

ゆるね的養生二十四節氣

*** 自然に添って暮らす ***

2014. 2. 4.
二十四の一

立春

【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
tel 075-621-7611 (不定休)
e-mail info@yurane-seitai.com
url <http://www.yurane-seitai.com>

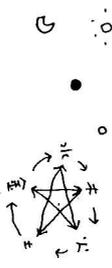
今年節のテーマ
一年の計画を立てましょう

今年の旧正月は1/31でした。
毎年日にちが変わるのは
旧正月の日は必ず新月の日と
決まっているからです。
まさに新しいスタートとなる言入です。
また「睦月」の意味は
家族や親戚がみんな集まって
ワイワイと遊ぶ親睦の月という言葉や
新しい芽が生まれる「生む月」という説が
あります。
新しい春は山を越え
ようやく待ちに待った春を迎え
新しい気持ちで楽しくスタートする月
それがこの月時期に於けるイ葉のイメージです。

大自然の大きな流れに添って
カラダもココロもゆたくと伸びやかに。
冬の間に温めた新しい種を
芽吹かせていきましょう。

「立春は生じ 夏は長じ 秋はりやし 冬は蔵する」
季節は春、東より吹く風が生きる力を運んで来封。
そして木々には青い芽が吹きます。まさに季節の青春です。

推拿は陰陽五行の自然観をベースにカラダをケアしていきます。
そして旧暦(太陰太陽暦)も同じ陰陽五行が元になっています。
季節の移ろいを少し意識して日々暮らしていると
ずいぶんカラダの調子がよい、という声をよく耳にしますし
私自身もそのように感じています。
そんなことでずっと温めていたことを今年より始めます。
それが「ゆるね的養生二十四節氣」～自然に添って、暮らすこと～です。
この読み物を通じて
みなさんの毎日が楽しく、
そして豊かになればうれしいです。
各節氣ごとにその時期に関連のある
カラダに関するテーマを取り上げていきます。
そして一年を通してカラダ全体を
まんべんなくケアできるような構成になっています。



この読み物を通じて
みなさんの毎日が楽しく、
そして豊かになればうれしいです。

発行人 三木哲哉

いろいろあてはめて二十四節氣を語る

「2014年」 数秘的観点に立つと 7 という年になります。7には、軌道修正、物事を深く掘り下げる、洗練させる、真実を見抜く、休憩、などといった解釈ができます。個人個人の年のサイクルというのがありますが、私たちはこの〇〇〇〇年という暦の中に生きています。なので、自分の目標や計画の中にこういった大きな流れも組み込んで考えてみるのもいいかもしれません。数秘では、1月1日の元旦もしくは、自分の誕生日から新たな一年が始まるとされていいますが、元旦に計画を立てられなかったアナタも(ワタシも 笑) 旧暦では明けたばかり!と考えると、問題なし! ④次号もおたのしみです!!

～レイキと足裏・数秘とタロット ミキオリエ～

2 如月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 [立春]	4 [立春]	5	6	7	8 カルト十字ワークショップ
9	10 立春スイセッション	11	12	13	14	15
16 男子のためのプロマ基石整講座	17	18	19 [雨水]	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

～今節の予定～

☾ 2月8日(土)
カルト十字ワークショップ
13:00～16:00 講師はミキオリエさん
講座代金 10,000円
(タロット受講生無料)

☾ 2月10日(月)
立春スイセッション ② ゆらね
14:00-15:30 } 各時間帯
16:00-17:30 } 2枠(三木、三木4)

☾ 2月16日(日)
男子のためのプロマ基石整講座
13:00～15:00 講師は川口さん
参加費 1,500円

④次号発行は 雨水(2/19)
テーマは「デトックス あれこれ」
④EPの日は 夜21+day
18:00～22:00(土・日)
* 詳しいはHP等でご案内しています。
お気軽ににお問い合わせ下さい。 ゆらね(075-621-7611)

店を活気づかせたい。
(農産直売所の営業主任)

ハワイ島に
行きたい。
(安井林氏)

無理をせずに
マイペースで
すめばいいかな。
(シーちゃん)

LAMPsの立ちに行きたい。
(廣野芳雄さん)

引越しがしたい。
自分の稼いで子供を育てたい。
ゆらねをちゃんと卒業する。
(44歳三サ三サ)

この新聞1年間発行する。
カレイを極める。(私)

木極拳
習ってみたい。
出張スィナしたい。
出張スィナしたい。
ホームページつくる。
(織作家・女性)



メインコーナー
『一年の計画を立てよう』
というこたなのぞ
みんなに今年の夢を
書いてみました!!

野外でリフレやレイキをしたい!!
あと、新しい環境で生きていきたい!!
(40代自営業で喫)です。

温泉にはいる。
(木北の酒さん)

自分に正直に生きる。
(手前味。曾さん)

ルーツ芸術行会に行きたい。
(ムツシ、ルーツさん)

エコスタで
200ヶ所以内に入りたい。
(モネルさん)

いろんな土場所で推拿のワークショップをしたい!
いろんな形の推拿コラボをしたい!!
(ゆらね推拿担当 三木)

木極拳を
創作活動したい。
(Hさん・女性)

①お酒をマジに呑みまくること★
呑み友募集~
②やりたいこと片っ端からやりまくる★
(自分の原稿高と書いてる事が違う...汗)
(ERIOさん)

屋敷島に
行きたい。
(女性コヒコヒさん)

自分の店を持つことが
今一番叶えたい夢!
(書ききれないめで次号でっつぎを
掲載します。)
(Ricca3)

テンション
あげるよ
(紫光さん)

ムキムキマッチョになり。
系が揃う。(カッキー)

あなたの夢は?
今までの自分自身の断捨離を
自分のことをホニマに
好きって言えるようになるなら
元々なあと思う。
(やっぱりおんは(なお腹)

変化を恐ろす
たかさんの人と出会う(真大女子さん)

私には、
私になれますか
(CaHaeさん)

コチラ、ちよっとスペース余りました!!
今回はせかくなので、自由に使用して
いただきます。今後はこのスペースを
分割してミナサに提供しようかと思ってます。

《プレゼントのお知らせ》
友人のRain Forest さんより
酒がすすりけんをわけていただけること
になりました。残り4個!ご希望の方は
2/24まで。

《夜通 vol.15 発行のお知らせ》
実は、ウラでもういちよ
夜通(ぶつう)というフリーペー
発行しています。是非
編集長、mu-ran

【発行人】
ゆらね推拿担当 三木哲哉
京都伏見で
推拿とレイキのスクールとサロンをしています。
陰陽五行の自然観を学びながら、
整体や養生のことを楽しくまじめに伝えてます。
ワークショップやコラボなど
お気軽にお問い合わせください。
みんなでおもしろいことがしたいです。
ご予約・お問い合わせ先は、
tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】
ゆらねスタッフ ニシムラ
書くのが好き!推拿が好き!養生って楽しい!!
@ゆらね(伏見)と@mu-ran village(宇治田原)にて
推拿とレイキの施術をしています。
紙のよみもの「夜通」発行人。
<ご案内>3月2日(日) 11:30-17:00 @ゆらね
一日限りの喫茶店「グロリア珈琲」をオープンします。
twitter @mimiosumaseva
blog <http://muran193.blog.fc2.com/>
mail mu-ran193@hotmail.co.jp

~今節のひとツボ~

立早 19日

推拿では「肝」が計画を立てる
月蔵月付とみませ。このツボは
ちよと肝臓の上くらいの位置に
あります。擦っているとTに
い「アイ」アガシがぶかも!?

☆ 毎号 ツボの紹介をいたします。
ウラ面は ゆらねカレンダーに
なっています。
CDケースサイズなので、
セリ耳取ってご利用いただけます。
ステキ★です!

enjoy 草PP 音楽



こたぶつに両手で
グルグル @
グルグル @
ワケワケ3分ほど
擦ると、
擦ってました。
汗がききました。
(喫)

ゆらねの養生二十四節氣プチ講座(推拿施術付き)

「ゆらねの養生二十四節氣」をテキスト代わりにし、自然のリズムとカラダの繋がりを学び、そしてケアしながら一年を通して自分のカラダと向き合い、知ることを目的とした講座です。

日時	雨水編 2月25日(火) 14:00 ~ 21:30
場所	ゆらね (京阪・近鉄丹波橋駅より徒歩1分)
料金	90分 5,000円
内容	「ゆらねの養生二十四節氣」をテキスト代わりにし、自然のリズムとカラダの繋がりを学び、そしてケアしながら一年を通して自分のカラダと向き合い、知ることを目的とした講座です。
備考	・必要な方は筆記用具をご持参ください ・ゆらねの養生二十四節氣をご一読の上、ご参加ください

プチ講座の流れ

1. プチ講座 (三本)

ゆらねの養生二十四節氣で取り上げたテーマについて解説をしながら、自然とカラダのリズムについて学びます。

2. 推拿施術 60分 (三本・ニシムラ)

実際推拿を受けていただきます。今のカラダの状態をみながらカラダをケアしていきます。

3. 白湯タイム (ニシムラ)

この時期オススメの養生法やツボなどについてお伝えします。

開催時間(各2枠)

①14:00 ~ ②16:00 ~ ③18:00 ~ ④20:00 ~

お申し込みご希望の方は ゆらねまでお願いします。
尚、年間のプチ講座スケジュールはHPをご確認下さい。



～雨水のこと～

寒い冬の峠を越え、

今まで降っていた雪が雨へと変わり

凍っていた氷が解け出すこの時期のことを

二十四節氣では「雨水」と呼びます。

それはカラダにとっても同じこと。

冬の間に溜まり固まったものを

少しずつ解かし、排出させていくことが

カラダにとっても自然なことです。

という訳で今号のテーマは【デトックス】

飲み過ぎ、食べ過ぎで肝臓に溜め込んだ老廃物が

春に一気に体内に流れ出し

体液が粘つため粘膜に痒みを引き起こします。

農耕の準備を始める目安としたのもこの「雨水」。

そんな雨水にデトックスを始めて、

春を迎えるカラダにしましょう。

ヘルシーのテーマ
デトックス あれこれ

*** 自然に添って暮らすこと ***

ゆらねの養生二十四節氣

2014. 2. 19.
二十四の二

雨水

【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

tel 075-621-7611 (不定休)

e-mail info@yurane-seitai.com

url <http://www.yurane-seitai.com>

いろいろあはめて二十四節氣を語る

普通の生活でも充分溜まっていくのが「老廃物」 エネルギーとしても不要なもの 日々の食生活や対人関係や仕事や運動量や出来事やで個人差はありますが一日が終わってお風呂に入るように不要なものは排出してクリアな新しい一日を始めたいものですね レイキでデトックスもできるんですよ エネルギーを流すことでキレイにもなるんですがそれに伴って便や涙として出ることも少なくありません 簡単なのは寝る時におへその下とみぞおち辺りに手を置くだけ♪ 時間があれば足の方にも手を当てると良いですよ～ (余談ですが足を念入りに洗うのは超オススメです)

(レイキと足裏 数秘とタロット) ミキオリエ

2・3 女0月 ~ 弥生

日	月	火	水	木	金	土
2/16	17	18	19 [雨水]	20	21	22
23	24	25 プチ講座 雨水系編	26	27	28	3/1
2 7077 伊勢	3	4	5	6 [啓蟄]	7	8
9	10	11	12	13 プチ講座 啓蟄編	14	15

◎ 次号は 啓蟄(3/6) に発行します。
テーマは「カラダをゆるめよう」

♪EPの日
夜スィッチday.
18:00~22:00
(L.O.21:00)

※ 詳しくはHP等でご案内しています。
お気軽ににお問い合わせ下さい。
ゆらね (075.621-7611)

豆コーナー
推拿と書いて「スィッチ」と読みます。

～今節の予定～

- 2月25日(火) 27系承けてマス
7077講座 雨水系編 ② ゆらね
(推拿施術付 60分付き)
- 3月2日(日) ファンタジー限定15食
一日限りの喫茶店『7077 伊勢』
11:30-17:00 ② ゆらね
店主 mu-nan.

- ～今号の予定～ 「ハセキニクマルシエ」
- 3/9 推拿とレイキ イベント ④ ハセキニクマルシエ市場
 - 3/15 太極拳WS ② ゆらね
 - 3/29 推拿とレイキ イベント ② 京都・五条「のまじき市」
 - 4/12 ゆらねおひな祭り 貴子2nd2F

お楽しみに!!

ゆらねの養生二十四節氣プチ講座(推拿施術付き)

「ゆらねの養生二十四節氣」をテキスト代わりにし、自然のリズムとカラダの繋がりを学び、そしてケアしながら一年を通して自分のカラダと向き合い、知ることを目的とした講座です。

日時	啓蟄編 3/13 (木) 14:00~21:30
場所	ゆらね (京阪・近鉄丹波橋駅より徒歩1分)
料金	90分 5,000円
内容	「ゆらねの養生二十四節氣」をテキスト代わりにし、自然のリズムとカラダの繋がりを学び、そしてケアしながら一年を通して自分のカラダと向き合い、知ることを目的とした講座です。
備考	・必要な方は筆記用具をご持参ください ・ゆらねの養生二十四節氣をご一読の上、ご参加ください。

プチ講座の流れ

1. プチ講座 (担当:三木)

ゆらねの養生二十四節氣で取り上げたテーマについて解説をしながら、自然とカラダのリズムについて学びます。

2. 推拿施術 60分(担当:三木 ニシムラ)

実際推拿を受けていただきます。今のカラダの状態をみながらカラダをケアしていきます。

3. 自湯タイム (担当:ニシムラ)

この時期オススメの養生法やツボなどについてお伝えします。

(各2枠)

①:14:00~ ②:16:00~ ③:18:00~ ④:20:00~

お申し込みご希望の方は、ゆらねまでお願いします。尚、年間のプチ講座スケジュールはHPをご確認下さい。

無理せず、自分のペースで、楽しく、販売代行も、お休みしながらご利用下さい!!

今回のプチ講座は「カラダをゆるめよう」です。春の準備をしましょう。

啓蟄について

啓は「ひらく、明ける」、

蟄は「土の中で冬ごもりしていた虫」のことを指します。

この時期より土の中の虫たちが、陽気に誘われ動き出すとされています。

カラダの中でも陽氣の活動が活発になってきます。

陽氣とは活動のエネルギーなのでそれを閉じ込めてしまうとカラダの中で陽氣が強くなり

喉が痛い・渴く、咳が止まらない、イライラする、氣が滅入るなどの症状を引き起こします。

そのため体内の活動的になったエネルギーはほどよく発散させることが大切になってきます。

例えば、すこ〜し汗ばむ程度の運動などオススメです。

ただし、急に動き出すとケガの元!

