



今月の節氣茶



今月のテーマは「呼吸を深め、リラックス」

体を温めるには呼吸がとても大事。深い呼吸で体の中から温かくなるように香り高い宇治のほうじ茶をベースに冬の準備に持ってこいの薬草をブレンドしました。

～主な効能～

- ほうじ茶：緑茶を炒ることで増える成分がリラックスをもたらしてくれます
- 枇杷茶：咳を止めたり、痰を取り除いたり、胃腸の調子を整えてくれたりしてくれます
- 桑の葉：カルシウムが気持ちを落ち着けて、鉄分が体温を全身に運んでくれます
- アンジェリカルート：血行を促進し、体の中から温めてくれます
- クローブ：胃腸を温め、冷えによる腹痛や消化不良、しゃっくりなどに用いられています

\*\*\*

※ 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



豆知識  
秋の七草の覚え方  
「おすきな服は？」

※ ちなみに...  
この茶は お気に入りの一着は  
ピュアツリーのカーデガン  
です♡

菜時記

毎話季旬ゆマこ京※*	絞か焼	（元胃一	ス焼美秋	ななえまし	一晩
月し節のらルだ都菜*	つぼい	補氣腸し	！い味は	どめのいい	き秋の
第をに食ねシわ二時*	たすて	脾ををい	プてしき	なこきたた	のの旬
三し添材のエリ条記	らや、	益つ養た	によいの	ど、けけ	「」野
土てつをコノのにと	最すこ	氣けいけ	よし季こ	。マエ、	菜は
曜いた食ラグおあは	高だれ	て、は	！煮。の	ツリまし	
日ま養ベボチ野る	でちま	く	て	シンつめ	
開す生な企さ菜	すをた	れ	よし	ユギたじ	
催。のが画ん専	ね 旬	ます		ル、け、	
。ら。と門	♪ の	す		ム	
店					

京都のいろいろ

- 10/1 瑞鏡祭 (北野天満宮)
- 10/1~9 神幸祭 (御香宮神社)
- 10/9 赦免地踊 (秋元神社)
- 10/14 人形供養 (宝鏡寺)
- 10/16 二十五菩薩お練り供養法会 (即成院)
- 10/20 二十日忌びす (恵美須神社)
- 10/22 時代祭 (御所 平安神宮)
- ” 鞍馬の火祭 (由岐神社)

い質小福し行縁一え  
た素判笹か事起笹び  
だな形にし食物にす  
く汁の見実がの小講  
そ物は立際あ糞判は  
うをんてにり勢「  
でペたはまなと  
すい青す名い  
。の葱。のう  
(ム)

い栗栗味こ一後  
たご名覚の十には  
だ飯月を時三夜、仲  
きや、用期夜「晩秋  
まお豆いならが秋の  
す赤名てらで待つ名  
。飯月でははつ月  
ども のてい  
を呼ばれ、ます。

【発行人】ゆらね推挙担当 三木哲哉  
京都伏見で推挙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](mailto: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 [ikumi-n.13@ezweb.ne.jp](mailto:ikumi-n.13@ezweb.ne.jp) 10月の夜スイナ  
tel 09096113230 7日 14日 21日  
twitter @mimiosumaseva (その他要相談です。)

絶全地先 が鋭作力今な2そ  
賛力域日 ん意りレ年ん0ろ  
筋疾の、 ば製まんはか1そ  
肉走体 り作すダゆが7ろ  
痛し育 ま中。いら出年替  
でま祭 す。をねてので  
すしで 。をね、ま手は  
す。た。 (三) す帳  
(ム) (三) ね。