

神無月

神無月朔日（2015年11月12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

神無月（かなづき）

神様が出雲の方に行かれているので

出雲では「神在月」他所はいらっしゃらないので「神無月」

そんな風に説明されることが多いかと。

他の説で、水無月の時に紹介した「無=の」の考え方。

梅雨に水無月って！？やっぱり水の月と読んだ方がしっくり

くるかと。そうして読むと、この月は「神の月」

秋の五穀豊穡を神様の感謝する月。そう考えるとずいぶんと

身近な感じがします。穀物の実りに感謝し、来たる冬を

健やかに過ごせるよう祈願する月。

祈る前にすることは、人事を尽くすこと。

まずはできることから

養生していきましょう。

亥のこと

旧暦十月は十二支では「亥の月」

昔は旧暦十月の初亥の日に

こたつを出すという慣わしがありました（※1）

これは陰陽五行で「亥」は

水をあらわします（もうひとつは「子」）

ここからこたつが原因による火災などないよう

亥による水の力を借りた風習が「こたつ開き」です。

他には亥の月、亥の日、亥の刻（※2）に食し

無病息災を願う「亥の子餅」というものもあります。

また猪の子はたくさん生まれることから

子孫繁栄をもたらすともされていました。

暮らしに根付く、様々な陰陽五行。

おもしろいですね。

※1 今年11/19（木）

※2 21～23時

火開き



お善哉

十日夜

中秋の名月（旧暦8/15）と後の名月（旧暦9/13）をセットでみるのが趣のあることとしていた昔の人々。

実はもうひとつ三の月というのがあってそれが旧暦10/10に観る十日夜。

この日は稲の刈り取りが終わって田の神が山に帰る日とされ

翌年の五穀豊穡を祈って田の神にぼた餅を献じる風習があったとか。

この三つすべての日が晴れてお月見ができれば縁起がよいそう。

今年はいずれの名月も晴れてそれはキレイなお月さんでした。

十日夜（今年11/21）も晴れますように☆

ゆらね的養生二十四節氣

【小雪】（11/23～12/6）

初雪の便りもちらほらと。カラダもココロも暖かく。オスズの養生「内省しよう」

【大雪】（12/7～12/21）

小雪から大雪へ。いよいよ冬が本番を迎えようとしてきます。

年末の忙しい時期だからこそ養生を。オスズの養生「足腰をケアしよう」

詳しい養生法はこちらで・・・

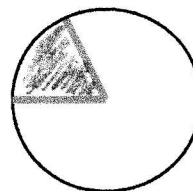
<http://www.yurane-seitai.com/tuin24.htm>

今、何時だい？

【亥の刻】

一日でいうと、夜の21～23時です。

そろそろ眠りの準備をはじめましょう。



風邪の神さま

風は神意を伝える使者 そのように古代の人は考えていました。

風土・風雲・風俗・風紀・風格、、、これらはすべて神の意と。

もし風邪は神さまからのメッセージだったのなら・・・

そもそも「善も悪もない」というのが陰陽五行をベースにした中医学の考え方なので

推拿に風邪をやっつけるという発想もありません。

丁重にもてなし、速やかにお帰りいただく。それが風邪さまとの付き合い方。

「休みましょう」「リセットしよう」という神意に気づき、ケアするよいきっかけにしたいですね。

神無月のお野菜【ごぼう】

漢字で「牛蒡」と書きますが元々は牛の尾という意味の「牛房」だったとか。

お正月によくみられるのは「たたきごぼう」その意味として地中に深く根を張るごぼうは
家や家族、家業などがその土地にしっかりと根を張って、安泰にという願いが込められてること。
グラウンディングしたい時にはごぼう！って感じですね（笑）

* 選び方のポイント *

弾力があって太さがある程度均一で、先端が緩やかに細くなっているもの。
またひげ根が少ないものがよいごぼうだとか。ごぼうは乾燥に弱いので、袋に入れてしっかり
しばって水分を逃がさないようにしましょう。土付きの方が、風味がよく日持ちもするそうです。

* 薬効 *

ごぼうの辛味には発散の力があり発汗作用が寒邪を、また利尿作用が湿邪を除き、
氣の巡りをよくすることで、体を温めてくれます。
薬効成分は皮の部分に多く含まれているので風邪の予防等には剥かない方がおすすめ。

* 属性 *

寒熱：寒 臓腑：肺・胃 五味：苦・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/>)



ま 摩擦して
氣血巡らせ
健康に

スィナかるた

「ま」 摩擦して 氣血巡らせ 健康に
手や乾いたタオルなどで
皮膚を擦り刺激することで
氣血の巡りがよくし
外邪からの侵入を防ぎましょう。

日日は好日 by. mU

今「フランス人は10着しか服を持たない」という本を読んでいます。
ひとことというと、背筋がしゃんとするような本です。
読後に変化したことといえば、間食をやめようと思ったり、
エスカレーターより階段にしようと思ったり、食事をきちんと
摂ろうと思ったり。とはいっても、ダイエット目的ではありません。
chicな暮らしのヒントがたっぷり詰まった、女性向けの一冊です。
断捨離好きのあなた、モノを持たない主義のあなた、
女子力向上委員会の皆さま、テレビを観ながらながら食べをして
しまうそのあなたも、どうぞお手にとってご覧くださいませ。

ゆらねの主な予定

11/17（火）芳香推拿研究会 腎・膀胱編
11/18（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）
11/28（土）暦とカラダのお話会@ウィークンドハウスさん（枚方市）
12/05（土）暦とカラダのお話会@レコッコレさん（大阪本町）
12/11（土）ゆらねの忘年会
* 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、待ちしています。
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 (*´▽`*)☆
夜スィナ@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～

リトルプレス

「ゆらね養生二十四節氣～自然に添って、暮らすこと～」を
11月1日に無事発行することができました。たくさんの方の協力を
得て、完成できたことをとてもうれしく思っています。
みんなの養生のお役に立てばうれしいなあ という想いを込めて
作りました。がんばりました！
ぜひ読んでみてください！！ 三木

上記の御本、とても素敵です。
わたしは手にとってみて
身近な人への贈りものにしたいなあと思いました。 ム

次号は12月11日に発行します。お楽しみに～