

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

今月は閏臯月。旧暦では今年は十三ヶ月なんですね。さて、おまけの一ヶ月。どのように過ごしましょうか。

ちなみに閏の字は、王さまが門の中に閉じこもって仕事しない様子を表しており(笑)そこから派生して「イレギュラー」の意に。ゆっくりします?変わったことします? (ゆらね 三木哲哉)

数と推拿 その五【五季】

一般的には四季ですが陰陽五行では五季といいますが。春夏秋冬の4つそして長夏、足して5。長夏とは、梅雨以降の夏のこと。初夏はまだ爽やかな感じですが湿気を帯てくると不快感満載。そしてこの湿気が苦手な臓腑が脾胃(消化器系)ここが湿気に犯されると食欲不振やカラダが重だるくなります。こんな時にオススメな食材といえば「ハトムギ」お茶として飲むもよしご飯にまぜて食べるもよし湿気さんには速やかに退出していただき脾胃を健やかに。

(三)

雨音と太古の記憶

臯月とは、田の神様に仕える時期。そんなことで、田に従事する早乙女さんたちは、男女の恋愛を中断する時期でもあったそう。雨音を聞くと少ししみりしちやうのは会いたくても会えなかったその太古の記憶が刻まれていると記す本を読みました。そんなことを話していると「私はリラックスするわく。てことは、ちよつと離れること」ができて「はあ、やれやれ」と思ってたんなやな!」って(笑)

(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 シコービル3階東 075-621-7611

つき1★ゆらね 自分の体質に合わせた薬膳ハーブソルトをつくらう

毎月養生カレンダーに沿ってお届けするゆらねの月1イベント「薬膳ハーブソルトのワーク」をします! 汗をかいた夏は、水分補給がとて大切。塩分を摂取がとて大切。今回は自分の体質にあったハーブを選んでオリジナル薬膳ハーブソルトを作ります。講師は国際薬膳調理師の西田さん。ご指導願います。ご希望の方はどうぞご参加ください。おまけ! 七月二十三日(日)はてんぐ堂さんとゆらねで「水無月づくり」のワークショップをします。そちらもぜひ☆

ゆらねの主な予定

- 6/24(土)夏養生の話@ウィークエンドハウスさん
6/26(月)酒×占@おさけカフェpetit*petitさん
7/02(日)釜座マルシェ@高松神明神社
7/15(土)出張推拿@マルシェノグチさん
7/15(土)ERIOのサンドイッチ伯爵会
7/23(日)水無月づくり@knocksさん

詳しくは http://www.yurane-seitai.com/

薬膳ハーブソルトのワーク

日時 7月10日(月) 11:00~12:30
場所 ゆらね(京阪・近鉄丹波橋駅より徒歩1分)
参加費 2000円(材料費込み)

てんぐ堂さんこだわりのカラダにやさしい食材を使って、作ります。

ご参加、お待ちしております!

ムシムシ、ムンムンとした空気感
体の中にも少し水気が多いような。

ノドはかわかない
でも、むくむ。

そんな時ほど水分を摂りましょう。
(あまり冷たくないやつを)

逆説的に聞かえるかもしれませんが
水分を摂らないでいると
体は水分確保しようとします → 余計、たまる。
水分をしっかり摂ることで
循環が起きます。

出して入れる。
何でもそうですね。

“排出”には“足もみ”を

* 足裏モデルも
また募集かけます
ヨロシク*



七夕上映会【0円キッチン】

新暦七夕の日、ゆらねで映画の上映会をします！
上映する映画は“0円キッチン”

「捨てられてしまう食材を救い出し、おいしい料理に
変身させよう！」と考えた食材救出人のダーヴィド。

各地で食材の無駄をなくすべく、
ユニークでおいしく楽しい取り組みをしている
人々に出会いながら、食の現在と未来を照らし出していく
エンターテインメント・ロードムービーです。

.....

リバーサイドシネマ出張上映会@ゆらね

日時 7月7日(金) 昼の部 13時～/夜の部 19時～
鑑賞料 1,000円

.....

飲食物の持ち込みは自由です。
ご興味のある方は、どうぞお気軽にお越しください (三)

法事

先日、祖父の三十三回忌法要があり、夫婦揃って実家へ
帰りました。

祖父は私が二歳の時に病気で亡くなったので確かな記憶
は父がのすらがっついてオトアの子が伝わってきます。

それと、祖母や両親の親戚のおおじやおばさん達が
お正月や法事で集まるたおびに、お父さんおばさん達が
ずかしそうに話しかけるのにおおじやおばさん達が懐
り、きつと私や家族をいいます。お守りしてくださるに
り、だろなあと感じてお守りしてくださるに、懐かしい
今回の法事は、昨年の曾祖父の二十七回忌に続いて二
連年の法事は、嬉しく思います。勢十九名も集まるこ
とができたことを嬉しく思います。

皆それぞれ歳を重ね、孫にあたる私やいとこたちも結
したり子供が来て、あたりが新しいなあとお付き合いが
いることに改めたり、ながいなあとお付き合いが、結
は、当たり前で、血のつながりがない自分にもホンマに
温かた、夫が、血のつながりがない自分にもホンマに
た。当たり前で、血のつながりがない自分にもホンマに

結婚して何かわつたわけには、いかに、これからは
実家の私も家族や親戚を大事にするようにしようとい
よ、家のことも家族や親戚を大事にするようにしようとい
なにかかわらないけれど、夜な夜な二人でとても濃い
い、翌日も、昨日はいい日や、何度か濃い会話
を、し、た。

本当にいい一日でした。感謝。

(ム)

【発行人】 ゆらね推挙担当 三木哲哉

陰陽五行の自然観を学びながら、整体や養生のことを
お伝えしています。イベント、ワークショップ、出張施術など
新しいご縁、お待ちしております。
tetsuya.miki@yurane-seitai.com

【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 twitter @mimosumaseva

編集後記

祝☆ゆらね十二周年
今後ともよろしく
お願い致します (三)

梅干作りの時期がやって
きましたね。
今年は何キロ漬けよう？
赤紫蘇は入る？
南高梅は青谷の梅と
どちらにしよ？
うきうきしてます (ム)