

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

月と十二支

晩春は十二支で【辰の月】辰は振で「ふるう」の意。

陽氣がみなぎり活力が旺盛になる頃。

shake it up baby now～♪

～はじめに～

さて晩春。個人的には今年のスタートは、ずいぶんと遅いイメージ。ちょうど春分あたりをさかいに大きな意味で、ようやくスタートが切れたという表現がぴったりの感じ。胸躍るほうへ、想いのままにこの晩春を、色んな方と一緒に楽しんでみたいと思っています。今月もどうぞよろしく願いいたします。

三木哲哉

養生月記 「精神丸って何じゃ!?」の巻

北白川にある蜂蜜専門店のお・ボン・ミエルさん。山田精油さんをお迎えしたごまとはちみつ。ワークショップ。ごまもはちみつも僕は大好きだし。自分の体質を考えると、この一言。中国では宋の時代から、参加した動機は紹介文にも書いてある。練りごまと蜂蜜を混ぜたものを万病を治す薬として用いていたといわれています。なんでなんだろう? そんな疑問からでした。ワークショップ参加後、自分で色々と調べてみたことを参考に、それと丸薬としていたそう。名前が「精神丸」。戦国時代の兵糧食や忍者食は、たまたま座禅中の達磨大師がこれを食べた。この効果は、補肝腎・潤腸通便・益精血。また、はちみつの効果は、補中(※)・潤燥・止痛・解毒。個人的な感想としては、このふたつを組み合わせると、五臓すべてをバランスよく整えられ、氣血をうまく補えます。また、目にくのが排出能力を促して、これらが大切なため、ちなみに、この大切さを思い、練りごまと蜂蜜を混ぜるだけです。配分はお好みで♪ ※胃腸を丈夫にし機能を高める

(三)

内なる木を剪定しよう

樹木がスクスク育つことがよいことですが、あんまりボサボサに繁り過ぎるのも困りもの。そんな時に剪定。不要な枝を切ることで風通しもよく、悪い虫の繁殖も防げると見ても美しく整いますよ。内なる木(肝)が繁り過ぎた時に剪定役を担うのが金(肺)で、推拿では「佐金平木法」といいます。イライラするわ! (ボサボサ) 深く呼吸して高ぶった肝を治めましょう。

(三)

清浄明潔

二十四節氣の中でどの時期が好きか? 「清明」好きです。「清明」とは「清浄明潔」の略です。すべていきいきと清らかでいきいきと生きてくる時期の意です。冬を越え、春を迎え、万物がキラキラと美しく生を謳歌しているかな。萌え感がいいのかな。

※今年の清明は 4/4/19です。

ゆらねの主な予定

- 4/09(土) おうちではじめる養生生活 @ウィークエンドハウスさん
4/16(土) 菜時記 @マルシェノグチさん
4/29(金) home cafe
5/02(月) 暦と養生 @knocksさん
今月のサンドイッチ伯爵会 (ERIOのカード会) はそれぞれ18時より。

菜時記

美味しくて、この時期の養生にぴったりな食材を紹介するマルシェノグチ「菜時記」

晩春の旬野菜 「筍」

たけかんむりに旬と書いて「筍」。まさに春を感じさせてくれる食材。そんな筍は、食物繊維が豊富で整腸作用があります。またこの時期体内にこもりやすい熱などを取め、イライラを解消してくれたり、痰を除き、氣の巡りもよくしてくれます。その他、筍の皮には殺菌・防腐効果があるので、おにぎりやお弁当などを包むのにも最適。春の陽気とともに、筍ご飯のおにぎりを筍の皮に包んで、ハイキングなんて、晩春の養生にピッタリですね! ※マルシェノグチさん 京都二条にある有機や農薬不使用のオーガニック、そして旬にこだわったお野菜専門店です。毎月第三土曜日に「菜時記」という会をやっています。旬の食材を食べながら季節に添った養生の話をしていきます。ご興味のある方はぜひどうぞ。

(三)

今月の節季茶

今月のテーマ
「目」

目の酷使からくる血の不足
イライラからくる気の停滞
年齢からくる体液不足。
みんな目に症状が現れます。
ハブ茶、青皮、あまちゃづるが氣を流し
クコの実、女貞子が足りない血や体液を補い
目を健やかにしてくれます。

