ゆらね養生雑記

～自然に添って暮らすこと～

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
075・621・7611

月と十二支

初秋は十二支で【申の月】
申は呻く（うめく）の意で
果実が成熟して締め付けられ
固まっていく様子を表します。
春夏とやってきたことを
形にするにはもってこいの
季節がやってきましたよ～。

旧暦文月となりました。
文月の由来は一説には、稲穂が膨らんでくる時期なので
穂含月（ほふみづき）や含月（ふくみづき）になったとか。
そうした穂がよく見える月であり　また穂をよく見なくてはいけない月
ということから「穂見月（ほみづき）」とも。
瑞々しい穂が今年も実りますように。
三木哲哉

まぁまぁ除けれるスプレー

夏に仕込んだドクダミやヨモギのチンキを使って虫除けスプレーを作りました。さぁ、これで虫に刺されへんで！と思いきやそうでもない。ちょこちょこ刺される（笑）が、刺されても痒さがマシだったりするので「まぁ、いいか」って感じでそんなに腫れなかったりすることもあるんだろうけど僕の日常生活はスプレーで自分の身を守る必要はあまりないのでは？そんなシュチュエーションは場所に行く際はちゃんとした（？）もちろん虫が多発するような時期に限ってなんで許せるのかもしれません。作った愛の詰まったスプレーは何分自分で野草摘んで仕込んで自分で作った虫除けスプレーでなかったら「効かへんやんけ！」って、イライラしたり人のせいにしたりしてると思いますが、すませてもらいます。おそらくこれが推拿では肺を健やかにするためには「培土生金」といって土（脾）をしっかりケアすることが金（肺）の元気に繋がると考えます。まだまだ暑い日が続きますが今のうちから冷たいものや生ものは控えるなど脾（胃腸）のケアにつとめ秋の準備をはじめましょう。

（三）

培土生金

秋は肺を養生したい季節です。肺が調子を崩すと鼻や咽喉、呼吸器系のトラブルに見舞われやすくなります。

（三）

残暑お見舞い申し上げます。
2016. 晩夏

コットンボール

処暑　初候
綿柎開
（わたの　はなしべ　ひらく）

綿花という字をみると花が咲くのかな？と思ったらそうではなく白い綿が花のように見えることからそう呼ばれるのだとか。先月綿の苗をいただいてゆらねの小庭にひとつ植えました。モフモフとした綿見てみたいなぁ…

※今年は8/23～27まで

旧暦七夕

旧暦好きとしては七夕も旧暦を意識したい。本来七夕とはご先祖さまをお迎えするお盆を前に穢れを祓い、禊を行う日でした。今年の旧暦は7/7は8/9です。8/7に立秋を向かえることからもカラダをリセットしメンテナンスするにはちょうどよい時期ですね。平和で穏やかな世界を祈りつつ静かに自分のカラダもケアする日にしてみてはいかがでしょうか

（三）

今月の節氣茶

今月のテーマは「秋を迎えるカラダの準備」
暦の上ではもう秋です。秋は乾燥の季節。
痛めつけた胃腸をケアしながら
内から外から潤いをキープしていきましょう。

～ 主な効能 ～

黒豆：豊富な食物繊維が腸内環境を整えて、美肌にも一役担ってくれます
桑の実：血を補い、水を生み、肌を潤してくれます
柿の葉：タンニンが肌を引き締め、プロビタミンCがコラーゲンの生成をサポート
荷葉：脂肪や老廃物を排出し、血行を促進してくれます
マテ茶：「飲むサラダ」とも言われるほど、ビタミン、ミネラルが豊富

＊＊＊

※　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。

ゆらねの主な予定

8/6(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
・大人のポエムナイト
@ゆらね
8/7(日)
・釜座マルシェ
@高松神明神社
8/13(土)
・レイキとスイナの復習会
・ゆらゆ_(ゆらねの暑氣払い)
@ゆらね
8/20(土)
・サンドイッチ倶楽会(ERIOのカード会)

興味のあるイベントがありましたら
お氣軽にご参加ください!
詳しくは http://www.yurane-seitai.com/

菜時記

初秋の旬野菜
【無花果(いちじく)】

イチジクは胃腸を丈夫にしてくれたり(健脾益胃)肺に潤いを生み、咳を止めてくれる(潤肺止咳)などこの時期にはありがたいフルーツです。夏から秋にかけては夏に疲弊した胃腸をケアしつつ乾燥する秋に備え潤いを補うケアが大切になります。実りに感謝しながら旬の果物を美味しく食べて秋を迎える準備をはじめましょう。

＊＊＊
※菜時記とは
京都二条にあるこだわりのお野菜専門店マルシェノグチさんとゆらねのコラボ企画。旬の食材を食べながら季節に添った養生の話をしています。毎月第三土曜日開催。

京都のいろいろ

送り火の火床に残った
から消し(残り灰)を
半紙にくるんで
水引をかけて
家の門口に吊るして
おくと厄除け、
盗難除けになるという。
また、煎じて飲むと
腹痛に効くと
いわれているそう。

暮らしと食

「幽霊子育飴」
ゆうれいこそだてあめ

珍皇寺のそばで販売されている飴。名前の由来は民間伝承から。昔この付近で夜な夜な飴を買いに来る女性がおり、調べると身重のまま死んだ人が死後出産し幽霊となって赤子に舐めさせる飴を買いに来ていたという。六道まいり(精霊迎えの日)の8月7～10日の間、お参りの折りに購入する人も多い。麦芽糖の風味が特徴。

編集後記

旅行や帰省で
「先生のお土産
どうしよう?」と
悩んだ際は
"ご飯のお供"的な
ものを選んで
いただければ
間違いないです。
チャラーン。(三)

8月6日は
大人のポエムナイト
たくさんのご来場を
お待ちしております。
みんな来てや♪(ム)

【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ます。
イベント・ワークショップ・出張施術も行ってます。
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

夜スイナ予定
8/8・22・29