

111
117

今月の節氣茶

今月のテーマ 「夏バテ予防」

夏は“火”を生み出し、氣血水が失われやすい季節。体を冷やしつつ、足りなくなった栄養素をしっかり補い、新陳代謝を活発にしていきましょう。
麦茶が氣血を、菊花、どくだみが血を、雪の下が水を整え、
パッションフラワーが火を鎮めてくれます。

～主な効能～

麦茶：ミネラル、特に鉄分が豊富で、新鮮な血液を増やし、夏バテの防止に有効です
菊花：体を冷やし、めまい、頭痛を和らげ、眼のトラブルに効果的です
どくだみ：熱を取り解毒してアレルギーを軽減、血管を強くし血圧を正常化してくれます
雪の下：2種類のカリウムが風邪を予防したり、利尿を促し、むくみを取り除いてくれます
パッションフラワー：中枢系を鎮静、自然な睡眠で不眠を改善してくれます

節氣茶とは薬膳インストラクターのてんぐ堂さんとゆらねのコラボ茶です。

お求めの方は宇治市「レンタルキッチン&スペースKnocks」

(<http://tengudo58.wix.com/knocks>)

もしくはゆらねまで

- 6/5 (日) 釜座マヒ江 ② 高松神明神社 ゆらねの主なる予定
- 6/6 (月) 暦と養生② Knocks
- 6/9 (木) 庭草いーブのWS ② ゆらね
- 6/11 (土) おうちではじめる養生生活 ② ウィークエンドハウス
- 6/18 (土) 菜時記② マヒ江ノグチ
- 6/25 (土) 星と五行(火星編) ② ゆらね
- 7/8 (金) 麴作りと甘酒の会 ② ゆらね

* 今月のサビデッチャ伯爵会 (ERIOカード会)
↳ 6/11、25 (土) 18:00~

興味がありましたら
お気軽にご参加ください。詳しくは、

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

毎季旬ゆマこ京菜 * 月を節のらルだ都時 * 第しに食ねシわ二記 * 三て添材のエリ条と 土いつをコノのには 曜また食ラグおあ 日す養ベボチ野る 開。生な企さ菜 (催。の。が。画。ん。専。と。門。店)	いい色しそ五水収こト熊全日生そ高陽メ元 たたのつのでもてつト県ナでれな多たシは だだ工か色でもたはだンのの高温りコア ききネリは夏補くたは余カそバ取ト冷がを育ン たナル愛赤は充れ分ラう1種マ地苦好ちス いがギで。火し。なダで。量ト。な、生 でら1な。のて。熱にすと。い。え。質。 す美もが。季く。節れを。ま。え。ま。れ。 ね味ら。節れを。ま。え。ま。れ。 。し。ま。え。ま。れ。 く。す。ば。の。	仲夏の旬野菜は	菜時記
--	--	---------	-----

「キズ」
おな二飲旅水まと入そ溜酸青漬京キ
試の日む行あたこれれま味梅け都ズ
しで酔そ等た食えてをりのかるでは木
く。いうにりあばおあ水強ら時は梅酢
だぜにで出のた飲きつをい最、梅酢、
さひもすか予りま、めい薄初塩干、
い水効。け防やせおてい茶に漬し生
までくるとま腹瓶ま色出けを酢と
(せ薄よ前しすがにすのてに書
ム。めうにて。痛。くし書
) てもい。る。た。き

暮らしと食
6/10 田植祭 (代見稲荷大社) 京都のいろいろ
四月の水くろ播種祭と種おとしそ
成長した早苗を神田に植之、豊かな
稔りを祈願する祭典。
6/20 771祭り会式 (鞍馬寺)
法出果貝の会図で参集した法師が
掛け声とともに青竹を伐る。
牛若丸の装束をした稚児による
「七度半の使い」の儀式も行われる。
6/30 夏越祭 (各神社) 旧暦で行なうと云ふもあはす!
半年間の罪の穢れを祓い、残り半年の無事を祈る。

【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をやっています。
イベント・ワークショップ・出張施術も行っています。
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
夜スイナ予定。
【新聞編集】夜スイナスタッフ mu-ran 6/13・20・27
夜スイナ@ゆらね 月曜日18:00~L.O.21:00 (予約制)
mail mu-ran193@hotmail.co.jp tel 09096113230
blog <http://muran193.blog.fc2.com/>
twitter @mimiosumaseva

編集後記
す虎こも大ど 手と細猫てう僕震
るがのう好く がこかのこちが災
そ雨時すきだ 屈ろくごとの心が
うと期ぐでみ きに小飯で二配起
で呼の梅すの まもさを、ヤなこ
すん雨雨。白 す な送熊1のつ
。だを入 い よ り本。はた
ムりり花 う まに 時
も。が に し
三。 た