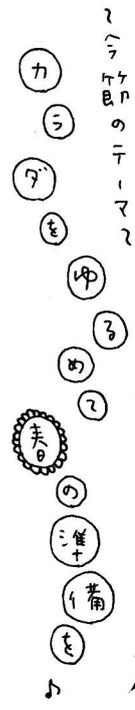
ということで

今号のテーマは

「カラダをゆるめよう〜♪」をテーマにしました。

カラダをゆるめ、かる〜く汗をかいて

陽氣を外へ開放してあげましょう。



ゆらねの養生二十四節氣
 2014. 3. 6.
 二十四の三

啓蟄

【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
 tel 075-621-7611 (不定休)
 e-mail info@yurane-seitai.com
 url http://www.yurane-seitai.com

いろいろあてはめて二十四節氣を語る

足首を回すというのは、とてもいいことです。足裏療法では、施術前の準備運動として取り入れています。「首」と名のつく箇所は相互に作用し合うのです。足首、手首、(頭を支えている)首。だから、足首を回すと首の疲れが取れやすく手首を捻挫したら(動かせないので)足首を回す。など。関節が固いと動きが制限されてしまいます。春にのびのびしたいなら、ぐるぐる回しましょう♪ (レイキと足裏 数秘とタロット) ミキオリエ

3 節 生

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6 [啓蟄]	7	8
9 オガニック ズルシエ	10 春のデトックス WS	11	12	13 プチ講座 啓蟄系編	14	15 木極拳 WS
16	17	18	19	20	21 [春分]	22
23	24	25	26	27	28 プチ講座 春分系編	29
30	31					

◎次号は春分(3/21)に発行
 テーマは「質のいい睡眠を」
 ご予約・お問い合わせは ゆらね (075-621-7611) まで。

今節の予定

3/9 (日) 八色オガニックズルシエ
 9:00-15:00 ②八色にぎわい市場

3/10(月)春のデトックスワークショップ
 10:30-12:00 ②おれまか7E虫草

3/13(木)養生プチ講座 啓蟄系編②ゆらね
 (只今、ご予約受付中)

3/15(土) 木極拳ワークショップ②ゆらね
 10:30-12:00 (ゆらねでのご案内)

今後は〜♪

3/26(水) 旧暦とカラダのお話し会
 ②網喜郡T宅

3/28(金) 養生プチ講座 春分系編②ゆらね

3/29(土) 天使空板まつり(のき土き市)
 ②寄す処

4/12(土) ゆらねおひ祭り②ゆらね

4/27(日) EARTHマーケット②信楽

※詳しくはHP等をご覧ください。

【太極拳とわたし】

自転車に乗れないのに
会社の入社日に自転車をいきなり支給されて
駅まで帰るように言われた。

恥ずかしくて言い出せず無理やり乗って帰り
翌日から道端でのたうちまわり格闘。
ある日ふと頬の風が心地よかった。
感涙した28の春。

乗れなかった原因は力の入れすぎ。
しかも恐怖からサドルを低くしすぎて
逆に乗りにくくしていた。

力抜くって大事！！
っていうか
それって呼吸？！☆！Ah/ja★d!!(びかーん)となり
太極拳を始めた。

いろんな流派があるのですが
私は揚名時太極拳をしています。

特徴はおおらかな円運動。
武術系の太極拳とはちがって
完全に手足を伸ばしきらず手先もふんわり。
陰と陽のエネルギーを感じつつ
ゆったりした呼吸で動きます。

太極拳はぐいぐいと感じたり高みに悟り開いたり
妙にびびかかしてないところが好きです。

自然な感じ。
一人も楽しいけど
皆でやるとほんとうに幸せな気持ちになります。

熟練者もそうでない人も
体のよく動く人もそうでない人も
それぞれの動きが味わい深くて
命って素晴らしいとか
みんなちがうって素敵だなーと思います。

力みまったり、欲望の海で犬かきし
やさぐれるときも多々ですが
太極拳のおかげか
心のまろやかさを取り戻すのがすばやくなり、
以前では考えられないくらい朗かになりました。

最初のオススメはスワイショウ。
太極拳の準備体操でよくします。
足を肩幅にして軽く腰を下げて
(バーの椅子にちょこんと腰掛ける感じでお尻は突き出さない)
肩の力をぶらーんと抜いてでんでん太鼓のように左右に振ります。
ひざとかかとの角度を一緒にするのがポイント。
ぜひやってみてください。
すっきりします。

萩原瞳子

初心者大歓迎



太極拳 ワークショップ

日時：3月15日(土)
10:30-12:00

場所：ゆらね

参加費：500円

※重たい靴、服装で
ご参加ください。

人々が夕暮に
たむけ祭は近くの公園で
やる予定です。

一日限りの喫茶店「グロリア珈琲」
3月2日 3名員御礼、ご来店ありがとうございました。
ご来店と同時にお客様、その後、系々と来て下さって、妄想だけ
その後、系々と来て下さって、妄想だけ

味わえたい作童水のひとときを
温むことができてました。
想いを開くに、その心や
力が下した人たちに
感謝です。

冬の間温めておいた妄想喫茶店、
女子をただけ、けいように実見できました。
最高の春のスタートです。この芽をこれから
いろんな方向に伸ばしていきたい、と夢のつぎを
イメージしながら、また日常に戻ります。いつかまたどこか。

【発行人】

ゆらね推拿担当 三木哲哉
京都伏見で
推拿とレイキのスクールとサロンをしています。
陰陽五行の自然観を学びながら、
整体や養生のことを楽しくまじめに伝えています。
ワークショップやコラボなど
お気軽にお問い合わせください。
みんなでのおもしろいことがしたいです。
ご予約・お問い合わせ先は、
tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

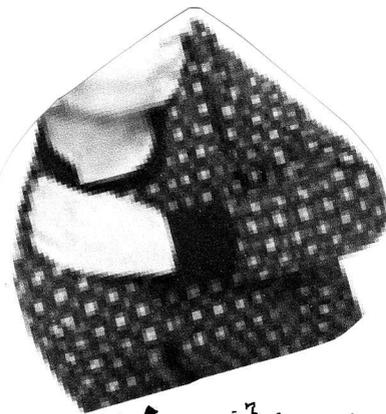
【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ
書くのが好き！推拿が好き！養生って楽しい！！
@ゆらね(伏見)と@mu-ran village(宇治田原)にて
推拿とレイキの施術をしています。
紙のよみもの「夜通」発行人。
(ご案内) 4/12(土) 占い祭り@ゆらね
グロリア珈琲も参加させていただきます。
占いのお供に一杯どうぞ〜 ☺
twitter @mimiosumaseva
blog http://muran193.blog.fc2.com/
mail mu-ran193@hotmail.co.jp

今節のイチオシ！

けんせい
【肩井】

肩こりの時にとてもよく使うツボです。
冬の間、寒くて縮こまった肩周りをゆるめましょう。
終わった後、頸と肩甲骨も回しておくことさらに楽になりますよ！



グリーン グリーン
肩甲骨回りを
うごかしてマッス！！

肩井と言ったのは、
そう、ここが肩井。
お風呂に浸りながら、
ゆたたりほぐして
あげるといいです。

★春分について

春分と秋分は二分といひ「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるように、【陰】と【陽】のバランスがとれたとても過ごしやすい時期です。陰陽のバランスはカラダにおいても大切なことで例えば睡眠などは【陽】が強すぎると眠りが浅くなったり、不眠になったりもします。一方【陰】が強すぎると、ちゃんと寝てるのに昼間も眠いというようなこととなります。自然もカラダも陰陽のバランスが大切！という訳ですね。

ということで今回のテーマはその睡眠です。読みながら眠くならないように、わかりやすく解説してみますね～ww

春分のテーマ

質のよい睡眠を

ゆらね的養生二十四節氣

*** 自然に添って暮らすこと ***

2014. 3. 21. 二十四の四

春分

いろいろあてはめて二十四節氣を語る

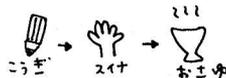
皆さん「夢」はみますか？
「夢とは？」の解釈にも色々あるけれど
夢は自分の中味を整理するために見てい

ると私は思うのです。夢の中にいる時でさえ人生の一部なのでですね。だからステキな夢を見たい☆
ステキな眠りのためにカンタンな方法をいくつかご紹介

- ★ストレッチ
- ★就寝1時間くらい前から楽しいことを考えよう
- ★(ガンバリ系の人)は1時間くらい前から解決したい問題をイメージ又は書き出そう
- ★一日あった全ての事や人に感謝しよう
- ★見たい夢が象徴される写真や絵をじっくり眺める
- ★大好きな香りや色で寝室を満たしてみる
- ★アメジストを枕元に置いてみよう
- ★ゆっくり眠りたいなら、実は北枕がオススメ

(レイキと足裏 数秘とタロット) ミキオリエ

養生プチ講座



この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。
しかも、60分の推拿施術つき！！

テーマ	「質のよい睡眠を」
日時	春分編 3月28日(金)
時間	①14:00～ ②16:00～ ③18:00～ ④20:00～ (各2枠)
料金	90分 5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら
お自身の養生にお役にください。



年間のプチ講座スケジュールはこちら

<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

【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
(京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分)
tel 075-621-7611 (不定休)
e-mail info@yurane-seitai.com
<http://www.yurane-seitai.com>

★血と睡眠 中医学で血というものは、起きている時はカラダの各所で動きそれが肝に戻って休まることで睡眠できるというような考えがあります。血が不足していたり、滞っていたりすると、肝に血が十分満たされないのでは不眠となります。原因としては、過労・加齢・思い悩み・ストレスなどが挙げられます。質のよい睡眠を摂るには血は過不足なく、スムーズに流れることそして陰陽のバランスを取ることが大事です。

それと同時に原因となっている生活習慣とも向き合っていきたいですね。

今節のイチオシ!

「百会」(ひやくえ)

正中線と耳のとんがりをつなぐ頂上に位置します。
キモチいい程度に軽く押してあげてください。
頭痛、めまい、鼻づまりなどにも効果的ですよ。

湧泉とセットでおすのも good です (おやすみセット)



ちえごとをしつり、
肩や豆乳がきゅうと
つま。この状態では
ながたか 眠水ませんよね。
そんなとき、ひとつオススメ
するといはら この「百会」!!
リラックスボタンみたいな
かんじです。

ゆ、くつ じわーっと
高ぶらた 気がしすんでいすのを
感じてみてくださーい。

ゆらねの主な予定

春爛漫～
楽しいイベントがいっぱい♪

- 3/26 (水) 旧暦とカラダのお話し会 @綴喜郡
- 3/28 (金) 養生プチ講座春分編「質のよい睡眠を zzz」 @ゆらね
- 3/29 (土) 天使突抜まつり (のきさき市) @寄す処さん2F
- 4/12 (土) ゆらね占い祭り☆ @ゆらね
- 4/13 (日) オーガニックマルシェ @八色にぎわい市場
- 4/19 (土) 太極拳同好会 @呉竹文化センター
- 4/20 (日) 映画チラシ展覧会&ミニライブ @ゆらね
- 4/27 (日) EARTHマーケット @滋賀信楽
詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

はじめまして

今日は皆さんに素敵な映画を紹介します。

「夜」という時間は1日の終り。

誰かと語らったり、静かに自分と向き合う時間でもありますね。

そんな夜にぴったりな映画「星の旅人たち」'THE WAY'

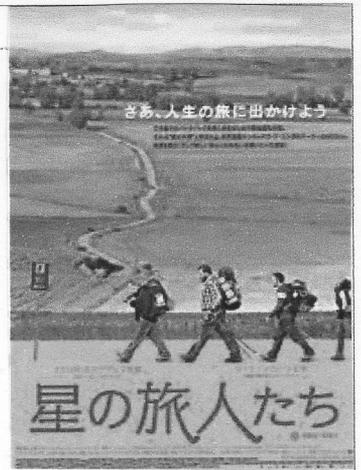
フランスからスペインのサンティアゴ・コンポステーラまでの巡礼の旅
外国版 お遍路さんです。

ある男性が800kmを歩きます。

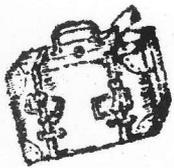
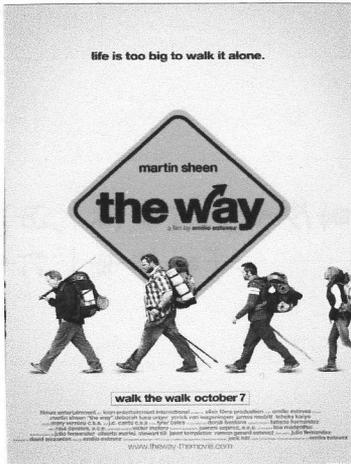
素晴らしい景色 自然も見どころですが、ラストシーンの彼の表情を是非見て下さい。

あなたもどこからか一緒に歩いているような感覚になるでしょう。

きっとイイ夢が見られます!"



Ben voyage!



いまいかおり

京都在住。テレビのない暮らしをしています。ラジオって楽しいですよ。

花や緑が大好きで、いろいろ育てています。

他に好きなものは・・・アンティーク、タイのヨガ(ルーシーダットン)

旅(最近がベトナムへ行きました) 映画 本を読むこと 書くこと

食べること!! 何か作ったりするワークショップに参加すること

写真を撮ること・・・まだまだあります。



ブログ「今日もご機嫌さん」

<http://ameblo.jp/white-lossom2014-2/>

～4/20 (日) いまいさんがゆらねで 映画のチラシを使った 展覧会 & ミニライブを開催予定!! 詳細は後日お知らせします。～

★ 春の起床に関して 春眠暁を覚えず zzz

キモチがいいから朝もうとうとしがちですが中医学の古典書では春の養生法に関し「夜臥早起、広歩於庭」という風に述べています。
つまり夜は少し遅くてもいいけど、朝は早く起きて庭をゆっくり散歩するのがいいですよ、ということです。

【発行人】

ゆらね推拿担当 三木哲哉

京都伏見で

推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生のことを楽しくまじめに伝えてます。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みなさんでおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

書くのが好き! 推拿が好き! 養生って楽しい!!

@ゆらね (伏見) と@mu-ran village(宇治田原)にて

推拿とレイキの施術をしています。

紙のよみもの「夜通」発行人。

(今後の予定)

毎週月曜 18時以降とプチ講座の日はゆらねに

出勤しています。よろしくお願ひいたします。

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

編集後記

いつもお読みいただきありがとうございます。

立春→雨水→啓蟄→春分 と早くも4号目。読んでもらおうと思ひ、

いつも家族や友人らに渡すんですけど、まあ、よく言われるのが

「字～細かすぎて見えへんわ」というお声。A4→A3に拡大しようか、とも考えたんですが、

すいません、A4のサイズ感が好みやったんでひとまずこのままいこうと思ひます。

可能な限り「見やすさ、読みやすさ」にこだわってみました、いかがでしょうか?

今後もしどしどし、ご意見募集してま～す。例えば、「まだちっさいわ～」とかも。

ヨロシクお願いします!

さて、季節は春。最近の私は、もっぱら「ドクダミ茶」三昧です。

皮膚がかゆかゆ、荒れたり蕁麻疹だったり、と只今少し苦戦しています。

けどまあ、梅雨の頃にはまたいい感じになるでしょう♪

どんどん肌から排出しようとしている皮膚をドクダミ茶で応援一!

