみをケアしよう」  
夏の養生ワークシヨップやっています。

## WHAT'S TIME ??

【午の刻】

一日でいうと、朝の11～13時です。  
午前終了。さて午後から何しましょ。



## 端午の節句は、女性の日

本来は旧暦五月五日に行われていた節句で  
田植えの忙しくなる月に、病氣などにかからないように  
邪氣祓いをしていました。

現代でこそ男の子の節句とされていますが

本来は早乙女さん、つまり田植えをする女性のための節句でした。

五月五日の前夜、菖蒲やヨモギに囲われた別宅に籠もり  
一晚を過ごし、翌日の田植えに備えて身を清めたそう。

一説には女性にとってこの日は

自由に羽を伸ばせるような日であったとの話しも。

この邪氣祓いに使用された植物が「菖蒲」が

やがて武家社会になって「勝負」や「尚武」として

縁起が担がれ、いつのまにか男の子の節句になっていったようで。

なので旧暦五月五日前夜は今までのごくろうさまと、

夏乗り切るぞ！という女性のための息抜きの日にしてはどうでしょう？

というのが、ゆらねからの提案です（笑）ぜひ。

## ドクダミを仕込む

この時期のことを

梅雨といったりしますが

この季節に色づき始めるから

こう呼んだとか。

ジメジメして黴菌（ばいきん）が

繁殖しやすいから

黴雨（ばいう）からの派生だとも。

とにかく食中毒なども起こりやすいこの季節。

昔の人は

旧暦五月五日に薬狩りといって

野山に出でて薬草を摘んでいたそうで。

この時期の野草といえばドクダミ。

別名：十葉といわれるくらい使い勝手のよい薬草。

健胃や利尿といった

この時期にはうれしい効果の他

皮膚疾患によかったりもします。

蓄膿や中耳炎の際は、

生の葉を塩で揉んで

そのまま突っ込むそうで。

とりあえず先日ドクダミチンキを仕込んだので

あれやこれやと戯れようと思ってます。



## ピーカンはダメ

今年のGW、フライフィッシングを趣味とされる方と安曇川を  
ご一緒させていただく機会がありました。

ちょうど快晴だったので「いいお天気でよかったですね」というと

「釣りをするにはよくないですね」とのこと。

「【アマゴ】は【雨子】と言われるくらい、雨が降るとよく釣れるんですよ」って。

アマゴは別名「サツキマス（皐月鱒）」

やっぱり旧暦が良く似合うなあ、と変なところで感動しました。

## 阜月のお野菜

【 トマト 】 トマトは少雨で湿度が低い場所での栽培に適しており、カラカラの土の状態、極力水を与えないでいると、ドンドン糖度が増していくのだとか。そんな過酷な状況化でのがんばりが円熟味のあるトマトに。感謝して味わいたいものですね。

選び方のポイントは、ヘタの状態を見極めること！収穫後時間が経っているものは、ヘタが乾いていたり黒ずんでいたりします。また美味しいの見極め方は、お尻の部分から放射線状の筋がたくさんあるのは、甘くて美味しいそうです。水に沈むのはトマトは甘いそうです。

\* 薬効 \* 「トマトが赤くなると医者が青くなる」そんなことわざがあるほど栄養価たっぷりのトマト。赤い色の正体はリコピン。活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化の予防によいと言われてます。薬膳的には、カラダにこもった熱を冷ましてくれたり（解暑清熱）のどの渴きを収めてくれたり（生津止渴）食欲を高め、消化を促進してくれます（健胃消食）夏にぴったりの食材ですね。

\* 属性 \* 寒熱： 微寒 臓腑： 胃 五味： 甘・酸



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いらっしゃる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/>)

し 湿の邪が  
溜まると脾胃が  
弱ります

### かるたの説明

「し」 湿の邪が溜まると脾胃が弱ります  
脾胃は湿気が苦手な臓腑です。  
湿邪が脾胃を犯すと  
脾陽不振・運化無力に陥り、  
手足の冷えやむくみなどを引き起こします。  
そんな時は、なま物や冷たい飲食物は控えめに。

## 日是好日 by.mu

古くから日本のお家では、季節に応じてその設えを変えながら快適に暮らしてきたそうです。身近なところでも、6月に入りがらっと夏仕様になりました。ちょうど衣替えの時期になると行われるそうです。障子や襖は葦戸（よしど）という藁をはめ込んだ建具に取り替えられました。琵琶湖の葦を使用した葦戸は風通しが良く、また強い日差しを遮る役目もあり昔の人の暮らしの知恵を感じました。この葦戸を通して見る外の景色はより一層明るく感じられ室内は薄暗く涼しげで光と影、陰と陽を実感したのであります。また葦戸に替えるのと同時に、畳の上には網代（あじろ）が敷かれ、香炉の銀葉（雲母の板）もキラキラと夏らしくなり、さらに蛍の屏風も飾られて部屋にいながら蛍を愉めるなんとも心安らぐ涼の空間に様変わり。遂に夏がやってきました。

## ゆらねの主な予定

6/16 (火) 芳香推拿研究会  
6/18 (木) はじめての気功教室  
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)  
6/30 (火) ゆらね 10th anniversary  
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～

先日広島に行った際、

やっぱりとりあえずということでお好み焼きを食べました。

定員のお姉さんに「これ何て言います？」

テコ?コテ?」と聞くと「私はへら言うてますね～」と。

みなさんは?僕はコテかなあ。。。 三木



アゲハチョウの幼虫は山椒の葉が大好物らしい。

あっという間に全部食べられちゃいました...(ToT)~~~~

この季節、皆さんも要注意です。 mu



☆ 次号は7月16日に発行します。お楽しみに〜♪