

はじめに

旧暦師走となりました。  
 やり残したこと、片付いてないことたくさんありませんか？  
 でも旧暦なら大丈夫！あと1ヶ月残っています。  
 新暦はかるく中締めとってことで、このあともしばしばちとまいりましょう。  
 どうぞ無理のないように。 三木哲哉

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

養生カレンダー2017完成

春夏秋冬  
 旬のお野菜とともに巡ったこの一年  
 見えた景色は  
 僕にとつてとても美しいものでした。  
 張る季節にはカラダを緩めてくれ  
 熱く季節にはカラダを冷ましてくれ  
 飽く季節にはカラダを潤いを与えてくれ  
 冷く季節にはカラダを温めてくれ  
 必要な時期に、必要なものが  
 必要分だけ与えられていることに  
 気づく一年でした。  
 今まで僕がやってきた  
 祭事からみた養生の観点に  
 旬のお野菜のことを加えてまとめ  
 養生カレンダー「菜時記暦」と  
 というものを作りました。  
 誰よりも自分自身のためにつくった  
 このカレンダー！  
 僕の喜びとともに  
 必要な方に届けばうれしいです。  
 \* \* \*  
 ゆらね養生カレンダー2017  
 \* \* \*  
 菜時記暦  
 \* \* \*  
 一定価1600円(税込込み)  
 \* \* \*  
 よろしくどうぞ。  
 (三)

胃火上炎

脂っこいもの、辛いもの、  
 味の濃いもの、飲酒などが  
 過ぎると胃腸の調子が  
 思わしくなかってこと  
 ありませんか？  
 (当たり前前の反応ですね)  
 そういった行為が続くと  
 推拿では「胃火上炎」といって  
 胸焼けや喉が渇く  
 食べても減らすぐいって  
 お腹が減るといった  
 症状となります。  
 そんな時に  
 オススメの食材といえ  
 食べないことですね(笑)  
 足三里を押して  
 ちよつと胃を休めましょ  
 う。  
 美味しいお料理を  
 頂く機会の多い時期  
 べからこそ養生し  
 めいっばい楽しいもの  
 呑み食いたいのですね。  
 (三)

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  
 ショービル3階東  
 075-621-7611

款冬華 (ふきのとうはなさく)

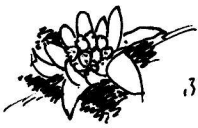
大雪より  
 穴に墜もつていた熊が  
 冬眠から目覚め  
 最初に食べるのが

大寒より芽吹きはじめた  
 フキノトウ・・・

七十二候を  
 追いかけるながら  
 大きな循環の輪の中  
 自分が存在し  
 大きな循環の輪である  
 自分を自覚する

それは僕にとつて  
 とても大切なこと  
 です。

今年  
 1/20~24まで



ふきのとう

ゆらねの主な予定

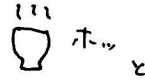
- 1/08(日)釜座マルシェ@高松神明神社
- 1/12(木)養生カレンダー完成記念～旧暦を読むワーク
- 1/13(金)推拿復習会
- 1/14(土)おうちではじめる養生生活@星ヶ丘
- 1/15(日)数秘ワーク@ルイーダのカフェ&バー
- 1/16(月)暦と養生@knocksさん
- 1/21(土)菜時記@マルシェノグチさん
- 1/29(日)ざっくばらん心理学vol2

今月のサンドイッチ伯爵会(ERIOのカード会)は1/14(土)19時より。  
 カード持参でご参加ください！

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。  
 詳しくは <http://www.yurane-seitai.com/>

月と十二支  
 晩冬は十二支で  
 「丑の月」  
 草木も眠る丑三つ時  
 お布団の中で  
 ヌクヌクと  
 どんな夢を  
 見ているのでしょ  
 うか。

今月の節氣茶



今月のテーマは「補血」

めまい、立ちくらみ、目の疲れ、爪や髪傷みの原因のひとつは血の不足。そんな方のための、血を補ってくれる今月のお茶は、ノンカフェインばかりのブレンドですので妊婦さんや授乳中の方にもおすすめです。

～主な効能～

- 黒豆：豊富なアミノ酸や食物繊維、ビタミンB1、B2などが含まれています
- 桑の葉：鉄分、カルシウムが豊富で疲労回復、滋養強壮が期待できます
- 明日葉：造血にかかせないビタミンB12や葉酸が含まれています
- ナツメ：葉酸、鉄分、ミネラルが豊富で、血を養い、元氣を与えてくれます
- ルイボス：ミネラルが豊富で、疲れにくい体づくりの手助けになってくれます

\*\*\*

節氣茶とは

葉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

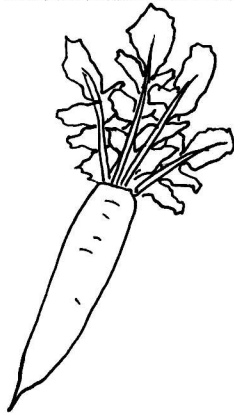
菜時記

【晩冬の旬のお野菜は「大根」】

忘年会にクリスマス、正月に新年会と賑やかな季節。食べ過ぎたなあ〜って時は消化酵素が含まれた大根で胃腸をケア。また喉の痛みや咳のとき、風邪の予防にも使えます。大根さんありがとう。

京都二条にある野菜専門店「マルシェノグチ」さん。旬の食材を食べながら、季節の食生活の話をしていきます。毎月第三土曜日開催。

マルシェノグチHP  
(<http://www.noguchi.jp/>)



京都のいろいろ

- 12/31 毛打詣り (八坂神社)
- 1/1~3 皇服茶 (六波羅密寺)
- 1/3 かきた始め (八坂神社)
- 1/4 蹴鞠初め (下鴨神社)
- 1/10 初豆びす (惠美須神社)
- 1/14 裸踊り (法界寺)
- 1/15 柳のお加持 (三十三間堂)
- 1/21 初弘法 (東寺)
- 1/25 初天神 (北野天満宮)

暮らしと食

元日には、白味噌の雑煮。今年一年、まろく人と争わないようにすべてが丸く、家長は出せして人の頭になるようにと願いを込めて頭手を食べる。又、二が日はにらみ鯛、四日は鏡開きで水菜の雑煮、七日は七草粥、十日は糸かけの魚、十五日は小豆粥、二十日は、骨正月でぶりやサケのアラて大根を食べる慣わしがある。

編集後記

忘年会恒例のゆらねみくじによりまして、来年の僕らに「おめでとう」を言わせていただきます。

私は「大吉」の字が大好きです。浮きかんとできました。

【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](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)

tel 09096113230

twitter @mimiosumaseva