排出の手助けに、また浄血 に、頼れる助っ人です。

昔からおばあちゃんに作ってもらって飲んでたのですが、

ここ何年かは花の咲く6月頃に自分で家の周りですってきて洗って乾燥させて煎じて飲んでます

今年は去年よりいっぱい準備しようかとたくらんです。

皆さんの「助っ人」はなんですか? またお話ししたいものです。

ニシムラ *merci beaucoup!*

次号発行日 4/3 (木)
テーマ
『目を休めよう』

★清明について 清明とは「清浄明潔」の略ですべてのものが清らかでいきいきとしてくる時期のことを表しています。花も草も動物も昆虫も・・・万物に晴朗の氣があふれてきます。若葉が萌え、花咲く「春」の色は五行では「青（緑）」になります。まさに春とは「青春」真っ盛りの若々しい夢や希望に満ち溢れた季節です。一方カラダにおいては春の臓器は【肝】です。中医学の古典書には「目は肝血を得て、はじめて物の形や色をみることができる」と記載されているように、肝と目は密接な関係にあります。そのため目にトラブルを感じたら、肝に注意し養生することが大切になります。ということで、今回は「目」をテーマにしました。疲れたときは、萌える若葉で目を養いながらお読みくださいーい♪

いろいろあてはめて二十四節氣を語る

レイキなら両手の平で両目をすっぽり覆う。レイキでホットアイピロー◎その後肝臓あたりに手をのせるのがオススメ！！

終わったら視界が広がり明るく見えるようになる方が多いです。

足裏なら人差し指と中指が目の反射区。

ひっぱったり、ひねったり、まわしたり、はさんだりして足指をほぐしましょう。

ダイレクトに目の運動するなら・・・

眼球をギョロリ上下左右、そしてグルリ左回し右回しそして緑色のものをよく見て～

できれば自然の草や葉や山などがオススメです♪

パソコンとかスマホとかTVとか「見るな！」とは言いません。上手く休めることが大切なのです。

(レイキと足裏 数秘とタロット) ミキオリエ

養生プチ講座



この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。しかも、60分の推拿施術つき！！

テーマ	「目を休めよう」
日時	清明編 4月11日(金)
時間	10:00~ 13:00~ 18:30~ (各2枠)
料金	90分 5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながらご自身の養生にお役立てください。



年間のプチ講座スケジュールはこちら <http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

今このテーマ「目を休めよう」

ゆらね的養生二十四節氣
** 自然に添って暮らすこと **
2014. 4. 5.
二十四の五

清明

【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
(京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分)
tel 075-621-7611 (不定休)
e-mail info@yurane-seitai.com
<http://www.yurane-seitai.com>

★肝と目の関係について 推拿では、視力は肝血の滋養によってまかなわれていると考えます。春はデトックス！と言ってきたように肝はカラダ中から集まってきた血液の老廃物を分解、解毒、浄血するのがその役割です。その働きがうまくいかないと目の滋養が損なわれ目のトラブルに繋がるといった感じです。目が疲れやすい、目が充血している、目が乾く、涙がよく出るなどの症状がでる場合は肝からのサインです。目を休めるとともに、肝を養生することもお忘れなく。

今節のイチオシ！

【清明】

「清明」とか「清明」とか表記がみられますが「清明」と書くと、よりツボの意味が明確になります。「晴」の訓読みは「ひとみ」と読み、目のことを指します。つまり目が「明」るくなるということで視力を高めるなど目に関する特効ツボという意味になります。

目が疲れ
自然に手をやる
そこ清明



あんまり
つよく
おしすぎ
すないうちに。
めっちゃなかくとき
そうでもないとき
あると思いますので
カラダのチェックを
日々々してみると
いいですよ。
**

ゆらねの主な予定

- ・4/12 (土) ゆらね占い祭り☆ @ゆらね
- ・4/13 (日) オーガニックマルシェ @八色にぎわい市場
- ・4/19 (土) 太極拳同好会 @呉竹文化センター
- ・4/20 (日) はじまりのシネマ〜映画 flier 展〜 @ゆらね
- ・4/27 (日) EARTH マーケット @滋賀県立陶芸の森
- ・5/16 (金) jazz dance lesson @ゆらね

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

楽しいイベント もりだくさんですよ
春ですよ〜

★穀雨について 穀雨とは、たくさんの穀物を潤してくれる恵みの雨のこと。

「雨は花の父母」という言葉があるように雨によって芽が育ち、花が咲きます。また西洋のことわざにも「March winds and April showers bring forth May flowers (三月の風と 四月の雨で 五月の花が咲く)」とあるように快晴だけでは美しい花は咲きません。この時期の雨があってこそ、ですね。これはカラダにとっても同じこと。花を咲かすには恵みの雨、つまり癒しの時、リラクセスが必要です。ということで今回のテーマは「のびのび、のんびり」です。

アタマやココロを、ふんわりゆるめながらお読みくださ〜い。

今節のテーマ
のびのび、のんびり

ゆるね的養生二十四節氣

** 自然に添って暮らすこと **

2014. 4. 20.
二十四の六

穀雨

いろいろあてはめて二十四節氣を語る

「のびのびする」とは「自然体」であるということ。

養生プチ講座

この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。
自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながらご自身の養生にお役立てください。

テーマ	のびのび、のんびり
日時	4月28日(月)
時間	10:00~ 13:00~ 18:30~ (各1枠)
料金	90分 5000円

「自然体」であるとは「本来の姿」であるということ。私は占いでそう考えます。

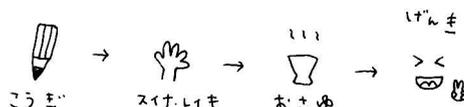
「本来の姿」は星座で言うと〇〇座生まれ。

数秘で言うと生年月日を全て足した数。

ここにすべてをかきだすことはできませんが、自分が〇〇座であるくらいはわかると思うので、それをちょっと自分のテーマというキーワードにしてみませんか。

占いは未来の予測という風に使っても良いけど、自分や周りの人を理解するために活用するともっとオモシロイですよ。

年間のプチ講座スケジュールはこちら
<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>



(レイキと足裏 数秘とタロット) ミキオリエ

【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
(京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分)
tel 075-621-7611 (不定休)
e-mail info@yurane-seitai.com
<http://www.yurane-seitai.com>

★陰陽の転化 「陽極まれば陰になり、陰極まれば陽になる」これはエネルギー（氣）の性質を現した言葉で、すべての事物の陰陽は、一定の程度またはピークに達すると相反する方向へと転化するという意味です。巷で言われる「五月病」になりやすいタイプとして「真面目」「几帳面」「完璧主義」などが挙げられます。頑張りすぎてしまったり周りに合わせようとしすぎて自分を抑え込んでしまったりがずっと続いてしまい、ピークに達してしまうと転化し、無気力や抑鬱に。ただでさえこの春という季節は「木」がすくすくと伸びやか成長するエネルギーの時期なので逆のことが続いてしまうと、ますます氣分的にも辛くなってきます。特にこの時期は、日常の中に「のびのび、のんびり」を取り入れたいものですね。

今節のイチオシ!

【内関 ないかん】

手首から指3本分のところにあります。
安寧効果の他、胃のむかつきを治めてくれたりもします。
クルマ酔いなどの際にもオススメです。



4月17日から
5月4日までの
18日間は
春の土用です。
カラダのまんなか
胃も整えて
あげましょう。

ゆらねの主な予定

- ・4月20日(日) はじまりのシネマ @ゆらね
- ・4月27日(日) EARTH マーケット @信楽
- ・4月28日(月) 養生プチ講座【穀雨編】
「のびのび、のんびり」 @ゆらね
- ・5月16日(金) ジャズダンス WS @ゆらね
- ・5月24日(土) レイキ交流会 @鞍馬山

第9回 もうすぐ毎年恒例の鞍馬山です
常連さんも初めてさんも
皆で一糸者に行きましょう。
お弁当 お忘れなく!!

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ みんなにアンケート

.....

今日は休日。予定は特になし。

朝起きたらめっちゃいい天気。

キモチいいなあ〜、のんびりしたいなあ〜♪

ワが見え子カフェの

窓際で美味しい
ランチと珈琲を。
by. イシシ



さて、あなたなら

どこで、何を食べますか？

西尾郡胡堂寺で。天狗おにぎりでいいな。by. 90探偵より

ててて歩いて貝殻のいい田舎の糸糸俵で。塩おすびとお茶。近所の人々が持って来た魚などを七車輪で炊いてお茶一杯。地酒をおちょこして。たわいもない話は延々続く。by. 生馬の山のおか。あなたは!?

おうちでゴロシヤ。by. りんご

足湯しながら糸糸俵で。マローブルカーニバル飲む。か、カルネ買ってテラスで食べて呆ける。by. アサミヤサキ

一泊二日。by. ロシア

電車で。by. 良いん坊万歳 \ (O) /

サンドイッチは言葉小ん(笑)けど、もうちょい夢をひろげてあげば。チーズサラミサンド。オニオンサーモンサンド。ツナサンド。卵サンド。hamチーズサンド。トマトラスサンド。いっぱい作って、ワインとワイングラス持って。糸糸がいっぱいおのところに出来たけりかな。(車から酒がよって突。込まないでください(笑))



湖のほとり

お洒落なカフェテラスで!

オープンサンド & サラダ & 糸糸茶 ☺
by. みらくる ☆



車月ごはんはなんやかんやで家で食べるのが女子です。

パートナーと過ごす平日、授けられている「車月ごはんや」と炊きたてのご飯と諸々ご飯のお供が運ばれてきます。一番幸せな時間です。言周子のいい時には車月からペペロンチーニを作ってくれます。具はちくわとかテキーダですが美味しいです。言周子にのってビールとか食ってます。毎週1日飲んだくれてしまいます。反省して最近はしません。by. 脱わんぱくお腹

今出川のフチメックでモーニング。by. マルセル



屋上島のモスオーシャンハウスに滞在して。by. G.M.E

★春は「木」 推拿のベースになるのが「陰陽五行」と言われる思想哲学です。この大宇宙は木・火・土・金・水の5つのエレメントによって構成されているという風に考えます。そしてこの春という季節は「木」に当たります。「木」の象意は「伸びやか」すくすくと成長するエネルギーを表しています。

「木」が生長しようとしている時に邪魔をするとかスクスクと育つことができず、それを非常に嫌います。カラダでいうとこの邪魔がいわゆる「ストレス」に当たります。ですので、この時期ストレスとの付き合い方が大切になってきます。春はこの「伸びやか」なエネルギーに満ち満ちた季節なのでそれを「縮めて」してしまうとそれがストレスを生み出すことになってしまいます。「やりたいと思ったことはやってみる」「新しくものごとを始める」「我慢せずに感情を出す」といった感じです。そしてその「木」を生長させる上で大切なことがのびのび、のんびり、することです。これはどのような方法でも構いません。

自分なりのリラックス法を少し取り入れましょう。大切なのは適度な潤い根拠をおこなさいようにしながら(笑)春を謳歌しましょう〜♪

【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のスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生のことを楽しくまじめに伝えてます。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みなさんでおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

書くのが好き! 推拿が好き! 養生って楽しい!!

ゆらね(伏見)とmu-ran village(自宅)にて推拿とレイキの

施術をしています。紙のよみもの「夜通」発行人。

グロリア珈琲の店主、という妄想。時々、現実。

(今後の予定) 毎週月曜日 18:00-21:00 は『MYゆらねタイム』

施術したり、話したり、聴いたり、お茶したり。いろんな時間を

過ごしていきたいと思ってます。気楽に寄ってくださいませ。

twitter @mimiosumaseva

blog http://muran193.blog.fc2.com/

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

早いもので、もうすぐ5月です。

5月5日には立夏を迎え、季節も春から夏へだんだんと。

メイ、さつき、ときたら久しぶりに「となりのトトロ」が観たくなってきました。

みなさんはこの春いかがお過ごしでしたか? 私かというと、このゆらね新聞を立春に発行して以来、編集記者になったつもりではきつて原稿の入稿をしています。あとは推拿とレイキのイベントに参加したり、妄想喫茶「グロリア珈琲」を実際にオープンしてみたり、なんとなく春っぽく動き始めたわけです、春、とても満喫しました。感じていうと「新」ってイメージでした。

気分はそろそろ夏の準備といったところですが、カラダのほうはというと、今年もワイワイ賑やかに皮膚からいろいろ出てきてくれました。春っぽくてまあいいことなんですけどね(*´Д`)というわけで、私にとって春ははじまりの季節でもあり、溜まったものをリセットするような「出す季節」でもありました。せつかく出してすっきりしてきたので、次はどんどんカラダが喜ぶものを取り入れていきたいな、と思ってます。カラダが喜ぶものって何でしょう。きっと、美味しいなあと思ったり、楽しいなあと思ったり、のびのび解放されるようなものだろうなと思ってます。

のびのび、のんびり。新緑の季節、素敵な毎日をお過ごしください。

ニシムラ

次号発行は5月5日立夏です。お楽しみに〜♪

★立夏について

立夏の「立」はここから始まるということなので、さあこれから夏に向かっていきますよ、という合図です。

はい、夏になりました！！という感じではありません。

ゆるやかに、なだらかに季節が移ろうのが旧暦二十四節気七十二候です。

夏は「熱（ネツ）」の季節。この「熱」とどう向き合っていくか？ということが夏養生のポイントになってきます。

人間にはカラダに熱がこもらないように放熱してくれる「汗」という体温調整機能が備わっています。

ということで、今節のテーマは「いい汗かいてこー！！」です。いい汗かいて、いい夏を迎えましょう～♪

二十四節気
テーマを
テキストに
語る

タロットにも占星術にも

火・地・風・水という

4つのエレメントがあります。

汗は水分ですから「水」かと思いきや・・・

あえて「火」に着目！

火の要素でいい汗かこう

何かに「熱意」を持って取り組んだり

もちろん「スポーツ」もいしい

「思いたったら」すぐ「行動」

「ヤル気」や「直観」で動いてみるのもいいですね。

「カレー」や「熱いもの」を食べるのも「火」かな…
(笑)

by★ミキオリエ

養生プチ講座



この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。

しかも、推拿施術つき！！

テーマ	「いい汗かいてこー！！」
日時	立夏編 5月12日(月)
時間	10:00~ 13:00~ 18:30~ (各1枠)
料金	90分 5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら
ご自身の養生にお役立てください。

年間のプチ講座スケジュールはこちら
<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

へ
ラ
ケ
ル
の
テ
ー
マ
「
い
い
汗
か
い
て
こ
ー
!!
」

ゆらねの養生二十四節気
** 自然と添って暮らします **
二十四の七
2014.5.5.

立夏

【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

(京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分)

tel 075-621-7611 (不定休)

e-mail info@yurane-seitai.com

<http://www.yurane-seitai.com>

★夏は開放的に♪ 夏はカラダが緩もうとする季節です。緩むことで汗腺も開き、汗をかき、放熱し、カラダを冷ましてくれます。しかし冷房や、カラダを冷やすような食べ物ばかりで冷まそうとしてしまうと、カラダが冷え、縮こまってしまい、汗をかけず熱を閉じ込めてしまうことにもなります。熱は汗で冷ましましょう～♪

今節のイチオシ！

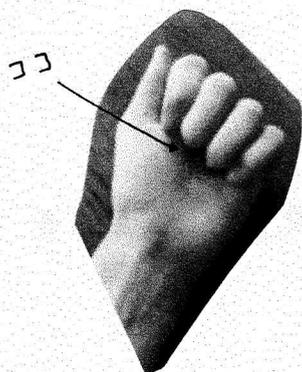
【労宮 ろうきゅう】

手をグーにした時に中指が当たる場所です。

汗っかきの方にはオススメです。

またこのツボは、心を落ち着かせてくれたりもするので
緊張したときには軽く揉んでやるとよいですよ～

自分で
おしやすいつぼ
です。
お疲れのときにも
おススメ
ですよ～



ゆらねの主な予定

- ・5月12日(月) 養生プチ講座【立夏編】
「いい汗かいてこー！！」 @ゆらね
- ・5月16日(金) ジャズダンス WS @ゆらね
- ・5月24日(土) レイキ交流会 @鞍馬山
- ・5月26日(月) 養生WS「熱にご用心 夏の養生編」
@まんまカフェ虹夢(京田辺市)
- ・5月28日(水) 旧暦とカラダのお話し会【夏編】
@綴喜郡
- ※ 5月のmu-ran夜スイナ
19日&26日 18:00~22:00 (L.O21:00) @ゆらね

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ jazz dance lesson ♪♪

カラダを動かそう企画第二弾！！

今回はフライデーナイトにゆらねで Jazz Dance のワークショップをします。

音楽に合わせてカラダを動かして「いい汗かいてこー！！」なこの企画☆

講師を担当してくれるワタシバさんからのコメントです。



色々な考え方があるので、こういうのがジャズダンスです！ と説明するのは難しいですが

基本的には、バレエの動きがベース になっているダンスです。

きれいに、かっこよく、キメる。

そんな感じの踊りとでもいいでしょうか。



音楽にピタツとはまると、とても気持ちがいい です。

体が固くても、運動が苦手でもダンス経験がなくても全く問題なし です。

みんなで楽しくテンションUPしませんか？



日時：5月16日（金）18：30～20：00

参加費：700円

ご予約・お問い合わせは ゆらね まで

ニシムラ 参加表明～！！
みんなでダンスに
たのしみましょう♪

★汗のかき過ぎにもご用心 日頃から汗をかきやすく、少し動いただけでも汗をいっぱいかいてしまう症状のことを中医学では「自汗」といいます。原因のひとつとして考えられるのが汗腺の開閉は「氣（エネルギー）」が行っているのですが「氣」が不足（氣虚）しているため、汗腺を閉じられずダラダラと汗が漏れ出てしまうために起こるケースがあります。また汗をかきすぎると、汗とともに氣も体外に出てしまい結果、「氣」の不足を引き起こしてしまいます。汗かきの方は香辛料や脂っこいものは控えめに。

【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のスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生のことを楽しくまじめに伝えています。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みなでおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

