全知全能なる神という存在がいたとして
どんな質問でもひとつだけ答えてくれるとしたら何て質問しますか？

知りたいことが何でも知れる。
叶えてもらえるんじゃなくって、知れるってとこが、
まぁまぁミソかと。むむむっ。。。（ゆらね 三木哲哉）

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

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

旬のツボ【復溜（ふくりゅう）】

今年は記録的な暑さで、厳しい毎日でしたね。体調はいかがでしょうか？

暑さ（陽）を冷まそうと、汗や尿（陰）で、カラダは体温を調整していたかと思います。

暦的には秋となり、乾燥の季節となります。今のうちに体内に陰を補充しておくことが、秋の養生においては大切なことです。

【復溜】穴は潤いを生んでくれるツボとして、舌や咽喉の乾きや痛み、のぼせ、めまいといった陰虚（潤い不足）の症状にとてもよく使います。

また水回りの調整をしてくれるツボなので、むくみや下痢、汗に関する諸症状も癒してくれます。

暑さからこまめな水分補給を心掛けていたかとは思いますが、必要以上に摂り過ぎていた、というケースもあります。

今のうちから【復溜】穴を押して、体内の水分調整をしておきましょう。

（三）

復溜の名の由来

「復」は伏を指し
「溜」は流通の意
経絡の流れる様子を表しています

復溜の場所

内くるぶしから指3本上
アキレス腱側にあります
骨のキワにも【交信】という、これまた大切なツボもあり。

ええように

【復溜】は汗に関する諸症状にもよく使います。

それは、めっちゃ汗が出て困る場合にも、全然汗をかけない時でもどちらでもOK

ツボにはそういった、ええように調えてくれる穴というのが、いくつかあります。

例えば立秋のツボ【足三里】は、食欲がない時にでも、食べ過ぎてしまう時にでも使えますし

立夏のツボ【血海】は無月経でも、月経過多の場合でも、押すことで、ええように調えてくれます。

レイキにせよ、推拿にせよ、ええように調えてくれるという

そのおおらかさや、委ねる感が、時にはとても大事なような氣がします。

（三）

ゆらねの主な予定

8/18（土）　サンドイッチ伯爵会（カード会）
8/27（月）　酒×占@おさけカフェpetit*petitさん
9/2（日）　出張推拿＆占い@里の駅大原
9/15（土）　出張推拿@マルシェノグチさん（京都二条）

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/

暦とカラダのお話会（秋編）

9月6日（木）10:30～12:00（京都市）
10月6日（土）14:00～15:30（交野市）

季節に添った養生の仕方を
旧暦、旬のお野菜、ツボなどを使って
お伝えしています。

★　カキーン

その衝動は急にやってきた。珍しく食べたかき氷は
暑さのせいか、とっても美味しかった。

翌日、友人と喫茶店へ行った際
誘惑にかられパフェを食べた。

友人と別れた後、実家に立ち寄ると
「アイスあるえ」と言うもんだからつい食べてしまった。
禁断のイニングまたぎである。

そして次の日、家人より
「ハーゲンダッツあるで」と悪魔の囁き

若い頃なら250球投げた翌日でも
テーピング外して投げ、翌々日も投げては
ノーヒットノーランみたいな芸当は可能であった。

しかし今では5回100球をメドに
中10日くらいのローテーがちょうどよいくらいである。
誘惑を断ち切り、早々に寝た。

翌朝飲んだヌルいほうじ茶はとても心地よかった。
いつまでも現役でいられるよう球数制限しながら
過ごすことを誓った夏であった。　（三）

★　7月末に「おさけcafeプチプチさん」で
レイキ体験会をしました～♪

お酒のお店でレイキコラ？！
どんな感じになるかとドキドキでしたが、
皆さん「あったか～い」とゴキゲンで、
悪酔いすることもなく(笑)
楽しい会となりました。

ありがとうございました★

こんな暑い日々に
「あったかいのは氣持ち良い？！」ですが、
夏は冷たいものを欲するため、
身体は意外と冷えてしまうもの。

自分自身、汗をかいていても
最近よくお腹にレイキしてますよ。
夏バテにも良いし、キモチイイ！！です。

また色んな所で体験会したいなー★

レイキは何処ででも出来るので
何処へでも行きますよ～
体験会やコラボ開催したい方、
お手を挙げて下さいませね～～　ERIO

★　ちいさないきもの　7

只今、子は蝉時雨をBGMに朝寝タイム。
まもなく一歳になる我が子は、まだまだおっぱい大好き。

寝るとき、夜中起きてしまったとき、さみしいとき、ふと思い出したとき、目の前におっぱいがあるとき、離乳食に飽きたとき、、、毎日本当によく飲むなあ。あちゃ～起きました！

只今、夜の9時過ぎ。やっと寝ました。周りの同じくらいの子はだんだん卒乳とか断乳とかしてはるから、時々大丈夫だろうか？と心配になるけど、今しかない母子の貴重な絆みたいなものがもうちょっと長く続きますように、と願っている。

ただ一つ難点なのが、預けるのが不安なこと。美容院と歯医者とスーパー銭湯とスーパーに夫に預けて数回ダッシュしたけど、そろそろまるっと一日離れてみるのはどうだろうか？とはいえ心配でできそうにないけど。

もしも、もしも、そんな日ができたら、喫茶店でぽ～っとしたいな。ノートにいろいろ書いたり、手帳開いたり、珈琲片手に読書に耽りたい

そしてその後、BALとか行って目の保養にウインドーショッピングして、映画館で少し先の上映情報をゲットし、カレー食べて、銭湯行って帰路に着こう！！じゃないか。ま、妄想ですが。

そんなこんなで、ちいさないきものさん、もうすぐ一歳おめでとう。母はこんな妄想ができるくらい心の余裕ができたみたい。いや～本当に大きくなったねえ。奇跡。すごいこと。

（ム）

編集後記

京都の人は食べると言われ、半信半疑でやってみた。ご飯にお餅を乗せて食べる【餅丼】

文字として表しづらい触感。笑
ご興味ある方、お試しあれ～

（三）

先日、水族館へ行ってきました。
年パス買いました！いえ～い！！

（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