

文月

文月朔日（2015年8月14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

ゆらね的養生二十四節氣

【処暑】（8/23～9/7）

処暑は暑さが少しずつやわらいでいく頃の意。といつてもまだまだ残暑厳しい折、ご自愛を。オススメの養生「お肌をケアしよう」

【白露】（9/8～9/22）

残暑がマシになり、秋らしくなってくる時期です。

夏のお疲れ、出ませぬように。オススメの養生「快便を心がけよう」

詳しい養生法はこちらで…

<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

文月 (ふみづき)

旧暦では1～3月が春、4～6月が夏

7～9月が秋、そして10～12月が冬。なので、旧暦文月7月は秋です。文月の語源のひとつに挙げられるのが穂月。稲穂が膨らむ月という意。

夏を過ぎ、秋を迎えるにぴったりのもともわくわくする名前ですね。

秋は「飽く」季節。すべてが実り、豊穡を迎えます。

この秋3ヶ月は春、夏からやってきたことを形にしていきたいですね。

では今月も日々穏やかに、健やかに。

お盆を迎える準備

7/7は五節句のひとつ七夕。

随分前の出来事のようにですが

本来の七夕も 旧暦7/7に行われていました。

お盆を本来は旧暦7/15でした。

そのお盆の前に 神様をお迎えする準備をしたり

自身の裸・祓いを行っておくことが 本来の七夕です。

今年の旧暦7/7は、新暦8/20です。

8/20から一週間はぜひ

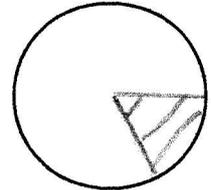
メンテナンス強化週間に！

WHAT'S TIME ??

【申の刻】

一日でいうと、昼の15～17時です。

さて、もうひとふんばり！



★ 申・酉・戌、そして桃。

陰陽五行で、秋は「金」の季節（注1）

月の十二支では

旧暦7月は申、8月は酉、9月は戌です。

さる、とり、いぬ・・・

なんだか聞き覚えのあるような？

そう、桃太郎。

そして桃は、五行（木・火・土・金・水）では金に属します（注2）

金の象意は「従革」といって

粛清（厳しく取り締まって、不純・不正なものを除き、整え清めること）を意味します。

この「金」のエネルギーを結集して

鬼を退治しに行った、と陰陽五行的には読める訳です。

やっぱり五行はおもろーい！

注1【五季】木：春 火：夏 土：土用 金：秋 水：冬

注2【五果】木：李 火：杏 土：棗 金：桃 水：栗

（わざとルビふりませんでしたww さて読めるかな？）

盆踊り

夏のお盆に踊る盆踊り。盆踊りでよく歌われるのが炭坑節。

「月が～出た出た、月が～出た～ヨイヨイ♪」

今年の新暦では、8月14日が新月で、15日は二日月。

ってことで、ほとんど月は見えません。あらあ、残念。



しかし本来の盆とは、旧暦の7月15日。

なので、盆はいつも満月。

よって盆に踊るその夜は

必ずまんまるのお月さまが輝いていました。

そりゃ、みなさんテンションも上がり高揚感みなぎる訳ですよ。

今年のお盆は8月28日です。

文月のお野菜

【とうがらし】

舞鶴市にある万願寺という地区で栽培がはじまり普及した「万願寺とうがらし」
また伏見稲荷付近で栽培されたことでその名がついた「伏見甘長とうがらし」
他には万願寺と伏見の間くらい品種で「鷹ヶ峰とうがらし」ってのもあるそうで。
とうがらしは京都の夏の食卓にはおなじみですね。

* 選び方のポイント *

果肉が肉厚で艶のあるものがよく劣化してくるとシワシワしてきます。保存方法はビニール袋に入れて密閉し冷蔵庫にいれておけば一週間くらいはいけるそうです。とにかく水分をとばさないようにすること。常温で置いておくと、トマトのように追熟し赤くなってきます。

* 薬効 *

ビタミンの多さはピーマン以上と言われ抗酸化力があり、疲労回復にも効果が期待できる
夏バテしやすい季節に助かる食材ですね。薬膳的には胃腸の冷えを温めて除いてくれたり
(温中散寒) 食欲を促進し、消化を助けてくれたり (開胃消食) します。

冷たいものを摂り過ぎたことによる食欲不振の時はありがたいですね。

* 属性 *

寒熱：熱 臓腑：心・脾 五味：辛

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/>)

と盗汗は
就寝時にかく
汗のこと

かるたの説明

「と」盗汗は就寝時にかく汗のこと
体内の潤すエネルギーが不足し、
カラダに熱がこもることで盗汗は起こります。
瓜系の夏野菜なんかで熱を冷ましつつ
辛いものや、脂っこいものは控えましょう。

日日は好日 by. mu

夏は読書欲が増しますなあ。
というわけで、いくつかMYヒット作品をご紹介します。

「勝手にふるえてろ」綿矢りさ

芥川賞作家の綿矢さんの御本、今まで何度か手に取ってみたいものの
すんなりと読了した試しがございませんでした。が、今夏はなぜかそう
めんの如くするするとカラダの中に流れ込んでいくではありませんか。
内容は秘密ですが、人間ばい感情がじわじわ伝わってきて好きです。

「和伝書」

狂言大蔵流の茂山家の紹介と狂言の魅力が書かれています。
狂言を鑑賞したくなること間違いなし！です。

「火花」又吉直樹

とても面白いです。

ゆらねの主な予定

8/15 (土) ゆらパ (ゆらねの暑氣払い)

8/22 (土) 暦とカラダのお話会@マルシェノグチさん (京都二条)

8/26 (水) 暦とカラダのお話会@Tさん個人様宅 (綴喜郡)

9/09 (水) 暦とカラダのお話会@cafe48さん (奈良市)

9/12 (土) 暦とカラダのお話会@まんまカフェ虹夢さん (京田辺市)

* 秋の養生ワークショップ

隔週木曜 10:30~11:30

* 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】

ゆらね推挙担当 三木哲哉

京都伏見で推挙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～

昨年よりはじめて養蜂。

この夏、ついに採蜜することができました。

熊に襲われたこともあったっけ (遠い目)

ニホンミツバチが一生をかけて

採取できる蜜の量はティースプーン一杯。

大切にいただきたいと思います。ハチさんありがとう。

先日、久しぶりに実家に帰ると

夜、カブトムシのメスが網戸にくっついてきました。

一気に気分は小学生に！！

懐かしい夏の記憶がよみがえりました。

☆ 次号は9月13日に発行します。お楽しみに～♪