書くのが好き！推拿が好き！養生って楽しい！！

@ゆらね（伏見）と@mu-ran village（自宅）にて

スイナとレイキやっています。紙のよみもの「夜通」発行人。

グロリア珈琲の店主、という妄想。時々、現実。

（今後の予定）月曜日 18:00～22:00 は「mu-ran 夜スイナ」

スイナとレイキ +αの時間です。

養生プチ講座はツボコーナーを担当しています。

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】



最近かりんとうにハマってます。

白かりんとうか、黒かりんとうかどっちが好きか？との問いは、

RADIOHEADのアルバム「The Bends」か「OK computer」どっちが好きか？

と同じくらい難しい質問です。でも柿ピーはわさび味が一番好きです…ポリポリ。

三木

便乗して、わたしも。

最近、胡麻とターメリック（ウコン）にハマってます。

黒VS金VS白。いまのところ白胡麻が一番のお気に入り。

ごはんに胡麻と塩をふりかけて、よく食べます。

あさごはんは、この胡麻ごはんとターメリック入りのお味噌汁が最近の定番。

ほんまに美味しいから、真似していいです。ポリポリ。

ニシムラ

★小満について

陽の気がどんどん盛んになる、万物が満ち始めていくことから小満と呼びます。
 また小満の末候の「麦秋至る」とあるように、秋に蒔いた麦の穂がつく頃で「順調順調、ああ～よかった」と
 ちょっと満足（小満）する時期からこのように呼ぶようになったとも言われています。
 この陽気が満ちてくるこの夏をいかに過ごせばいいか？「満ちる」という言葉をキーワードに
 養生法をみていこうと思います。内容にご満悦いただければ幸いです。それではどうぞ。

二十四節氣
 テーマを
 テキトーに
 語る

「満たされること」は
 誰かに何かしてもらうよりも
 「自分で選ぶこと」によるところが
 大きいです。

望みが何もかも完全に満たされた場所が
 あったとしても、自分では何も選べないとしたら
 人はとてもストレスを感じるようです。

人生は一日何度でも何かを選んで積み重なったもの。
 その選択の結果が今の自分なのです。
 だから今日からちょっと「自分で選んでいる」
 という意識を持って過ごしてみませんか。
 (こんな講義もあるんです。オモシロイです。レイキ。)

by★ミキオリエ

養生プチ講座



この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。
 しかも、推拿施術付き！

テーマ	「満ちる」
日時	小満 編 5月29日(木)
時間	10:00~ 13:00~ 18:30~ (各1枠)
料金	90分 5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら
 ご自身の養生にお役立てください。

年間のプチ講座スケジュールはこちら
<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

ゆるねの養生二十四節氣
 自然に添って暮らすこと
 2014. 5. 21.
 二十四のハ

小満

【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
 (京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分)
 tel 075-621-7611 (不定休)
 e-mail info@yurane-seitai.com
<http://www.yurane-seitai.com>

★「満腹」ではなく「小満」で わかっちゃいるけどなかなかできない「腹八分目」。「腹八分目に医者いらず」という言葉があるように、昔より
 とてもよい養生法として知られています。中医学では穀類(米・小麦・大豆など)4~5割・野菜4割・動物性の食品(肉・魚・乳製品など)1~2割の
 バランスでこれを八分目程度で食べましょう、てなことを言います。これを実践することで消化力を高めていくつまり脾胃を整えることに繋がります。
 推拿で脾胃は「氣血生化の源」と呼ばれエネルギーを生み出す場所とされています。どんなにいい食べ物を食べたって消化力が低下していれば、元氣を
 生み出すことができません。小さく満たす・・・小満という季節を感じながら胃腸のメンテをしてみたいかですか。

今節のイチオシ！

【氣海 きかい】

文字通り「氣が海のように満ちている場所」
 疲れたな～、元氣がないな～って時はココを擦ってあげましょう！



おへその少し下に
 あります。
 指でじんわり圧を
 加えたり、手の平を
 当てて温めてあげると、
 氣が満ちて
 元氣になりますよ！

私もしばらく
 毎日やってみたい
 と思います。

★ 夏は蕃秀

中医学の古典書には「夏三月、此謂蕃秀。天地氣交、万物華実」
 (夏の三ヶ月は、万物が生い茂り、美しい花を咲かす季節)と、記載
 されています。この時期の養生法は陽氣が満ち、咲き誇る花のように
 私たちのカラダやココロも外へ外へと発散させることがポイントと
 なります。カラダは前回テーマにした「汗」をかくて外へ発散すること。
 そしてココロは怒ったりせず、陽氣で開放的に過ごしましょうと述べて
 います。
 野に咲く花をお手本にカラダとココロに美しい花を咲かせましょう。

ゆるねの主な予定

- 5月28日(水) 旧暦とカラダのお話し会「夏祭編」
 ② 綴喜郡
- 5月24日(土) レイキ交流会
 ② 華安馬山
- 5月29日(木) 養生プチ講座「小満編」
 ② ゆらね
- 5月26日(月) 養生WS「熱にご用心夏の養生編」
 ② ままかた工芸(京田辺市)
- 6月8日(日) スイチとレイキの野外イベント
 ② 八色(木津川市)
- ★ 木極拳同好会
 月に1回② ゆらね

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ 紅花と染めとスイナ

小満の次候は【紅花栄（べにばなさかう）】

紅花が咲き誇る時期を表しています。食用や生薬の他、染色にも使われるこの紅花。

ということで、今回は茶殻で糸を染め織りをされている「アリサト工房さん」に紅花のこと、そして染めのことを聞いてみました。

～ 紅花と染めとスイナ ～

紅花の染めについて調べてみました。

紅花の色素は99%が水溶性の黄色で、紅色はたった1%しかありません。この1%を抽出するために、

何度も水にさらしたり揉んだりして、まず黄色の色素を抜き取ります。

そこから紅の色素を灰汁で反応させて揉んで絞って染めて洗って、...

まだ経験がありませんが、先人の果てしない知恵に気が遠くなりそうです。

植物で染めるには黙々と繰り返す作業が多く、ときに忍耐を伴います。茶殻を染めることが多いのですが、

この茶葉がどんな環境で育ってどんなふうに使われたのかイメージしながら進めると、ふととても近くに感じることがあります。

スイナがからだの声に静かに耳を傾けると通じるところがあるように思います。

どんな反応でもまずありのままに耳を傾ける。

森を歩き木を眺め、空を仰ぎながら、そんな感覚を磨いていきたいと願っています。



◎アリサト工房さんの主な予定

5/31（土）～6/1（日）京都の吉田神社境内で行われる「京都吉田山大茶会」に参加されます。茶布の販売などもされるそうです。

詳しくは・・・<http://arisatori.blog136.fc2.com/>

★鞍馬山を「満喫」 普段の生活で、氣を使ったり配ったりしていると氣が減ってしまい、氣力が無くなってしまいます。

いい氣が「充満」している場所に行くと元氣になる！というのはまさにエネルギーをチャージしていくようなものなのです。パワースポットとしてもよく取り上げられる鞍馬山。そこはレイキ発祥の地でもあります。ということで、ゆらねでは毎年希望者を募ってみんなで登っています。

今年は5/24（土）です。若葉が萌えるこの時期にゆっくりのんびり鞍馬山を散策しエネルギーを満たしにいきましょう～♪

。。※。・★・☆...:。:*※*※。*`#。.:。:★。..☆...:-★-...。..☆ 参加を希望される方いらっしゃいましたら一緒にどうぞ。

【発行人】

ゆらね推拿担当 三木哲哉

京都伏見で

推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生のことを楽しくまじめに伝えてます。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みんなでおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

書くのが好き！推拿が好き！養生って楽しい！！

@ゆらね（伏見）と@mu-ran village（自宅）にて

スイナとレイキやっています。紙のよみもの「夜通」発行人。

グロリア珈琲の店主、という妄想。時々、現実。

（今後の予定）月曜日 18:00～22:00 は「mu-ran 夜スイナ」

スイナとレイキ +α の時間です。

養生プチ講座はツボコーナーを担当しています。

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】



先日竜安寺の石庭を拝観してきました。

基本的に人で賑わうシーズンには行こうとしないのですが

実際行くと、賑わうだけの理由があるもんだなあと妙に納得して帰ってきました。

京都にいと「いつでも行ける」と思って案外観光地には赴かないのですが

ちょっと積極的に京都散策していきたいと思う今日この頃です。 三木

先日、立夏の養生プチ講座の日に、三木先生の推拿を賢沢に2時間も受けさせていただきました。最近の体調（アトピーや蕁麻疹など）を先生に話しているうちに、自分の中でもいろいろと整理されていくのがわかりました。そのあと実際に施術を受けると、意外なところが

痛かったりきもちよかったり発見が。といっても、ほとんど寝てました… 施術中に寝てしまうことはあんまりないのですが、この日はほんとに推拿が必要だったんだろうと思います。

施術後の感想は、氣血が巡って→カラダがだるくて→じわ～と日中に汗かけるようになって→夕方熱こもりにくくなって→皮膚の乾燥や蕁麻疹が少しましな氣がして→久しぶりに風邪ひけて→カラダの浄化になって→肌もカラダも元氣になりそう！！人の手ってありが

たいなあ、と改めて感じた養生プチ講座でした。カラダと向き合って大真面目に養生していても、崩れたり微調整したりする時期があったり、私の場合は皮膚からいろんなことをお知らせしてくれそうです。わかっちゃいるけど痒いし痛いし辛いから、こういうときは推拿して

もらおうって思いました。 ニシムラ

てもらおうって思いました。 ニシムラ

今節のテーマを丹田を意識してみよう

芒種

★ 芒種について

稲や麦などの穂の出る植物の種を蒔くこの時期のことを芒種といいます。旧暦でもこの季節は皐月。皐月という名の由来は「さ苗月」とも言われ、月や節氣が田植えの時期の到来を告げてくれる旧暦の名称はとも自然の息吹が感じ取れ、豊かなキモチにさせてくれますね。大自然の中に田んぼがあるように、カラダの中にも田んぼがあります。それが今回テーマとして取り上げる「丹田」です。「丹田」は氣の田んぼと言われとても大切な場所として考えられ、養生されてきました。内なる田んぼを育て、実りの秋を迎えましょう！

二十四節氣
テーマを
テキストに
語る

おなかってとってもだいじ
日本でいう「肚」
(この言葉なぜかとっても好き♡)

養生プチ講座

この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。
しかも、推拿施術付き！

テーマ	「丹田を意識してみよう」
日時	芒種 編 6月13日(金)
時間	10:00~ 13:00~ 18:30~ (各1枠)
料金	90分 5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら
ご自身の養生にお役立てください。

年間のプチ講座スケジュールはこちら

<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

【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
(京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分)
tel 075-621-7611 (不定休)
e-mail info@yurane-seitai.com
<http://www.yurane-seitai.com>

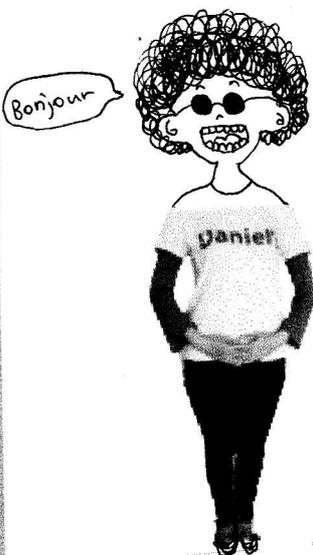
レイキでいう第2第3チャクラ
ここのエネルギーが不足すると
ヤル氣もなくなり体力もなくなります
そして 多すぎると
イライラしたりエゴが強くなりすぎたりします
バランスをとるには レイキが最適☆
お腹のエネルギーのバランスがとれていれば
自信が出たり 人との関係が良好になり
意志がしっかりしてきて
多少のことでは動じなくなり
生きる喜びも湧いてきますよ。

by ミキオリエ

★ 人は腹で考える 「丹田」の場所は、おへそより指4本下あたりになります。一般的に「丹田」というと「下丹田」のことを指します。ここにしっかり氣がおさまっていることで文字通り「腹の据わった」人間となります。人や情報に惑わされることなくデン！とした意思決定、実行ができる状態の人です。「腹を決める」「腹をくくる」との言葉があるように東洋思想ではこの丹田という腹をそういう場所と見なしていました。またこの部分は第二チャクラとも言われる場所でバランスを司るところとされています。腹は立てるより、据えた方がカラダもココロもバランスがとれるというものです。優柔不断だな〜、流されやすいな〜っ、感情が安定しないな〜って方腹を意識してみては???

今節のイチオシ！

【 関元 かんげん 】



「元氣の関所」と
いわれるくらい、
とても大切なツボです。

前田の「氣海」と
あわせて擦、あげると
氣がみなぎって
きますよ。

※ スミマセン...

変な画になっちゃって
やや反省 — 00

ゆるねの主な予定

- 6月8日(日) 9:00 ~ 15:00
暮らしのマーケット ② 八色にぎわい市場
テーマ: 丹田
- 6月13日(金) 10:00 ~ 20:00
養生プチ講座 「芒種 編」 ② ゆらね
- 6月21日(土) 10:30 ~ 12:00
太極拳 同好会 ② ゆらね
いいですよ!!
- 6月21日(土) 14:00 ~ 16:00
「夏至の日に メディソン ホールを巡る方々」
② ゆらね

レイキ・足氣
やっています。

そのあとの
お会合も

※ 詳しくはゆるねHPをご覧下さい。

★ 大豆の種蒔き

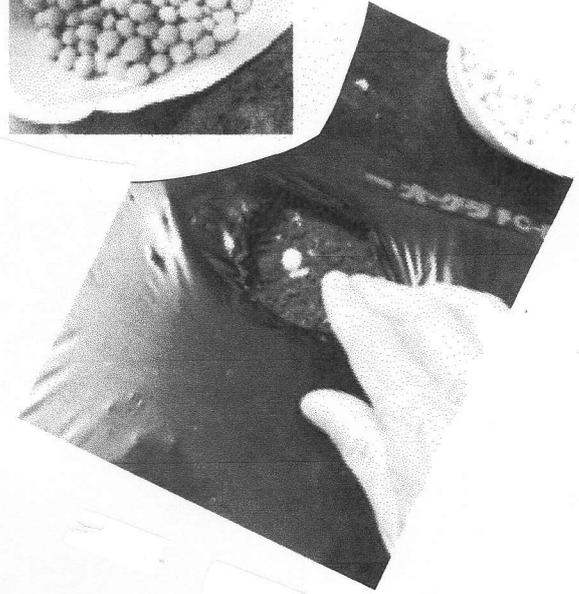
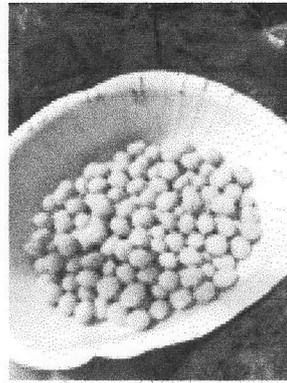
先日大原の音吹畑さんにおじゃまして
大豆の種を蒔かせてもらいました。

大豆の種はふたつ一緒に植えるそうで
理由は、お互いが競争して、がんばりあっていい豆ができるのだとか。
「でも根拠はよくわからないんだよね～」と言って
あはは、と笑ってはりました。

また種を蒔く時は回文を唱えるといい芽がでるのだとか。
それも根拠はよくわからないみたいで
僕が「マントラみたいなもんですか？」と聞くと
「そうかもしれないですね～」と言って
また、あははと笑ってはりました。

農事にはそういった事柄がたくさんあるそうです。
西洋医学においてエビデンス（根拠）はとても大切なものです。
その一方で東洋医学では「なんとな〜く」という
ぼんやりで曖昧なことが大切な場合があります。

大自然と戯れることでそんな大切な何かを学べればいいなあ、なんて思ってます。
うん、でもまずは無事に実っていただきたい。
そして今年以上に手前味噌な味噌、仕込みたーい！！



★ 「丹」って？

古代中国では、丹を練って不老長寿を目指した錬丹術というものがあり、不老不死の薬を作ろうとしたり（外丹）体内で「丹」を練ったり（内丹）して生命力を高めようとしてきました。また「丹精込めて」「丹念に仕上げて」など心を込めて作ったものに丹田の「丹」という字が見られたりもします。また「丹色」は聖色とされ不死と再生の色とされていたとも。昔の人は「腹」を生命や精神が宿る神聖な場所として考えていたんですね。

