ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

雷が鳴った時に言う「くわばら くわばら」（言いません？笑）
その“くわばら”とは菅原道真が住んでいた場所（桑原町）で
そこだけは雷が落ちなかったそうな。

桑原町ってどこやろ？と調べてみたら、丸太町通り京都御苑と裁判所の間らへん。
この夏、穏やかでありますように。くわばら くわばら・・・　（ゆらね 三木哲哉）

旬のツボ【足三里（あしさんり）】

暦的には暑中（小暑・大暑）に入り文字通り暑が盛んになってきます。

暑邪の特徴のひとつとして、氣の消耗が挙げられます。

氣（エネルギー）が減ると、疲れやすいだるい、食欲不振といった症状が出やすくなります。

また、暑くて冷たいものや生ものを多く摂りすぎると、胃腸が弱まり、湿氣が停滞し、倦怠感、軟便、めまいなどの一因にもなります。

そんなバテることなく、健やかに夏を過ごす手伝いをしてくれるツボが足三里。

強い補氣作用を持つツボで、元氣がない時にはオススメ

他にも胃腸に関する諸症状や、歩き過ぎたりして脚が疲れた際にもよく使います

また夏バテの一因となるのが、暑さと寒さ（クーラー）による氣温差。羽織るものや、湯舟に浸かるなど、自身の体調に応じて温度管理したいものですね。

（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
シコービル3階東
075・621・7611

足三里の名の由来

膝を下りること3寸の場所の意

手にも三里がありますがそちらも同様に肘から3寸を表してます

足三里の場所

膝のお皿から指四本足の外側にあるツボ

自分で押すときは反対の手を使うと（ex右足なら左手で）押しやすいですよ

同病異治

カラダがだるい、といってもその原因は様々。

推拿では症状は同じでも、整え方は体質によって変わってきます（同病異治）

だるい以外に

疲れやすい、食欲不振
動悸、息切れ、汗かき
の方は、氣が不足氣味のタイプ①

めまい、むくみ、軟便
頭が重い、口がねばつく方は、湿が停滞してるタイプ②

①の方は、お昼寝をするなど睡眠を取りましょう。甘酒やお粥など胃腸に優しく元氣を充電しましょう。

②の方は、ぬるめのお風呂に、ゆっくり浸かりましょう。はと麦や豆類（大豆・枝豆・黒豆）など、上手く取りながら、湿を排出していきましょう。

（三）

ゆらねの主な予定

7/21（土）出張推拿@マルシェノグチさん（京都二条）
7/21（土）サンドイッチ伯爵会（カード会）
7/22（日）出張推拿＆占い@里の駅大原
7/23（月）酒×占@おさけカフェpetit*petitさん
8/4（土）暦とカラダのお話会（交野市）

興味のあるイベントがあったら、お氣軽にご参加ください
詳しくは http://www.yurane-seitai.com/

プチレイキnight
@おさけカフェpetit*petitさん

日時：7月30日（月）18：00～21：00

お酒のお店でレイキ！？（笑）
いつも働いてくれている肝臓さん腎臓さんにエネルギーを☆彡

★ 好きな味噌汁の具材は？

集計結果は以下の通り（ゆらね調べ）

○ なめこ ○ 白味噌にごま豆腐
○ ネギ！山盛り！！○ 玉ねぎ
○ 夏はトマトとしそ♪ ○ マッシュルーム
○ 豆腐、しいたけ、ワカメ

○ ジャガイモ、油揚げ、玉ねぎ
○ 玉ねぎ&カボチャ ○ 豆腐＋ネギ
○ トマト＋ブロッコリー
○ 山内さんとこのベーコン

○ 豚汁 ○ 豆腐、ワカメ、油揚げ ○ しじみ汁
○ ジャガイモとワカメで、油揚げは無し
○ なす／わかめ／さつまいも
○ ハレなら蟹！ケなら玉ねぎとネギ！

楽しかったです。どうもどうも。
さて、あなたは？ （三）

今年はレイキ受講や再受講が
例年より ややタイ… 皆なにかしら
自分で出来る事を求めているのかなぁ
とか思う 今日この頃、。。

ナチュレイキ night

ちょっと変わった レイキの内の方かた！
レイキの楽しみ方のひとつかと！

さて…、ふざけている訳ではありませんが
お酒のお店で、レイキ体験会を開催
することに（笑）。毎月 占いでお世話に
なっている『おとけcafe ぷかぷか』さんで。
（京都市内、三条と四条の間らへんにあります）

2018
7月30日
18:00～

酒呑みとして何度もレイキに助けてもらっている身としては
ステキな企画♡
一人でも入りやすいお店なので、遊びに来てね～☆

ERi

★ ちいさないきもの 5

ちいさないきものは、10ヶ月になった。生まれたての頃ふにゃふにゃで今にも壊れそうだったいきものが、本当によくここまで大きくなったなあ。

最近は、ハイハイが加速し目的に向かってまっしぐら。つかまり立ちからのソファ登り、つたい歩きは余裕のよっちゃんで一人で一瞬立つことも。目をきらきらさせて好奇心の塊のようなちいさないきものは、日に日に赤ちゃんからやんちゃな男の子に育っている。触って食べて叩いて放り投げてみて形や感触を確かめている。少し離れたところにいても一人何かに集中して遊べるようにもなった。

「ばっばばーん」ていう絵本を「バ・ババーーー」っていいながらぱらぱらめくって読んでたり。窓ぎわの風鈴がいい音鳴ったら見上げて喜んだり。まんまとかばーばーとか結構おしゃべりもおじょうずで、最近面白かったのは、顔の上で遊ぶときあんまり無茶苦茶されるから痛い痛いと連呼していたら、夜中に「イタイタイタイタイタイタイ…」って呪文のようにいいながら徘徊していたこと。

離乳食は自分でつかみ食べしたくなってきてなかなかスムーズにいかなくなってきた。スプーンやお皿は投げるものであり食べ物は握りつぶすものだから、こっちは忍耐力を試されてるかのよう。

結構きれい好きだったけど、めちゃくちゃテキトーじゃないとやってられなくなった。自分はもっと丁寧に子育てすると思っていたけどそうじゃない現実。体力勝負ってかんじなので本当にカラダが資本でございます。女の子もこんな感じなのかなあ？

あと最近の悩みはチャイルドシートとベビーカーが大嫌いなこと。どうしたもんじゃろのう。あと、最近よく思うこと、赤ちゃんが好きなYouTubeの動画ってシュールやなあって。夜中にそういう音楽が頭の中で永遠リピートしている。例えば、「パパんがパンダ」とか「しろめちゃんのうた」とか。ご興味あればYouTubeごらんください。

ま、とりあえず、ひきつづき頑張ります！

（ム）

編集後記

先日初めて、しば漬け発祥の地、寂光院に行ってきました。「紫葉漬け」との表記に深く納得

（三）

今年は紫蘇入れました。出来上がったら、皆で梅干し持ち寄って、白ごはんの会でもしませんか？

（ム）

【文・編集】 ゆらね推拿担当 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。
出張施術・講座などお氣軽にお声掛けください。
tetsuya.miki@yurane-seitai.com

【新聞連載】「ちいさないきもの」担当 mu-ran

中医学の考えをベースに日々楽しく暮らしています。
家スイナ、移動スイナ、夜スイナは現在育児休業中ですが、
臨機応変に対応致します。

tel 09096113230 mail ikumi-n.13@ezweb.ne.jp
twitter ＠mimiosumaseva