



今月の節氣茶



今月のテーマは「潤いとエネルギー補充」
秋はお肌だけじゃなくって、お腹も乾燥しがちです。
夏場を過ぎて減ってしまった
潤いと氣を補いながら、お腹もすっきりさせましょう。

～主な効能～

黒ごま：肌に潤わせ、氣力を高め、皮膚の乾燥や便秘によいとされています
白きくらげ：乾燥肌、鼻やのどから風邪をひきやすい人、空咳などの症状におすすめ
当帰葉：保湿効果があり、神経痛や冷え性、婦人科系疾患に効果あり
クコの実：補血、滋養強壯、疲労回復の作用があります
陳皮：氣の巡りを良くする効果があり、消化や吸収を促進してくれます

\*\*\*

※ 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。

月と十二支
仲秋は十二支で「酉の月」
酉は「糸」の偏に「酉」の月
酉は「糸」の偏に「酉」の月
酉は「糸」の偏に「酉」の月
酉は「糸」の偏に「酉」の月

菜時記

毎月季節の旬は...
旬の食材は...
旬の食材は...
旬の食材は...

滋養強壯...
胃腸を助ける...
胃腸を助ける...

モロヘイヤ...
モロヘイヤ...
モロヘイヤ...

お芋...
お芋...
お芋...



習しお邪そ柔呼萩使呼春しそ食「お
慣たり氣うらばの用ばのてれべるた
が後、を。かれ花しれ彼呼そるもち
出はご払まい、をま一岸びれの期が
来家先うた為取意す般に名のが季
た族祖食小粒種識。的はが節異
そ皆様ペ豆あしし秋に「異節異
うでへ物はんた「のこ牡なる
で食おと古でてお彼し丹り花を為
すべ供さく作で萩岸「にん」す
(。るえれかる皮「にん」す
ム) てら もとはをと。識

9/4 八朔祭 (松尾大社)
9/9 重陽神事と鳥相撲 (上加茂神社)
仲秋 名月管弦祭(下鴨神社)
観月の夕べ (大覚寺)
9/21~23 お砂踏法要(今熊野観音寺)
9/17・18 萩まつり(梨木神社)
10/1~5 瑞饋祭(北野天満宮)
10/月上旬 御膳宮神幸祭(御膳宮神社)

京都のいろいろ

【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 9月夜スイナ
tel 09096113230 5.12.26日です。
twitter @mimiosumaseva

庄一行酸青 でき間“悩ど一
巻ひつク森 すも違あんう先
でばて湯の 。ちいんだし生
し千き温 チ“なご際よに
た人ま泉 ヤつい”は？手
。風しに ラぶでで “土
(呂た (一|あす と産
ム) (三ンん
) ”

編集後記