お腹、大切に。。

【発行人】

ゆらね推挙担当 三木哲哉
京都伏見で
推拿とレイキのスクールとサロンをしています。
陰陽五行の自然観を学びながら、
整体や養生のことを楽しくまじめに伝えてます。
ワークショップやコラボなど
お気軽にお問い合わせください。
みなでおもしろいことがしたいです。
ご予約・お問い合わせ先は、
tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ
書くのが好き 推拿が好き 養生って楽しい！！
@ゆらね（伏見）と@mu-ran village（自宅）にて
スイナとレイキやってます。紙のよみもの「夜通」発行。
グロリア珈琲の店主、という妄想。時々、現実。
（今後の予定）月曜日 18:00~22:00 は「mu-ran 夜スイナ」
スイナとレイキ +αの時間です。
養生プチ講座はツボコーナーを担当してます。
twitter @mimiosumaseva
blog <http://muran193.blog.fc2.com/>
mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

5月最後の週の週末、白い花が咲いたドクダミを根っこから引っっこ抜いて収穫しました。
昔から、うちの家では、夏は麦茶ー！ではなく、夏は十薬ー！！
今年は一年分のお茶を作るつもりです。ひとまず第一弾、物干し竿にひっかけて乾燥中。
美味しいお茶が出来たらいいな〜。

さて、4日には京都も梅雨入りしましたね。私にとっては、吉報待ってましたーというかんじです。2月頃からの肌荒れやなんやかんやの春の嵐が、毎年ケロツと梅雨の頃から良くなってるので、雨の季節を今か今かと待ちわびていました。梅雨大好きです。いいお天気って晴れより雨のほうがも。笑

さてさて、少し気が早い話ですが、もうすぐ祇園祭ですね。

コンチキチン月間に向けてグロリアさん水面下でなにやら計画ちう。7月21日（海の日）にゆらねの空間をお借りして「何か、しまーす♪」春にスタートさせたことを、夏に繁らせよう、ということで。自然を真似して、春に出た芽を、夏にぐんぐん大きく伸ばすイメージで、何か、しようと思いまーす。BGMだけ確定してます。→はい、どん！『祇園囃子♪♪』また「夜通」にてお知らせさせていただきますね。 ニシムラ

☆次号発行日は6月21日「夏至」です。

★夏至について 日長きこと至る、それが夏至。一年で最も昼が長く、夜が短い時期となります。夏至・冬至を二至、春分・秋分を二分としこの二至二分を、一年の基本とします。これは洋の東西を問わず、天体の動きをみる際の軸になっています。世界各地にあるピラミッドや遺跡などもそうしたことを意識した造りになっているものも多いですね。そして氣温的にもいよいよ暑さも本格化してきます・・・って。今年はすでにもう暑い日が続きましたね(汗) 夏至はまさに夏のピーク。エネルギーがmaxの状態になりカラダもココロも活動的になってきます。この活動的になる原因のひとつにカラダの中を流れる「血」が密接に関係しています。太陽が地を長く照らす時体内の血はどうなっているのか? 推拿的な解釈を一緒に学んでいきましょう!

二十四節氣
テーマを
テキストに語る

養生プチ講座

今節のテーマ

血の役目って!?

血流といえば足の動きを外す訳にはいきません
心臓から押し出された血液は
足の筋力によって押し返されます
だから歩いたり足をもんだりすると
体が喜び訳です。

この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。
しかも、推拿施術付き!

テーマ	「血の役目って!？」
日時	夏至 編 6月27日(金)
時間	10:00~ 13:00~ 18:30~ (各1枠)
料金	90分 5000円

現代の生活では足より頭に重点が置かれています
ふつうに過ごしていると足を使うことが少なくなります
たまには自分の足をじっくり見てもんであげて下さい
きっとアナタのカラダのためにがんばって恩返ししてくれますよ。

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら
ご自身の養生にお役立てください。

年間のプチ講座スケジュールはこちら

<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

by★ミキオリエ

【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
(京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分)
tel 075-621-7611 (不定休)
e-mail info@yurane-seitai.com
<http://www.yurane-seitai.com>

★体内を駆け巡る不思議な液体「ち」 昔の人は、不思議な、そして力あるものを指す言葉として「ち」を用いました。父(ちち)は恐ろしく力のある存在、そして乳(ちち)はまさしく生命を育てるものとして。。。そして血(ち)は体内を駆け巡る不思議な力の最たるものとして考えられていました。血の成分が何たるか? 等わからなかった時代に血はホントに不思議な液体だったでしょうね。中医学ではこの血が体内を良好に巡ることが心身の健康に不可欠として漢方・鍼灸・推拿・薬膳・氣功などで養生します。特に夏の養生では「血液循環をよくする」ということが大切になってきます。「血汗同源」といい血と汗は同じ源。つまり汗を大量にかくと、血も減ります。血が減ったままだと、血がドロドロしたり、つまりやくなるなど血管トラブルや心臓に負担がかかたりします。予防のためにも、夏はしっかり水分補給をしていきましょう。

今節のイチオシ!

ゆらねの主な予定

【血海 けっかい】

女性は血を本とする、という中医学の見方が示すように
婦人科系の疾患によく使います。押すと痛こそばいかも~ (^_^);

6月21日(土) 10:30~12:00 @ゆらね
太極拳同好会

6月21日(土) 14:00~16:00 @ゆらね
「夏至の日にメディスンホイールを巡る旅」WS

6月27日(金) 10:00~20:00 @ゆらね
養生プチ講座 夏至編「血の役目って!？」

7月21日(祝) 11:00~17:00 @ゆらね
グロリアさん「何か、しまーす!!」

8月10日(日) @寄す処さんイベントにスイナとレイキで参加予定

月経痛
月経不調
冷え
イライラ
のぼせ
違和感
などに
よく使う
ツボです。



ココです。
ヒザのお皿から
やや上、
内側にあるツボ
です。
女性には特に
おススメです。

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

夏至は、影が薄い。

夏至について何か書くというご依頼。

第一印象は「影が薄い」。

冬至、春分、秋分などと対照的。日本の夏至は、梅雨まつただ中。

夏本番という感じがありません。

しかし、ヨーロッパなど、緯度の高い国では、太陽の動きと季節のズレは少なくなります。

ヨーロッパで夏といえば、6月と7月、8月は秋口。それでも夏至の印象は薄い。疑問が湧く。

ちなみに、夏至は、24節氣の一つの節氣でもあります。

北米先住民が使うシンボル、メディスン・ホイールでは、

夏至は、成長の象徴、動きのまつただ中。区切りとしての印象が薄いのかも知れません。

あるいは、英語で夏至は、summer solstice。ラテン語由来で、太陽の動きが止まる日。

冬至とともに、日中時間(日照時間)の変化が一番小さくなる日。

右のグラフは、一年間の日中時間の変化のグラフです。

<http://ameblo.jp/mixturet/entry-10570876918.html>

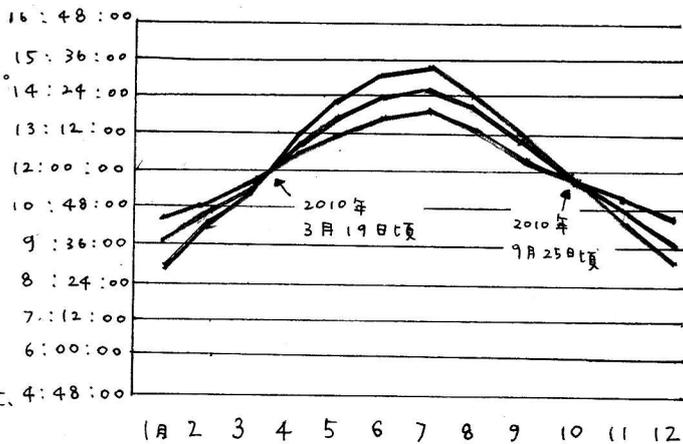
7月に注目すると、上から、北海道、長野、沖縄。北海道は、ヨーロッパに近い。

グラフを見ると、同じ1時間の日中時間変化でも、北海道の冬至近くでは、8時間が9時間に、4:48:00

夏至近くでは、15時間が14時間。冬至の方が変化に敏感になることは、想像できます。

だから、夏至は、印象が薄い。

日中時間(日の出~日没)推移



文：野中鉄也

6月21日夏至の日

ゆらねに行うメディスンホイールのワークショップの案内役。

<http://yuranes.blog.fc2.com/blog-entry-695.html>

随分前に、知り合って友人になった、

ナバホ族のメディスンマンから多くのことを教わった経験を活かした活動もしていらっしゃいます。

★ 沸き、騒ぎ、たぎる・・・ 夏(ナツ)は熱(ネツ)の季節です。液体が熱されればどうなるか? フツフツと沸いてきます。

カラダの中も同じこと。熱くなれば、熱された血は沸き、騒ぎ、たぎります。中医学において「血」は精神活動に関与します。血が滞りなくスムーズであれば精神は穏やかであります。そのため血がフツフツすれば感情も興奮状態になるというメカニズムなのです。適度なフツフツは、やる気をみなぎらせとても充実した精神状態となりますがフツフツし過ぎると、頭に血が上るくらい興奮しちゃってカーッとなってイライライライしてしまう。そんな時は「頭を冷やせ!」とはよく言ったものですね(笑)

【発行人】

ゆらね推挙担当 三木哲哉

京都伏見で

推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生のことを楽しくまじめに伝えてます。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みんなでおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

書くのが好き! 推拿が好き! 養生って楽しい!!

@ゆらね(伏見)と@mu-ran village(自宅)にて

スィナとレイキの施術をしています。

紙のよみもの「夜通」発行。

グロリア珈琲の店主、という妄想。時々、現実。

今後の夜スィナ@ゆらね 6/23 30 7/7 28

養生プチ講座は施術を担当してます。

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】



今節のツボ「血海」説明の際に用いた言葉「こそばい」

「こしょばい」「こちよばい」は方言?

う〜ん「くすぐったい」とは言わんなあ。。。

みんな何て言ってます???

ミキ

さいきん、和菓子おいしいなあって思いませんか??

みたらし団子とかかわらびもちとか水無月とか。

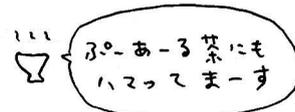
みつめめとか水ようかんとかよもぎ団子とかとかも。

好きなモノは公言しといた方がいいみたいですよ。

というわけで、夏のおすすめスイーツがあったら

教えてください〜い(#^.#)爽!

ニシムラ



次号発行は7月7日「小暑」です。

小暑系編 養生プチ講座は7月14日です。

おたのしみに ☆

★ 小暑について

梅雨も明けてくる時期で、小暑→大暑へと暑さが増してきます。小暑から立秋までの期間が暑中見舞いでおなじみの「暑中」になります。京都も祇園祭りがはじまり、いよいよ夏本番って感じですね。夏の養生のポイントは「熱」とうまく付き合うことです。それとともに氣をつけたいのが「湿」。日本の夏、特に京都の夏は湿氣が多い土地柄です。今回はこの湿とカラダの関係について学んでいきたいと思います。
湿とうまく付き合い、夏バテ予防にお役立てください〜。

二十四節氣 イタキモチイじゃなく、
テーマを 笑うくらいイタくて、
テキストに 語る 怒るくらいイタくて・・・
それくらいが本当はイイ。

むくみや湿を追い出すには「足裏療法」が一番でしょーな。

①まず自分の足を見てみよう

プヨプヨ、白い、なんか太いな〜〜
はれてるっぽい、くつ下のアトがとれない・・・

②とにかく足全体をグリグリゴリゴリもんでみよう
ちゃんともめていれば一回でも軽くなり、見た目にもスッキリとし、排泄などですぐにわかるくらい実感できます。

③白湯をゴクゴクのもう（終わり）

夏に向けて足も細くなるし、夏バテもしないし、暑くてもよく眠れるし一石二鳥以上である。
足裏信奉者でした。
by★ミキオリエ

養生プチ講座

この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。
しかも、スイナ施術付き！

テーマ	「湿とカラダの関係について」
日時	小暑編 7月14日（月）
時間	10:00~ 13:00~ 18:30~（各1枠）
料金	90分 5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら
ご自身の養生にお役立てください。

年間のプチ講座スケジュールはこちら
<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

今節のテーマ

湿
と
カ
ラ
ダ
の
関
係
に
つ
い
て

自然と添って暮らすこと

ゆらね的養生二十四節氣

二十四の十一
2014. 7. 7.

小暑

【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
（京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分）
tel 075-621-7611（不定休）
e-mail info@yurane-seitai.com
<http://www.yurane-seitai.com>

★ 五色の短冊

7月7日は七夕 学業や手習い事が上手くなりますように・・・との願いを込めて、短冊に文字をしたため笹にくくりつけます。
五色の短冊〜♪と歌われるこの五色 これは陰陽五行の色のことです。五色：緑・赤・黄・白・黒（紫）陰陽五行とは宇宙の全てを事象を5つに分類したものです。この五色は、宇宙そのものを表しその宇宙（天）に向かって願いを書き上達を願いました。僕はもちろん推拿とレイキの上達を願います☆彡

今
節
の
イ
チ
オ
シ
！

【陰陵泉 いんりょうせん】

水分代謝を高めてくれて、
湿を追い出してくれます。
脚のむくみや膝痛などにも効果的です。



この時期、
クーラーの効いた部屋で
じっと椅子に座っていると
カラダが冷えたり足がむくんだり
そんな経験ありませんか？
そんなとき陰陵泉はおススメです。
きっと、痛いはず。
心地いい力加減で
じわ〜と押してあげましょう。

ゆらねの主な予定

- 7/14（月）養生プチ講座小暑編「湿とカラダの関係について」 @ゆらね
- 7/21（月祝）グロリア夏店 @ゆらね
- 8/10（日）ありのままってええんやね〜フェス @寄す処
- 8/16（土）夏のゆらパー @ゆらね
- 8/27（水）旧暦とカラダのお話し会 @綴喜郡
- 9/23（火祝）秋分にメディスンホイールを巡る旅 @ゆらね

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ 脾胃は湿が苦手

湿が溜まる原因のひとつは、環境。梅雨の時期はどうしても湿気が多くなります。

その湿気をしっかり含んだ気候に対し、一番ダメージを負うのが脾胃。

脾胃というのはカンタンに言えば消化器系です。

脾胃は食べたモノを、カラダにとって必要なエネルギーに変換する場所です。

そのため脾胃が弱ってしまうと、元気がでません。甘いものはすぐにエネルギーになってくれるので、

脾胃が弱っているときにすぐ欲したり、食べ過ぎてしまったりします。

結果、更に脾胃を傷つけることに。適量、、、氣をつけたいですね。

～湿が溜まると出る主な症状～

カラダがどうもすっきりしない、重だるい・下痢・むくみ・関節痛・食欲不振・オリモノが多い・鼻水・痰・目やに など

～チェック方法～

舌を出して確認してみてください。該当するようであれば、湿が溜まっている可能性があります。

- 1、舌が分厚く、全体的に大きく膨らんでいないか？
- 2、舌の側面に歯形がついていないか？

あなたの状態はいかがですか？

★ 食事の摂り方など

湿が溜まるもうひとつの原因は食事。冷たいもの、生もの、水分、甘いものを摂り過ぎは避けたい・・・

暑くなってくると、ついつい欲してしまうものばかりですね（苦笑）

ちょっと生食せず温めたり、辛いものを少し足して発汗を促したり、利尿作用のある食べ物をうまく摂りながらカラダのバランスをとっていきましょう。

～利尿作用のある食べ物～

ソラマメ・エンドウ豆・納豆・小豆・緑豆・黒豆などの豆類や

スイカ・きゅうり・トマト・冬瓜・ゴーヤなどの瓜系など

後は、やはり汗をかくこと。

- ・まずは汗をかくことを必要以上に嫌がらない。
- ・適度にカラダを動かして汗をかく（やりすぎ、熱中症に氣をつけて～！）
- ・お風呂（湯船）に浸かるのもオススメです。

最近は冷房の効きすぎるところも多いので、冷え性の方などはよいかと。いい汗かいて、いきましょ～♪

【発行人】

ゆらね推拿担当 三木哲哉

京都伏見で

推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生のことを楽しくまじめに伝えてます。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みんなでのおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

書くのが好き！推拿が好き！養生って楽しい！！

@ゆらね（伏見）と@mu-ran village（自宅）にて

スイナとレイキやってます。紙のよみもの「夜通」発行人。

グロリア珈琲の店主、という妄想。時々、現実。

養生プチ講座はスイナ施術を担当してます。

☆今後の夜スイナ@ゆらね 7/7 28 8/4 25 ...

