

月と十二支

晩夏は十二支で【未の月】
「未」は「味」とし、果実が熟し
きっていない曖昧な状態を表す
とする説と、「未」を「味」とし
果実が熟し味が生じはじめた状態
とする説があるそうで。
さて、今の感じはどちらかな？

いよいよ夏本番！と思いきや 曆的には晩夏です。

京の夏と言えば「川床」 さて何と読みましょうぞ？
かわゆか？かわどこ？ 鴨川なら「かわゆか」 貴船なら「かわどこ」
いやあー、京都っぽい（笑）
こんこんちきちんの音とともに、今月も健やかな毎日を。
三木哲哉

ゆらね養生雑記
自然に添って暮らすこと

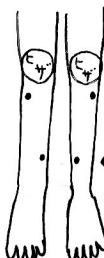
梅に添う

青い梅が黄色く なって きたら
仕込みの 梅が 合図 ない。
ぐずぐず 待つ 都合 ない。
梅は 待た ず 都合 ない。
こち 自ら の スケジュール を
梅に 任せ たい。 楊枝 と思う。
合 せ 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
先 日 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
ほ じ め 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
あ れ ？ 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
な ん か ？ 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
僕 ？ 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
僕 は ？ 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
猫 が ？ 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
そ の ？ 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
と ？ 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
梅 に ？ 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
自 然 に ？ 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
自 然 に ？ 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
思 い ？ 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
今 ？ 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
動 ？ 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
そ の ？ 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
ま た ？ 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
心 を ？ 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
地 を ？ 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
よ い ？ 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
で す ？ 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
の が ？ 梅 の へ 爪 楊枝 と思う。
（三）



培土制水

湿 氣 の 季 節
む じ め ち 下 身 が
氣 に な る 推 拿 師
そ の 時 推 拿 師
一 培 土 制 水
土 一 培 土 制 水
健 一 培 土 制 水
水 一 培 土 制 水
除 一 培 土 制 水
考 一 培 土 制 水
お 腹 に 手 を 当 て て み て
一 温 か く 足 を 洗 っ て
一 脾 胃 の 弱 い 方 は 足 を 洗 っ て
と い う 方 は 足 を 洗 っ て
生 も の 冷 た い も の を
控 え め たい も の を
足 三 里 や 三 陰 交
ツ 骨 を 押 し て
脾 胃 を 整 え て
む じ め ち 下 身 が
い き ま し ょ う
（三）



発行
推拿とレイキ ゆらね
〒612-0073
京都市伏見区桃山岡井伊賀西町
405-6211
075-6211

告知
2016.8.6.夜
大の和イナイト
開催予定
お酒・焼鳥も
あります。持込OK
ゆらね

菜時記

晩夏の旬野菜は「オクラ」



昨 年 は じ め て
オ ク ラ の 花 を
食 べ だ け ま し た
い た だ き ま し た
オ ク ラ の 味 が
び つ ぐ り し ま し た
（笑）

※今年12月16日まで

観 想 読 一 和 魅 多 “ 蓮 夏 所
て い み 巨 辻 了 く の に の 昔
み な 池 哲 し の 花 へ 巨
た ち が 郎 た 人 び 椋 椋
か せ の 随 そ を “ 咲 池
っ 蓮 筆 う が き 乱 池
た 一 集 な 出 っ て
あ を

小 暑
次 候
は 蓮 始 開
す は ひ ら め ぐ
（）

巨椋池の蓮

※菜時記とは
京都二条にある
お だ わ り の 店
マ ル シ エ ノ グ
さ ん と ゆ ら ね
コ ラ ボ 企 画 の
旬 の 食 材 を
食 べ な が ら
季 節 に 添 っ た
養 生 の 話 を
し ま す
毎 月 土 曜 日 開 催
第 三 土 曜 日 開 催

そ ん な オ ク ラ を
は じ め たい サ
モ ル ム ラ サ キ
ツ ン ツ ン
と い っ た 系 の
ネ バ ネ バ 系 の
食 材 は 保 護
胃 腸 作 用 と
整 腸 作 用 と
胃 腸 の ケ ア と
び つ ぐ り の
食 材 で す の
夏 菜 を ！
* 葉 野 菜
* 葉 野 菜