～主な効能～

ハブ:ビタミンAが多く、夜盲症の改善や予防に効果あり
クコ:「飲む目薬」とも言われ、
視力低下や白内障や緑内障などの予防に
女貞子:視力の回復やかすみ目、
初期の白内障の改善やめまいを解消
青皮:春に起こりやすい鬱々した氣持ちを鎮めてくれます
あまちゃづる:鎮静効果のあるサボニンがイライラを解消

節季茶とは

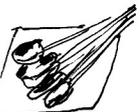
「レンタルキッチン&スペースKnocks」主催の講座
「唇と養生(ゆらね)」と「てんぐ堂製薬膳茶」のコラボ茶。
季節ごとの養生の手助けになる薬膳茶で
毎月の講座と連動して新作を発売していきます。

てんぐ堂さんからのお知らせ
てんぐ堂の薬膳茶のコンセプトは「食事の邪魔をしない味」です。
できるだけクセのない飲み口にブレンドしてあります。

レギュラーブレンドは

「花粉症」「冷感性」「疲労回復」「リラックス」の4種類。
お求めの方は、宇治市「レンタルキッチン&スペースKnocks」
<https://www.facebook.com/knocks96/?fref=photo>
もしくはゆらねまで

ウイア 無食と炭き親長そ行神疫紫 4
麦あ行 病べい火な指さのわ事病野月
代ぶ者 息るたで粉大2今れ一退のの
餅り餅 災名白あをに0宮るや散今第
餅 を物味ぶつちせさがすを宮2
願○嗜りけぎんん、ら祈神日
う○の、てつちの い願社囉
。がた た程門 祭すに日
あれ 餅の前 ーるてに
りを竹に が
、つ 刺串は
けて しに
て



箸:イ

豆知識
一問目

【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います。
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
HP <http://www.yurane-seitai.com>

【新聞編集】

夜スィナスタッフ mu-ran
夜スィナ@ゆらね 月曜日18:00~L.O.21:00(予約制)
mail mu-ran193@hotmail.co.jp 恒217 予定
tel 09096113230 4/4・18・25
blog <http://muran193.blog.fc2.com/>
twitter @mimiosumaseva 5/9・16・30

4/7 平安神宮紅(た)ホコサト2016 (〜%)

4/8 花まつり(お釈迦様の生誕祭です)
各寺院では、お花で飾られたお堂(花御堂)に
示されたお釈迦様に柄杓で甘茶をそそいで
拝む習わしがあります。

4/9 松尾大社中西祭 (お酒の神様の信仰 松尾大社)
酒は古来卯の日に造り始め4月中旬の日に
終わるとおっしゃっています。

4/10 やすい祭(今宮神社) (豆知識コーナーもふんぞね)

吉野太夫花供養(常照寺)
豊太閤花見行列(醒睡胡弓)
お花祭(平野神社)
山吹まつり(松尾大社〜5%)
近隣の恵福寺さんの
した水鏡も見て頂です。
この日イベントしては
いますよ〜
仮装の多所

4/28 サザエ 生誕70年記念
よみま長谷川町子展(美術館「えき」KYOTO
〜5/22)

4/29 曲水の宴(土城南宮)
平安時代に宮中で行った遊宴を再現

5/1 虫松定(神護寺 5%)
国宝 伝源頼朝画像などが拝観できるぞう。

5/3 流鏝馬神事(下鴨神社)

5/5 競馬会神事(上賀茂神社)

その他 京都御所 春季一般公開や念仏狂言なども
催される時期です。興味がある方は Let's goー!!

過ご一春 愛 朝南 望 連 且 祇 心 松 一 朝
ごん早の され 粥 粥 粥 粥 粥 粥 粥 粥 粥 粥
しな起養 京 粥 粥 粥 粥 粥 粥 粥 粥 粥 粥
て餐き生 畔 粥 粥 粥 粥 粥 粥 粥 粥 粥 粥
み沢ーの 料 の い が 茶 屋 風 朝
(は時しと の 理 ー う き 食 古 遊 び 音 吉 井 勇 ば り
ムい間てつ 粋 亭 と して なが
かを が かな。 なが

ぜおのブバをH手米 4
ひ暇んりI友o作粉月 4
どでびンガ人mりを2
うしりIとeの使9
ぞた陽珈共 やつ日
ら氣球焼にcさた(祝
にな菓オaし(祝
やど子Ifいおに
つなプeおや
てどン@や
す、ししゆつ
(ム) まら屋
() すねさん

あカ諸 編
わホ事情 集
わンの。 後
。練習を 記
して先日 来
ます。 (三)

暮らしを彩る
京都のいろいろ

暮らしと食

編集後記