☆7/21（祝）グロリア夏店@ゆらね open しま～す♪

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

こんちきちん♪

さあ今年も心躍る季節がやってきました。

祇園祭がはじまりましたね。

今年は、後祭で大船鉾が150年ぶりに巡行するというので

実は、ひそかにとても楽しみにしています。

さて、7月になると、わたしは読みたくなる本がいくつかあります。

森見登美彦氏の「宵山万華鏡」やら万城目氏の「鴨川ホルモー」やら。

そして、飲みたくなるもの「電氣ブラン」♪

ん～なんでしょう。この感じ。

ぷしゅっとして グビツとって ぶは～っしたい！

京都の夏を、洛中洛外、縦横無尽にエンジョイしましょう(^.^)/~~~~

ニシムラ



★ **大暑について** 大暑・・・文字通りめっちゃ暑い時期 ww 旧暦において大暑は夏の終わり。いよいよ次は立秋となります。二十四節気では、立春・立夏・立秋・立冬のことを四立といい、その18日前から前日までのことを土用と呼びます。この土用とは次の季節へスムーズに移行するための調整期間。ここを上手く養生することが夏バテをせず秋を迎えるためには大切になってきます。

ということで、今回は「夏の土用の過ごし方」のあれこれをみていこうと思います。昔の人の歳時の中に、今に生きる養生法がたくさん残っています。そんな先人たちの知恵を拝借しながら、カラダをメンテしていきましょう～♪

二十四節気
テーマを
テキストに
語る

「太陽神経叢」
これは第3チャクラのことである。
唯一の日本名がついている
重要なチャクラである。
位置はみぞおち辺り。

養生プチ講座

この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。
しかも、スイナ施術付き！

テーマ	「夏の土用の過ごし方」
日時	大暑編 7月29日（火）
時間	10:00～ 13:00～ 18:30～（各1枠）
料金	90分 5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら
ご自身の養生にお役立てください。

年間のプチ講座スケジュールはこちら
<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

土用のテーマである脾と胃をケア又は強化するには
このチャクラをレイキすることをオススメするのである。

ここが強くなると「意志」が明確になり
「ストレス」をはねのけ「筋肉」が付き
「イライラ・不安」が減ると言う・・・
（もちろん「消化」に関しては言うまでもない）

なんと大事なチャクラ！！
しっかりとケアしましょう☆

→「レイキはチャクラに」が
効果的と常々思っているレイキマスターでした。

by★ミキオリエ

今節のテーマ

夏の土用の過ごし方

※ 自然と添って暮らすこと ※

ゆらね的養生二十四節気

二十四の十二
2014. 7. 23.

大暑

【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
（京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分）
tel 075-621-7611（不定休）
e-mail info@yurane-seitai.com
<http://www.yurane-seitai.com>

★ **土用は脾胃の養生を**

「土用」と言われてまず思いつくのが「夏の土用」いわゆる「土用の丑の日」鰻を食べる日ですね。しかし土用は本来、各季節に移る前にありますので年4回それぞれ「春の土用・夏の土用・秋の土用・冬の土用」があります。陰陽五行にはそれぞれ季節に対応した臓腑というものがああります。春は肝・胆、夏は心・小腸、秋は肺・大腸、冬は腎・膀胱。そしてこの土用は脾・胃となります。もし季節の変わり目にはいつも体調崩しちゃうな～、なんて方は脾胃の不調をそのまま持ち越してしまっているなんてことも。。。年4回のメンテナンス期間として上手に付き合ってみてはいかがですか？

今節のイチオシ！

【足三里 あしさんり】

胃腸の湿を取り除いてくれます。
脚に疲れやだるさを感じる時にもオススメです！



夏バテや冷えなど
この時期月の不調は、
秋冬にも
ひびいてきます。
このツボは、お腹の冷え
夏風邪、下痢、嘔吐
胃腸の不調に
効果的です。
上手に夏を
乗りこえて、
次の季節を迎え
ましょう！

ゆらねの主な予定

7/29（火）養生プチ講座 大暑編「夏の土用の過ごし方」 @ゆらね

8/10（日）ありのままってええんやね～フェス @寄す処

ふちがみとふたごさんLIVE♪
馬本ストロークの阪本麻希さんによる
親しみやすいワークショップ。
音吹火さんのお野菜 POWさんの自家製天然酵母パン
寄す処さんのカレーとドリンク ミ茶さんのおやつ
☆ゆらねもスイナとレイキで参加します。 など...

8/16（土）夏のゆらバー @ゆらね

送り火の日です

8/27（水）旧暦とカラダのお話し会 @綴喜郡 秋の養生祭

9/23（火祝）秋分にメディスンホイールを巡る旅 @ゆらね

第2弾

太極拳は8/3（日）10時半からです！

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ 脾胃の好きなもの、嫌いなもの

Q：脾胃の嫌いなものはな～んだ？

A：生もの・冷たいもの・濃い味のもの

その性質を知りそれと逆のものを食べれば、脾胃は喜びます。

つまり「温かいもの・薄味のもの」

しかし夏は生もの、冷たいものを摂りがち。しかもBBQだ！ピヤガーデンだ！！といって、脂っこいものも摂りがち。

おまけにデザートのアイスクリューム最高☆ってな感じで。

そんなこと言ったら、楽しい夏のはずがあれもダメ、これもダメって・・・とため息が。

だからこの土用という脾胃のメンテナンス期間だけ

自分の体調に合わせてそういったものを避けるとか、減らすとか試してみたいか？

つまりこの土用という期間を上手に利用するという考え。年がら年中ダメ！って言われるとしんどいし、続かない。

でもやっぱりキモチよくビール飲んで、から揚げ食って、シメはチョコバナナ！って言ってたい。

そのために私はめっちゃ養生するのよー！！だから土用の期間はちょっとセーブしませう、みたいな。

ま、ちょっと極端ですけど、そういうことです（笑）

健康になるために養生するのではなく日々楽しく過ごすために養生する・・・そんな風に思ってます。

★ 梅の土用干し

土用の丑の日に「鰻」を食べるのは有名ですね。

これは「丑の日に『う』の字が附く物を食べると夏負けしない」という風習からきたという一説があります。

ここでオススメしたいのは「う」の付く食材は「梅」「梅の土用干し」という言葉があるように、

この時期に梅を干して、おいしく仕込みます。

そして「梅」は夏のカラダにぴったりの食材でもあります。

クエン酸が豊富で、疲労回復によく夏バテしたカラダにはもってこいです。

また喉の渇きを収めてくれるので【生津止渴】冷たい物や水分の摂りすぎをセーブしてくれます。

梅は収斂作用があるので、汗をかきすぎの方にはよいですが汗をかきにくい方は控えめに。

土用に干した梅の食べ頃は、まだ先になりますが

「ああ～、あの暑い時に干した梅だな～」なんて思いながら口にするとまさ。

そんな手仕事していきたいですね☆

【発行人】

ゆらね推拿担当 三木哲哉

京都伏見で

推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生のことを楽しくまじめに伝えています。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みなさんでおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.comまで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

書くのが好き・推拿が好き・養生って楽しい！

夜スイナ@ゆらね（伏見）と家スイナ@自宅or出張にて

スイナとレイキやっています。紙のよみもの「夜通」発行人。

グロリア珈琲の店主、という妄想。時々、現実。

養生プチ講座はスイナ施術を担当しています。

☆今後の夜スイナ@ゆらね 7/28 8/4 25 9/1 8...

twitter @mimiosumaseva

blog http://muran193.blog.fc2.com/

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

7月21日 海の日にグロリア夏店～こんちさんとmimiosumaseva～
open しました。遊びに来ていたたいたい皆様、
本当にありがとうございます♡

今回は2冊の祭も同時開催!!
というわけで、久しぶり2冊のアレコレを。

by. ニシムラ

My 2冊の
っかいかな

上下はなぜ
かりっぱなし?

・ 1式う

ミニで
万能!!

・ 2巻

・ 3巻

・ 巻く

・ 被る

・ 巻く etc

・ 巻きやすい

・ 待生系的

・ 用途に合わせて

巻いたり切ったり
しやすい etc

2冊の
ブックカバーのメリット♪

・ 本の内容と2冊の両方を合わせてオリジナルを
楽しめる。

・ 読む本に合わせてサイズを調節できる。

・ 縫製していないので広げるとまた2冊として
使える。 etc

軽い
コンパクト

★ 立秋について

さあ、秋です。全然暑いですが、暦的には秋です。

といっても、今が暑さのピークです。ここから少しずつ暑さが和らいでいきますので熱とうまく付き合いながらカラダを秋モードへと緩やかに移行させていきましょう。

今回のゆらねの養生二十四節氣は「秋を迎えるカラダの準備」というテーマでお送りします。

今のうちから準備を整えて爽やかな秋を迎えましょう～♪

今節のテーマ

秋
を
迎
え
る
カ
ラ
ダ
の
準
備

★ 自然「添って」暮らし

ゆらねの養生二十四節氣

二十四の十三
2014. 8. 7.

立秋

二十四節氣
テーマを
テキストに
語る

秋を想うと・・・
読書やスポーツ、落ち着いた色の他に
「爽り」や「収穫」といったイメージが
あります。

養生プチ講座

この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。
しかも、スィナ施術付き！

テーマ	「秋を迎えるカラダの準備」
日時	立秋編 8月18日 (月)
時間	10:00～ 13:00～ 18:30～ (各1枠)
料金	90分 5000円

まさに、4エレメントでいうところの「地」。
自然と共に生きるアメリカ先住民の間では、
満月にステキな呼び名があり、それが「地」にぴったりなので
一部ご紹介したくなりました。

8月 コーンムーン

9月 フルーツムーン

ハーベストムーン

なんだか美味しそうじゃないですか？

食欲の秋だからといって食べ過ぎは、

養生的には怒られそうですが・・・

味わってゆっくり食べれば良いと思いますよ。

(あれ・・・話変わってしもてる・・・笑)

爽やかな秋を満喫しましょう♪

by★ミキオリエ

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら
ご自身の養生にお役立てください。

年間のプチ講座スケジュールはこちら

<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

【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

(京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分)

tel 075-621-7611 (不定休)

e-mail info@yurane-seitai.com

<http://www.yurane-seitai.com>

★ 残暑お見舞い申し上げます

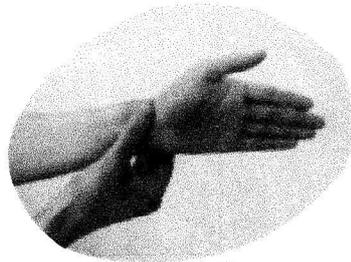
小暑→大暑と暑中を過ぎ、立秋を迎えると残暑の季節です。 暑中は「暑さの真っ只中」で残暑「残りの暑さ」つまり「余熱の時期」ということです。
五行では夏は火の季節。今まではやかに火をガンガンかけていた状態。でも立秋からは、もう火は炊いていません。今暑いのは余熱です。
それを意識しながら暮らしているとカラダのケアの仕方が見えてくるかと思えます。極端に冷ましすぎると、秋冬のトラブルの原因にも繋がります。
冷たいもの、生ものを控えめに。クーラーで冷やしすぎず、たまには湯船に浸かったり・・・暑中以上に冷やしすぎないことを意識していきましょう。

今節のイチオシ！

【 太淵 たいえん 】

秋は肺の季節。このツボを肺のバランスを整えてくれます。

咳、喉の痛みがある時にもオススメです。



呼吸器系の
諸症状に
効果があります。
最近、咳がとまらない、
喉が痛い、という声をよくみます。
焦らず おちついて少しお試してみよう！

↑
手首のシワの
裏見指側
脈の打つところ



ゆらねの主な予定

8/10 (日) ありのままってええんやね～フェス @寄す処

8/16 (土) 夏のゆらパー @ゆらね

8/18 (月) プチ講座 立秋編「秋を迎えるカラダの準備」 @ゆらね

8/27 (水) 旧暦とカラダのお話し会～秋編～ @綴喜郡

9/23 (火祝) 秋分にメディスンホイールを巡る旅 @ゆらね

☆月イチで太極拳もやっています。

次回 9/13(土)です。



詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ 秋は収斂するエネルギー

春夏はエネルギーが外へ向かい、緩む季節

逆に秋冬は内に向かい、引き締まる季節です。

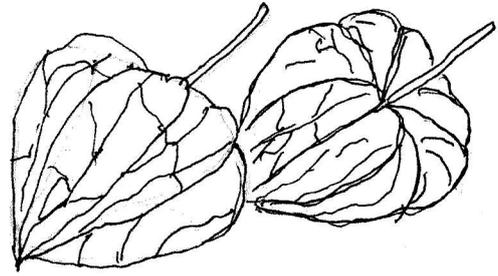
そのため、冬から春（立春）、夏から秋（立秋）への切り替え時はエネルギーが逆に働くため、ここを上手く過ごすことがこの後の季節をすごしていく上でとても大切になってきます

養生のポイントは

「カラダもココロも、活発から穏やかに」です。

いつも季節の変わり目に体調を崩しやすい、という方は

この時期の過ごし方を少し見直してみてもよいかもしれませんね。



鬼火丁
ほおずき

★ 秋（あき）は飽き（あき）

秋（あき）という季節は「飽き（あき）」の季節。

春に芽を出し、夏に茂り、そして秋に実りを迎えます。

今までやってきたことの成果がでる、落とし込む、

やってきたことをカタチにする季節です。

そしてもうひとつ大切なこと

それは実ったものを収穫すること。

意外とgiveばかりして、takeしない人

結構多いかと思います。何でもバランスが大事。

忙しいとか、後で・・・などと言わず

一番美味しいタイミングで

大自然からのギフトに感謝し、しっかり受け取っていきましょう。

それがまた来年の種になりますよ。。

立秋。夏から秋へと季節はだんだんと
少しずつ秋らしく変わってきています。
もちろん私たちのカラダの内側でも
陽から陰へと変わり始めてきています。
こういう時期月（実）って 苦手だったりしませんか？
去年の同じような時期月はどんなかんじ
だったでしょうか？ この機会に、自分の状態を
すこ〜し 見察してみてもいいかな？
自然の様子が秋らしく変わるように私たちのカラダも
いつも全く同じではありません。いいとかわるいいと
か、ひとまずその辺は おいておいて、「へえ〜」くらいで
どうでしょう。深呼吸でもしながら、
好きな香りでも かきながら、イキでもしながら、
変化を受け入れてあげられたら いいですね〜

【発行人】

ゆらね推拿担当 三木哲哉

京都伏見で

推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生のことを楽しくまじめに伝えています。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みんなでおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

書くのが好き・推拿が好き・養生って楽しい！

夜スイナ@ゆらね（伏見）と家スイナ@自宅or出張にて

スイナとレイキやっています。紙のよみもの「夜通」発行人。

グロリア珈琲の店主、という妄想。時々、現実。

養生プチ講座はスイナ施術を担当しています。

☆今後の夜スイナ@ゆらね 8/25 9/1 8 22...

