

ゆらね養生雑記

自然に添つて暮らすこと

神々の集い

はじめに
旧暦神無月。神様が出雲に行く月なので神無月。
だから出雲でこの月は神在月という呼び名に。そんな出雲を先月旅してきました。
ということで、今月の養生雑記は旧暦神在月号として出雲のことをテーマに書いてみました。
さてさて出雲に集った神々は僕にどんなご縁を繋げてくださるのやらと楽しみにしながら、
結びの冬を過ごしたいと思っています。今月もどうぞよろしくお願ひします。三木哲哉

横おい横拝そめ渡え地や出実おと一僕ま僕そ出誰八そ初大春エ冬糸冬冬のをとの養生は「藏」すること
か参らを殿のちつつ元つ雲際出いじはたはん雲と百の冬き夏ネのをとの養生は「藏」すること
らりつ向正たやて！のて大はまうやてそとなに誰万月をくのル間結い生は「藏」すること
もすしい面め興く降方来社旧し感あつのつこ集をのに迎か体ギにぶう字が
おるやてじ出奮る臨にらよ曆にじ、き集てとう結神日えか調し形字が
忘際るへや雲し系教れり十なで社りいもを思がクワだけ
れはそ海な大まなじえる一月らそに方ワクうだ
な、う方く社しんやてのk十れ現がクワだけ
くで向つたやないだm日るぞ地かワクだ
。。~て神！くたとほのとれ集づくしま
様！つだど夜思ひ合離につゆつ
はてき離につゆつ
まされた海まし
ました。から
（三）まし
た。から
がと。

※よ瑞見たへ虹小空クな雲出
1き兆らまに藏雪にルんが雲彩
旅のれにじ不キマて特つ雲
今としたしか見初レが思徹て
年なる時かく候イ出い的雲
二はりしの見れな雲ななが
十十五通嬉えて彩にがの出
二一しりしなみ雲入らかると書
月たさいえがつなどと書くく
二十六日までもかず。ひらーとこ※
お。

保内し腎大と冬水イ勝だ加瑪勾“美一さだ旅
ちかつは切いの質メ手か工瑠玉玉肌泊てつのメイ
たらか老につ養は「にらすへに造の目どこのモ
いもり化なて生透ジ白玉るめすが選で宿泊しよう
も若おとり足は明し濁造職のる良”しんで名高い
の々風ももま腰“でし。人う良質な
でし呂関すを養し。が一の住がな
でしに浸のあ。温腎防め寒“
ねを浸のあ。温腎防め寒“
（三）（三）（三）
（三）

推拿とレイキ	ゆらね	発行
〒612・0073		京都府伏見区桃山簡井伊賀西町40
シコービル3階東		
5・621・7611		

不思議な勾玉

まがたま



ま勾冬となしパ身そと生推説腎そよとな太陰と釣牙わ実ななお勾不目出お邪ひ天皇家
た玉のてどてワにのて命拿が臓のう、の陽陽いりだかはつぜ話玉思に雲守氣除けと
乙とラもとい一つもエであの中な僕でとマう針つつあたこをを扱なましめた。くさん
かいツ楽想たをけオ大ネ腎り形の説のは月一説だたてまのんかなつう勾玉の形
もうキし像の得るル切ルはまなひな興?をクやつのいりかななつう勾玉の形
でのいすかよこムなギすのとど味合な
すもアであるなうとを場一でつもを
ねイすとあとで模所をはに。惹く
。テ。、?。し。藏?
(三)ムにする

ゆらねの主な予定

- 11/4(金)推拿復習会 11/6(日)釜座マルシェ@高松神明神社
- 11/8(火)冬のカラダとココロ@ハナノネ工房さん
- 11/12(土)おうちではじめる養生生活@星ヶ丘
- 11/15(火)芳香推拿研究会(冷え性編)
- 11/16(水)暦とカラダのお話会@奈良市
- 11/17(木)暦と養生@ボニーの里ファームさん
- 11/19(土)菜時記@マルシェノグチさん
- 11/29(火)お月様からあなたへのお便り
- 今月のサンドイッチ伯爵会(ERIOのカード会) 11/19(土) 26(土) 19時より
興味のあるイベントがあつたら、お気軽にご参加ください。
詳しくは <http://www.yurane-seitai.com/>

月と十二支【亥の月】

亥は？（とざす）の意
亥に芽吹くための
春開ざすかり結びの
蓄えましょ。

今月の節氣茶

今月のテーマは「寒さ対策」

初冬を向かえ、乾燥した空気とともに寒氣も訪れます。
冬本番の前に、寒さ対策を。
血は夜に作られます。大和当帰と生姜で芯から温めて
血の巡りを良くしてゆっくりおやすみなさい。

～主な効能～

当帰葉:保温効果があり、神経痛や冷え性、婦人科系疾患に効果あり
ウーロン茶:発酵させることにより、タンニンが減り、胃にやさしくリラックス効果も得られます
生姜:体を温めてくれるだけでなく、殺菌作用にも優れ、風邪を引きにくくしてくれます
鶏血藤:流れが滞った血液をサラサラにすると同時に、血も補ってくれます
板藍根:解熱作用や抗ウイルス作用があることで知られています

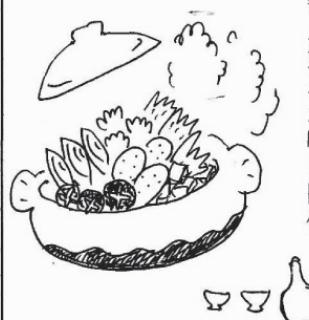


十二支の12番目
五行では水(冬)
刻は夜9~11時



* * *

※ 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



* 毎話季旬ゆマコ京※
* 月し節のらルだ都菜
* 第をに食ねシわ二時
* 三し添材のエリ条記
* 土てつをコノのには
曜いた食ラグおは
日ま養ベボチ野る
開す生な企さ菜専
催。のが画ん専門
。 ら。と 店

菜時記
③②①始神神神
　　早在前月餅に供へ
あぜおりんしんみざるつい
　　言えんられざる
　　わんられざる
　　いれて
　　もい食
　　ちたべ
　　一物
　　はが
　　?

「亥の子餅」
旧暦の十月、亥の日に食べる餅。宮中の年中行事に由来。この日に餅を食べると万病を除き長寿を保つといわれる。また、多産の猪にちなみ、子孫繁栄の願いも込められる。茶家では、この日を開炉の日とし亥の子餅を食べる。

京都のいろいいろ

11/1 子孫（護王神社）
11/3 曲水の宴（土成南宮）
11/8 かにかくに祭
(吉田勇歌碑前)
11/13 南山もみじ祭（大土屋川一帯）
11/22 聖徳太子御火焚祭（法隆寺）
11/23 筆供養（正賞庵）
11/23 もみじ祭（地主神社）
11/26 お茶壺奉納祭（北野天満宮）

【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 ikumi-n.13@ezweb.ne.jp

tel 09096113230

八月夜行

7月 14日 28日

神在（じんざい） ↓（ぜんざい）
といふことで“見えは②のいいの。”で
ばんざーい（三）でした。