今月の節氣茶

今月のテーマ 「健脾（胃腸のケア）」

本格的に夏に突入！ 体を冷やすモノを摂取しがちです。
ティーブレイクは、温かい薬膳茶で 健脾（胃腸のケア）しましょう。

～ 主な効能 ～

ハトムギ：脾の働きを良くし、水分代謝をアップしてくれます
ナツメ：脾と心に作用し、胃腸を整え、ストレスを抑制してくれます
山査肉：消化不良を改善し、血の巡りを良くしてくれます
女貞子：カラダのほてりを取り、視力減退、足腰の弱りに効果あり
陳皮：氣の巡りをよくして、胃に溜まったガスを追い出してくれます

※ 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。

7/4(月)

暦と養生② knocks さん

7/8(金)

麴がりと甘酒の会② ゆらね

7/9(土)

おうちでいびる養生生活

7/12(火)

芳香推拿研究会 テマ「むくみ」

7/16(土)

葉時言② マルシェ17チさん

7/23(土)

星と五行のお茶会(土星編)

★今日のERIO サブイベント伯船会

7/16・23(土) 19:00 スタート

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!!

ゆらねの主な予定

よどとそ手手自ふ ⇒ 最と文内 ⇒ 本と一三屋し新せ活某推名今なさ火皆
ゆ毎※ろう願んかと分とて後2字かて当のふ木号た月つ動マ拿前回りせ曜さん
ら週推しぞいなら手の浮とにケでらとにこつ先のいのかのルのはまて日
ね火拿く、を推手の中かて句月書沸て突とと生話と日く始シ授お「しいの、
に曜整お込拿へ繋でび。読ほくき。然で湧日が思をだま工業話てたた夜初
て日体願めが想ぐお。『点どと起とふしいわ出つ始かりでををと「だスめ
一1いてでい。さすがのたピこいつたてくたたま。初修。ててくイまし
要8てい。き伝まトま「つんりうとがく。時のり屋。出了。とこナし
予くとた。るえ。つんた。たと：響、る。にでの号。展し。『てとをて
約2てし。よる。たとま『あ来。き。よ。す日をし、の。に担。
一1。ま。う。！。た。る。な。で。が。く。が。に。つ。た。『。当
時。す。に。つ。日。い。も。『。：。け。の。で。す。
7/27
http://tetotenote.blog.fc2.com/ て ご予約・お問い合わせ
info@tetote-seitai.com

てとての夜スイナ

宵包山白焼ク小喜菓免食そ役靈大柏流そゆ祇
山ん椒餅皮レ麦ば子れべの行夢峰屋行のか園
にだ味をに！粉れとたたお者を山光し昔り祭
限も喰置三ブをたし為人下山受修貞た、のの
りのをきせ状使のて無々がにけ行の際京菓役
販。のそんのつが病はり供て中当都子。者山
売十せの子薄た始息疫をえ作に主で。者山
さ六て上角い。ま。災病たりが。疫
れ日にの。のを。、
るの。

7/1～31 祇園祭
7/8 ハス酒を楽む会(三笠寺)
7/23～31 御洗祭(下鴨神社)
7/25 鹿ヶ谷カボチャ供養(安楽寺)
7/31 干日詣り(愛宕神社)
7/31 茅の車輪神事(御香宮神社)

京都のいろいろ

Let's enjoy summer!!

【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

【新聞編集】夜スイナスタッフ mu-ran
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
twitter @mimiosumaseva

7/4・11・25
8/8・22・29

早思赤梅
く案紫干
せ中蘇し
ね。アに
ばリ初
！か挑
！ナ戦
（！シ。
ム）か

ペ秀直氣丹見先
ダ吉線に波て日
ルとをな橋以ブ
漕思みり界来ラ
で！らすのモ
まと。高リ
す、低を
（三）が

編集後記