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

先日みんなでドラえものの道具について話しをした時のこと。

タケノコプターって知ってます？

タケノコプターは空を飛べますが、

タケノコプターは一瞬飛行した直後落下し、土に体が完全に埋まるそうでww

そりゃ、いらねえ〜な〜、なんてケラケラ笑ってました。

どこだかドアというのもあるそうで。

どこでもドアは行きたい場所に瞬時に行ける道具ですが

どこだかドアはどこに繋がるかわからないそうで ww

が！結構それってワクワクするな〜なんて思います。。。しませんか？ 三木

ゆらね的養生二十四節氣、立秋号から後半に突入しました。
これから秋、陰の季節の養生法を楽しくお伝え
していきたいと思っております。引き続き、よろしくお願ひします。

7月講座も
☆おススメ☆

ニシムラ

★ 処暑について

処暑は暑さが少しずつやわらいでいく頃の意。 今年は例年より涼しくなるのが早いですね。
 ここ数日は鈴虫なんかも鳴いていた…。 「涼しさは瞬間の感覚である」と寺田寅彦が「涼味数題」で述べています。
 五感で感じるこの「涼しさ」という感は日本の特産物ではないかという気がする、と。
 虫の音のちょっとした変化や吹いた風のちょっとしたヒンヤリ感に秋の気配を感じ涼をとる。 温度だけではなく涼味が
 「風流」というものなのかもしれませんね。
 さて、この時期陰陽五行では「金の氣」が動く季節です。 外は乾燥のエネルギーが盛んになります。
 よく乾燥してくるとお肌にもトラブルがちになるため保湿という言葉がキーワードになってきます。
 外から潤いを与えることは化粧水など意識されることも多いかと思いますが、実は内を潤すこともこの時期は
 とても大切になってきます。 ということで、今回は「潤いとお肌」をテーマにカラダをみていこうと思います。

今節のテーマ

潤いとお肌

*** 自然に添って暮らすこと ***

ゆるね的養生二十四節氣

二十四節氣
 テーマを
 テキトーに
 語る

スキンケアはプラスでなく
 マイナスで考えてみませんか♪
 良い化粧品やサプリやエステも
 ありますが排出に意識を向けてみましょ。

余計なものは出して出して〜
 足すのはそれからでも遅くはない〜
 便でも、汗でも、涙でも。 声を出すのも、
 感情を出すのも。
 余計なものは排出するに限ります〜
 究極のセルフケア。
 スッキリ軽く美しくなりましょ♪

by ミキオリ工

養生プチ講座

この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。
 しかも、スイナ施術付き！

テーマ	「潤いとお肌」
日時	立秋編 8月29日 (金)
時間	10:00~ 13:00~ 18:30~ (各1枠)
料金	90分 5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら
 ご自身の養生にお役立てください。

年間のプチ講座スケジュールはこちら
<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

処暑

二十四の十四
 2014. 8. 23.

【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
 (京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分)
 tel 075-621-7611 (不定休)
 e-mail info@yurane-seitai.com
<http://www.yurane-seitai.com>

★ 燥を嫌い、潤を好む

中医学では、皮膚を司っているのは「肺」です。 肺は、皮膚の他、鼻・咳・喉など呼吸器系を担当しています。
 この肺は燥を嫌い潤を好む性質を持っています。 秋は乾燥の季節です。 肺が燥に犯され潤いがなくなると、のどの痛み、乾いた咳、かすれ声などを
 引き起こします。 マスクをしたり、部屋を加湿したりすることは燥の邪からカラダを守るひとつの方法です。 また、梨、林檎、柿、葡萄といった秋の果
 物は肺を潤してくれる働きがあります。 自分のカラダの状態を知り季節に添いながら、大地の恵みに少し助けをもらいながら養生していきましょう。

今節のイチオシ！

【 合谷 ごうこく 】

押すときのポイントは、
 ちょっと人差し指側を意識してグリグリと。
 歯が痛むときにも使えますよ♪



Let's GO~KOKU !!

ゆるねの主な予定

8/27 (水) 旧暦とカラダのお話し会 @綴喜郡 ← 秋系編
 8/29 (金) プチ講座 処暑編「潤いとお肌」 ⊕ ゆらね

9/07 (日) 神社あれこれ質問会 @御香宮神社
 9/13 (土) 太極拳同好会 @ゆるね界限 ← 月17 開い催
 9/23 (火) 秋分の日にメディスンホイールを巡る旅 ⊕ ゆらね

● 実りの季です。
 皆さま、やってみたいこと等がございましたら
 ぜひどうぞ。

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

8月30日は法然院で沐浴展×ゆだま企画
 「日本画の色で遊ぶワークショップ」もやっています。

日本画の絵具でカラフルなうちわを作るそうです。
 琳派のたらし込みの技法にも挑戦！
<https://www.facebook.com/events/354895501325732/>

★ はちみつとお肌

はちみつは潤燥作用といって保湿性があり、乾燥症状を改善してくれます。

直接塗ると、やけどや美肌などにも効果が期待できます。

また胃腸を整えてくれたり、お通じをよくしてくれたり

秋に養生したい肺・大腸には、とてもありがたい食べ物です。

そんな蜂蜜ですが、

僕は今年初めて養蜂のプロジェクトに参加しました。

みんなで巣箱を作って設置して、蜂が入るのを今か今かと待って

そして5月の末日に待望の蜂さんが入居してくれました。

さあ、秋には採蜜して、美味しい蜂蜜を食べて肺を養生し蜜蝋を使ってお肌をケアして・・・

そんな妄想にかられていた矢先

二ホンミツバチの巣箱が熊にやられてしまいました。

しばらくはプーさんを見てもほっこりできません。

いや、熊さんが悪い訳ではないのですが。。。

そんなこんなですが今年の秋は

今しばらくはちみつと蜂をお付き合いしていきたいな～と思ってます。

「みつばちの大地」が京都シネマで

9/13より上映されるようなので観に行つてこようかな。。。

★ 宮司さんに聞いてみたいーい！

二十四節氣のことを色々調べていくと

昔の方の考え方や意識に触れるときがあります。

神さま、魂、祭り、無病息災、疫病退散・・・

そんな風習が神社では、今なお行われています。

そんな神社ですが、わからないことってたくさんあります。

なぜ神様の前で拍手（かしわで）を打つのか？

諸説あるようですが、先日打ち合わせでお伺いしたときは

感動したときに自然と拍手（はくしゅ）するのと一緒ですよ、と教えていただきました。う～ん、おもしろい。

だから個人的に一度ちゃんと神社や神道のことを

勉強してみたいなあ、と思い

御香宮神社の宮司さんに相談したところ

この度一席設けていただくこととなりました。

【神社あれこれ質問会】

日時 9月7日（日）14:00～16:00

場所 御香宮神社

ご厚意により今回の聴講は無料です。

もし一緒に質問してみたい方、聞いてみたい方

いらっしゃいましたら、ゆらねまでお問い合わせください。

★ 二日灸、今年は8月26日（火）

二日灸（ふつかきゅう・ふつかやいと）とは、旧暦の2月と8月の2日に灸を据えると年中息災とされた慣わしです。

元来こういった行事には農事と関わる慣わしが多く旧暦2月は冬を越え、これから農事が始まる前の養生として旧暦8月は夏を越え、これから収穫を始める前の養生としてそれぞれいい仕事ができるようにカラダを整えるためのメンテナンス的な意味合いとして行われていたとも言われています。

陰陽五行的にもこの時期は体調を崩しがちです。

先人の知恵に習って、この日にカラダを整えることを習慣として取り入れてみてはいかがでしょうか？

【発行人】

ゆらね推拿担当 三木哲哉

京都伏見で

推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生のことを楽しくまじめに伝えてます。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みんなでおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

書くのが好き・推拿が好き・養生って楽しい！

夜スイナ@ゆらね（伏見）と家スイナ@自宅or出張にて

スイナとレイキやってます。紙のよみもの「夜通」発行。

グロリア珈琲の店主、という妄想。時々、現実。

養生プチ講座はスイナ施術を担当してます。

☆今後の夜スイナ@ゆらね 8/25 9/1 8 22 ...

twitter @mimiosumaseva

blog http://muran193.blog.fc2.com/

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

毎年南山城村の童仙房小学校跡にて開催される山ノ上マーケット。

ものづくり、おいしいもの、地元のお野菜など

約70の出展者さんが集まれるそうです。

今年は縁あってイベントに携わることとなりました。

童仙房は、ほんとにキモ子のいいところで

またおじゃまするこの日をとても楽しみにしています。

おそらく当日は駐車場の整備をしていると思いますので

気づいた方は声かけてくださーい。 三木 

芙蓉が風に揺れて気持ちよさそうですね。

最近、立誠シネマにて「山口富士夫 皆殺しのバラード」を観てきました。

興奮さめやらぬ今日この頃です。

本格的な秋が来る前に、久しぶりに「色即ぜねれいしょん」でも観ようかな。

八月も残り僅か僅か。

今年も地元の盆踊りでしみり夏の余韻に浸りたいと思います。...

ニシムラ夏子 

★ 白露について

大気が冷えてきて、露がで始める頃で 残暑がマシになり、秋らしくなってきます。
 ちょうど「中秋の名月」もこの時期です。
 旧暦での秋は7・8・9月です。秋のど真ん中である8月の満月の日。
 つまり旧暦の8月15日が「中秋の名月」となります。今年は9月8日月曜日。晴れるといいですね。
 さて今回のゆらね養生二十四節気のテーマは「呼吸を整えよう」です。
 スポーツの秋と言うように、秋に呼吸を意識することはとてもよい養生に繋がります。
 普段何気なくしている呼吸を今年の秋は少し意識する時間を日常に取り入れてみてください。

今節のテーマ

呼吸を整えよう

*** 自然に添って、暮らしすこと ***

ゆらね養生二十四節気

二十四節気テーマをテキストに語る

呼吸・・・
 あまりにも。
 自然に、何気なく、忘れるくらい、
 に行われるもの。

養生プチ講座

この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。
 しかも、スイナ施術付き！

だからこそ、たまには意識して行いたい。
 いろんな呼吸法がありますね。
 姿勢を正して、
 鼻から何秒、
 腹式呼吸が、
 光をイメージしながら、
 コツさえ掴めばとても楽になるんですが。。
 ここでは、そういうことは置いて
 自然の中でゆっくりと息を吐いて吸って・・・だけを
 オススメしますね。
 空気の香りを全身で味わってみる感じで是非★
 by ミキオリエ

テーマ	「呼吸を整えよう」
日時	白露 編 9月16日 (火)
時間	10:00~ 13:00~ 18:30~ (各1枠)
料金	90分 5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら
 ご自身の養生にお役立てください。

年間のプチ講座スケジュールはこちら
<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

白露

二十四の十五
 2014. 9. 8.

【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
 (京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分)
 tel 075-621-7611 (不定休)
 e-mail info@yurane-seitai.com
<http://www.yurane-seitai.com>

★ 肺は呼吸を司る 肺が呼吸に関連することは、洋の東西を問わず同じ解釈です。

推拿では、体内の「濁氣」を排出し自然界の「清氣」を吸入するという言い方をします。肺が健やかであると、氣の出し入れがスムーズに行われ、それによって元気が生まれ氣の巡りがよくなり、新陳代謝が行われると考えます。またその逆もしかりで、呼吸を意識することが肺の養生にも繋がります。色んな呼吸法がありますが、僕が簡単だなぁ、と思ってやってみるのが15秒吐いて、5秒吸ってを繰り返すやつ。
 最初は結構しんどいかもそれませんが、氣楽にチャレンジしてみてください。「呼吸とは 吐くのが先で 吸うは後」(スイナかるたより)
 呼吸のポイントは、吐き切ってから吸うこと。出し入れ・貸し借り・give&take・・・まずは出してからですね。

今節のイチオシ!

【 膈 中 だんちゆう 】

ここを擦ると、元気がみなぎります。
 また呼吸器系のトラブルの際もよく使うツボです。



ストレスなど
 精神的な
 お疲れにも
 おすすめですよ!!

★ いき(氣・息)について

「いき」とは呼吸すること。「息」は「生き」と同源の語。
 「いぶき」「いのち」「いきほひ」「いく」なども
 そこから生まれた言葉です。
 呼吸するということは、生きることであったり
 ココロのあり方であったり。
 息が切れて苦しくなれば 継いだり、抜いたり、休めたり。
 疲れたときは、一息つきましょ。ふう～

ゆらねの主な予定

- 9/13 (土) 太極拳同好会 @ゆらね界隈
- 9/16 (火) 養生プチ講座白露編「呼吸を整えよう」@ゆらね
- 9/23 (火) 秋分の日にメディスンホイールを巡る旅
- 10/01 (水) erioの座談会@Tさん宅
- 10/29 (水) 旧暦とカラダのお話し会@綴喜郡

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ 呼吸と運動について

今回のテーマが呼吸だったので、誰かスポーツやってる人に原稿書いて欲しいなあ〜ってことで、生徒さんにお願ひし、快諾していただきました。ではどうぞ〜♪ ↓ ↓

推拿とレイキ勉強中の長谷川リサです。

子どもの頃は一応水泳選手やってました。が、基本的には運動オンチです。

そんな私が呼吸と運動について少し語ってみます。

今から7年くらい前 “早朝ウォーキング” に励んでいた時期があるんです。

日の出と共に約1時間のウォーキング。雨の日も、雪の日も・・・ほぼ毎日。

1日でもサボってしまえば、ものすごい罪悪感で・・・今思えば、少々頑張り過ぎていたな〜。

昨年からはランニングとピラティス（体幹トレーニング）やっています！！

今は頑張り過ぎませんよ〜。堂々とサボります。

でも妙に気分がメラメラと燃える日は、張り切ってみたり。その日の体調や気分が素直に従います。

無理はしない。けど無理してみたい日はする。そして筋肉痛を味わう。そうやって私は心と体のバランスを調整しています。

正しい姿勢（骨盤・肋骨・肩甲骨の正しいポジション）を維持しながら口からしっかり息を吐ききり、鼻から深く息を吸うこと。

ピラティスではこれがとても重要！！これだけでかなり腹圧がかかり、深層筋が鍛えられるそうです。

呼吸だけです。すごいと思いませんか！？

心理学の側面から言えば、意識と無意識の壁を取り払うのは「呼吸」だそうです。

意識と無意識、その両方の命令で動く「呼吸」それを意識的にコントロールすることによって無意識に影響を与えることができると。

呼吸を整え体をリラックスさせることで「心の安定」を作り出す自律訓練法ではこの理論を用いています。

呼吸ってスバラシイ！！ と言うことで、なんとかテーマに沿って語ることができました。

読んで頂いて、ありがとうございました。ふう〜・・・深呼吸。



★ 秋の色は「白」 今節は白露。陰陽五行では、秋の色は「白」です。

昨年大河ドラマで放映されていた「八重の桜」は会津藩の白虎隊の話でしたがこれは陰陽五行の四神からのネーミングですね。

（東：青龍 北：玄武 南：朱雀 西：白虎） 秋は白い食材がオススメです。大根、玉ねぎ、りんご、梨などは秋に養生したい肺や大腸を助けてくれる食材です。これらは食品が持つ成分もそうですが、色の力というものも大切にしたい考えです。だから白のエネルギーを頂く、という感じですね。また「白」という色は「純白」「潔白」という言葉があるようにきれいなコトやモノ、浄化を表す色でもあります。この浄化というものをカラダで司っているのは中医学的には肺です。呼吸を整えることは、浄化の意味でもあります。あくびが出たり、大きなため息も言わば浄化のようなものです。ちょっと淀んでるな〜、なんて時は深呼吸してみたいかですか？

【発行人】

ゆらね推拿担当 三木哲哉

京都伏見で

推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生のことを楽しくまじめに伝えてます。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みんなでおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

推拿・レイキ・食事・睡眠・お風呂・エンジョイ養生！

夜スイナ@ゆらね（伏見）と家スイナ@自宅or出張にて

スイナとレイキやっています。紙のよみもの「夜通」不定期

発行。グロリア咖啡の店主、という妄想。時々、現実。

養生プチ講座は施術を担当しています。

☆今後の夜スイナ@ゆらね 9/8 22 29 ...

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】



僕にとっての「呼吸と運動」といえば、自転車に乗ってゆらねに来ること。片道30分弱なんで、ポチポチよい運動になってます。

秋はどっか自転車でうろちょろしたいなあ、などと・・・オススメのサイクリングコースあったら教えてください。

三木

数年前からほそぼそと、気が向いたときにヨガのクラスに参加しています。

カラダとココロと呼吸が一体になったようなときは、とっても気持ちがいいです。

ヨガにもいろんな種類がありますが、わたしはほとんど寝転がってられるような

頑張りたくないヨガが好きです。呼吸法もいろいろありますが、ついに呼吸も頑張りたくない

ことにしました。そのまんま自然な呼吸をするのが一番楽ちんです。

ニシムラ

★ **秋分について** 【陰】と【陽】のバランスがとれていると穏やかであるというのが陰陽思想の考え方です。この秋分とは昼（陽）と夜（陰）の長さが同じになることから気候的にも過ごしやすく、キモチのいい日が続きます。この状態とイメージしながらカラダの中にある自然も陰と陽を整えていこうとするのが推拿であり、中医学です。さて今回のテーマですが「目指せ、快便」ということでお通じについて考えていこうと思います。カラダが陰や陽に傾きすぎること「便秘」や「下痢」になります。今回はお悩みとして特に多い「便秘」についてみていきます。中医学では「大便難」とも言ったりします。イメージしやすいですね（笑）推拿でも便秘解消には施術とともに食事や運動など生活習慣の見直しがポイントになってきます。目指せ、快便！！

今節のテーマ

目指せ、快便！

*** 自然に添って暮らすこと ***

ゆるね的養生二十四節氣

二十四節氣
テーマを
テキストに
語る

快便がテーマということで、「足裏」といきたいとありますが、それも芸ない気がするんで・・・んーと・・・

「星座が(星が)身体の各部位を司っている」という考え方があります。

腸は乙女座

乙女座の皆さんがどうかと

単純に決めることはできませんし

今は乙女座の季節・・・と書きかけたところで

秋分からは天秤座の季節に・・・汗

まとまりがないですね、今回は。。

でも、星座と身体が関連しているなんて

面白いと思いませんか。

まあ占星術にはそんな分野もあるんだよ～という

ちょっとした紹介でした～

by ミキオリエ

養生プチ講座

この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。しかも、スイナ施術付き！

テーマ	「目指せ、快便！」
日時	秋分 編 9月30日（火）
時間	10:00～ 13:00～ 18:30～（各1枠）
料金	90分 5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながらご自身の養生にお役立てください。

年間のプチ講座スケジュールはこちら
<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

二十四の十六
2014. 9. 23.

秋分

【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
(京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分)
tel 075-621-7611 (不定休)
e-mail info@yurane-seitai.com
<http://www.yurane-seitai.com>

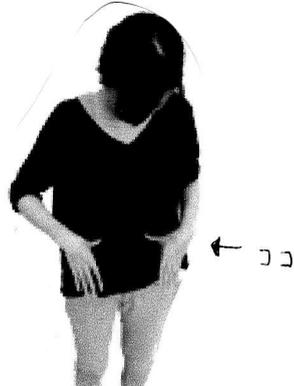
★ **適度に潤いを**

カラダに潤いがなくなると、便はスムーズに出ることが出来ず便秘の原因となってしまいます。潤いがなくなる原因として夏は汗をたくさんかくため、潤いがなくなり便秘がちになります。秋は乾燥の季節なので、潤いが不足しがちになり便秘となります。潤してくれる食材にバナナやヨーグルトといった便秘におなじみの食べ物がありますがカラダを冷やしすぎることもありますので冷え性の方はごぼう・さつまいも・りんご・はちみつなんかもおススメです。答え合わせは自分のカラダで。対話しながら選んでいきましょう。

今節のイチオシ！

【 **天枢 てんすう** 】

おへそより指3本分外にあります。便秘でも下痢でもOKなツボです。



おへそがぐるぐる
動き出しますよ～！

★ **オススメはサイクリング**

便秘の方にとって適度な運動をすることは、快便のための大切な要素。中でも僕がオススメするのはサイクリング！ペダルを漕ぐという動作が、骨盤神経を積極的に刺激することに繋がって排便を即してくれます。自転車で風をきって走る爽快感はストレス解消にもなりますし、情緒の安定をもたらしてもくれます。適度な運動と穏やかな心で、快便を目指しましょう！

チリンチリーン！

ゆるねの主な予定

- 9/23 (火) 秋分の日にメディスンホイールを巡る旅 @ゆるね
- 9/30 (火) 養生プチ講座秋分編「目指せ、快便！」 @ゆるね
- 10/1 (水) erioの座談会 @Tさん宅
- 10/4 (土) 太極拳同好会 @ゆるね界限
- 10/29 (水) 旧暦とカラダのお話し会 @綴喜郡

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ あなたは虚秘？実秘？

中医学では便秘の状態を大きく「虚秘」と「実秘」に分けることができます。

虚秘とは、

- ① 便を送る氣（エネルギー）が不足したり
- ② 腸に潤いが不足することで便秘になる症状です。

また実秘とは、

- ③ 食べ過ぎ呑み過ぎや
- ④ ストレスや運動不足が原因となって起こる便秘です。

【対処法】

- ① まずは体力を補うことから始めましょう
- ② カラダが潤う食材を摂ってみましょう
- ③ 脂っこいもの、辛いもの、を減らしてみましょう
- ④ カラダやココロをゆるめましょう

それぞれ自分の生活習慣を振り返りながら

自分がどのタイプかを見極めそれに合った対応を心がけることが、

快便への道への第一歩。できることから始めてみましょう♪

★ 牡丹餅と御萩

お彼岸とは春分・秋分を中日とした前後3日間の時期のことを指し、

自然に対する感謝や祈りがご先祖様に感謝する行事として多くの方に親しまれています。

その時に出てくるお供えといえば「ぼたもち?」「おはぎ?」

秋分の日にお供えするのは「御萩（おはぎ）」春分の日は「牡丹餅（ぼたもち）」

厳密に分けると、小豆は秋に収穫されるのでとれたてが使える秋は、皮ごと使った粒あんに（御萩）、

冬を越した春は、かたくなった皮を取ってこしあんに（牡丹餅）して使ったそうな。

同じ食べ物なのに季節によって呼び名が変わったり収穫の時期で粒の形を変えたり。

時が感じられるって趣があってステキなことですね。

- * もち米は、胃腸の消化吸収力を高めてくれたり（補中益氣）
胃腸をあたため下痢を止めてくれる（温中止痢）効果がありま〜す。

【発行人】

ゆらね推拿担当 三木哲哉

京都伏見で

推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生のことを楽しくまじめに伝えてます。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みなさんでおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

推拿・レイキ・食養・睡眠・お風呂・エンジョイ養生！

夜スイナ@ゆらね 家スイナ@自宅 よろしくどうぞ。

紙のよみもの「夜通」時々発行。

養生プチ講座では施術を担当しています。

☆今後の夜スイナ@ゆらね 18:00~22:00 (LO21:00)

9/29 10/6 20 27 ...

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

先日知人にグルメマラソンに出ない？と誘われました。

主催者の「走りながら美味しいグルメを堪能してください！」

というキャッチコピーには1ミリも心が揺れ動きませんでした。

興味あるっ！というユニークな方いらっしゃいましたらゆらねまで。

三木

最近、秋の味覚を楽しんでいます。

200度のオープンで45分+余熱で、美味しいやきいも完成。

じゃがいももおススメですよ〜。

七輪でサンマも焼きました。

さあ、次はなにしましょう。食欲の秋、まっしぐら！！

ニシムラ

★ 寒露について

霜になりそうな冷たい露が大地に宿る季節。秋の長雨も終わり、秋晴れの日も多くなり、秋らしい時期を迎えます。この頃は、大気の状態も安定し、空気も澄み、月がキレイに見えます。9月の別名は「長月」これは「夜長月」が原型とも言われています。美しく輝く月を観ているうちについつい長い夜になったんでしょうね。さてそんな月を愛でながら、みなさんは何を思いますか？
陰陽五行では四季それぞれと繋がり深い感情があります。
秋の感情は「悲・憂」ということで今回は「なぜ秋は物悲しい？」をテーマに悲しみや憂いについて考えていきます。

今節のテーマ

なぜ秋は物悲しい？

*** 自然に添って暮らす ***

ゆらね的養生二十四節氣

二十四節氣
テーマを
テキストに
語る

秋が大好きです。特に夕方。
なんでだろう。。。
秋に生まれたからかな。。。

★ 養生プチ講座

この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。
しかも、スィナ施術付き！

テーマ	「なぜ秋は物悲しい？」
日時	寒露 編 10月14日(火)
時間	10:00~ 13:00~ 18:30~ (各1枠)
料金	90分 5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら
ご自身の養生にお役立てください。

年間のプチ講座スケジュールはこちら
<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

寒露

二十四の十七
2014. 10. 8.

【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
(京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分)
tel 075-621-7611 (不定休)
e-mail info@yurane-seitai.com
<http://www.yurane-seitai.com>

色んな人に聞くと

「生まれた季節が一番好き」という人が多いような気がします。
私は秋の風にふかれると、よく昔のことを思い出します。
別に「あの頃に戻りたい」とかじゃなく。
ただなんとなく「幸せだな」と
ふんわりと静かな気持ちになります。

もの悲しいというテーマにちっとも沿ってないし。
秋に対する私自身の気分について
ただただ語ってしまいました。。。
by ミキオリエ

★ かなし 「悲(かな)し」「哀(かな)し」「愛(かな)し」どちらも語源は一緒です。「かなし」とは、どうしようもない切ない感情のこと。「愛(う)い」は「憂(う)し」から転じた言葉だったり「愛(あい)」は「哀(あい)」も同声で、もとは同根の語であったり。「憂い」を知ってる「人」は「優しい」し「悲し(哀し)」ということは、それだけ「愛し」かったから。
ちなみに「愛」という漢字は後ろに心を残しながら、立ち去りかねて顧みる人の姿を写したもので、つまりは別れようとする人への愛情を示す語。
なんだか恥ずかしくなってきたので、この辺でやめときます(汗)

★ 今節のイチオシ！

【 中府 ちゅうふ 】

肺のバランスを整えてくれるツボです。
ここが緩むと呼吸がしやすくなったり、肩こりも楽になりますよ。
白露号で登場した「ダン中」もオススメ！



あちよーっ、っ！

またーっ、っ！

★ ゆらねの主な予定

- 10/14(火) 養生プチ講座 寒露編「なぜ秋は物悲しい？」 @ゆらね
- 10/15(水) 暦のお話会 飽く秋編 @ハナノネ工房(京田辺市)
- 10/29(水) 暦とカラダのお話し会 冬編 @綴喜郡
- 11/8(土) 太極拳同好会 @ゆらね界限
- 11/2(日) jazz本番 @ゆらね
- 11/17(月) 暦のお話会 結ぶ冬編 @まんまカフェ虹夢(京田辺市)
- 11/27(木) 後藤先生逆数秘術講座 @ゆらね

ジャズダンスの発表会します。
あなたも1回かきませんか？！
出演者大募集！！

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ 肺が病むことで・・・

陰陽五行の基本である「五行色体表」

秋に関連する部分を取り上げてみると以下ようになります。

↓ ↓

五季：秋 五氣：燥 五臓：肺 五志：悲 五声：泣 五液：涕（はなみず） 五官：鼻

これをざっくり簡単にまとめると

秋は燥気の季節で、肺は乾燥が苦手です。

肺のバランスが崩れると、悲しみの感情に支配されやすくなります。

悲しいときって、泣いて、涕（はなみず）をたらし、鼻がグズグズになって・・・

こんな風に連動していきます。

「秋は物悲しい」というのは肺が病むことによって、引き起こされる感情だったりします。

カラダとココロは連動しています。

ココロがカラダに影響を与えるならば、その逆も然りです。

肺をケアしてあげることで

悲しみの感情と上手く付き合うこともできる、ということです。

ペシミストの方、ぜひ肺の養生を。

★ 月の出を待つ

月は癒しのエネルギーとよく言われますが、悲しいキモチにはサンサンと降り注ぐ太陽よりお月さんの方が優しい感じがします。

9月は夜長月。ということで月の話題を少し。

今年の寒露は10/8で、ちょうど満月です。満月以降、和名では月の呼び名が変わっていきます。

月の出る時間は満月（15日目）がだいたい日没と同時くらいでそこからおよそ40分～1時間間隔で遅くなってきます。

ということを踏まえて、名称を見ていくと月の出の様子がよくわかるかと思います。

- ♪ 立待月（17日目）：立ちながら待つ月
- ♪ 居待月（18日目）：座りながら待つ月
- ♪ 寝待月（19日目）：寝ながら待つ月
- ♪ 更待月（20日目）：夜も更けた頃によろやく出る月

電灯もなかった真っ暗な夜に今か今かと月を待っている様子が月名から伝わってくるような気がします。

暗い中に射す、一筋の光明。悲しい夜は、月灯りに癒してもらいましょう。

【発行人】

ゆらね推拿担当 三木哲哉

京都伏見で

推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生のことを楽しくまじめに伝えてます。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みんなでおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

推拿・レイキ・食事・睡眠・お風呂・エンジョイライフ！

夜スイナ@ゆらね 家スイナ@自宅 をやっています。

紙のよみもの「夜通」時々発行。

養生プチ講座では施術を担当しています。

☆今後の夜スイナ@ゆらね 18:00～22:00 (LO21:00)

10/20 27 11/10 17 ...

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】



先日もうすぐ結婚を控える女性から

「夫婦円満の秘訣はなんですか？」という急なフリを受けました。

そんなん言われてもなあ。各家庭によってちゃうやろし。

円満って何？ってな話しですが。

何やろ？逆にみんなの意見を聞いてみたくなりました。

みんな金言的なもん、持ってはるのかなあ？

まあこういう質問ってなんか、その人の価値観や大切にしているものが

見えてくるかもしれんですね。

みなさん、またこっそり教えてください。

三木

9月は、引越しを控えていたこともあり、長年暮らしたマイルームを大掃除。

昔はとても大事にしていたものが今はもう要らなくなっていたりして不思議です。

手元に置いておきたいものとうりやうを込めてさよならするものがはっきりして、

部屋がすっきりきれいになりました。なんだかカラダも心もすっきりしていいかんじ。

今月はこれからお世話になるおうちをよろしくね～！といいながら

新しい空気を入れていきます。

ニシムラ

★ 霜降について

霜が降り、寒さがいよいよ増してくる時期です。二十四節気ではこの次が立冬。

そうこうしてるうちに、秋は今節で終わりです。季節と季節の変わり目にあるのが「土用」

霜降はちょうど秋の土用の期間にあたります。土用といえば、関連する臓腑は「脾と胃」

「脾と胃」の役割は、今っぽく言えば消化器系のことです。しかし推拿ではもうすこし広義な意味が含まれています。

では、その部分はこういった役割を果たしているのでしょうか？今回は文字の意味から考えてみていきます。

題して、「内なる太陽に手を」 快適な冬を迎えるために。脾胃のことを知り、養生していきましょう。

二十四節気テーマをテキストに語る

サンストーン・シトリン・トパーズ・ルチルクォーツ

太陽や第3チャクラ（脾・胃）に関連する石たち

パワーストーンと呼ばれ、ヒーリングに使われる

遥か昔から石には力があると信じられ、

護符や治療又は薬として活用されていたのですよ。

今回はセルフストーンヒーリング。

上に挙げた石か、黄色い石なら何でもOK。

1、仰向けに寝転んで

2、みぞおち辺りに石を乗せ

3、10分程度 石の重みや温かさを感じるだけ

石からパワーを頂いて、

いらぬエネルギーは石に預けちゃいませよ〜♪

(4、終わったら石に感謝して、浄化も忘れずに☆)

by ミキオリエ

★ 養生プチ講座

この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。

しかも、スイナ施術付き！

テーマ	「内なる太陽に手を」
日時	霜降 編 10月31日(金)
時間	10:00~ 13:00~ 18:30~ (各1枠)
料金	90分 5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら

ご自身の養生にお役立てください。

年間のプチ講座スケジュールはこちら

<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

今節のテーマ

内なる太陽に手を

*** 自然に添って暮らすこと ***

ゆらね的養生二十四節気

霜降

二十四の十八

2014. 10. 23.

【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

(京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分)

tel 075-621-7611 (不定休)

e-mail info@yurane-seitai.com

<http://www.yurane-seitai.com>

★ 【ひ(脾)】そして【い(胃)】 【ひ】とはすべての活力の源泉となる超自然的な力。すぐれた威力をもつもの【ひ(霊・靈)】と
言います。また「日」とも同源の語でもあります。太陽のような、すぐれた偉大な力を持つ場所ということが文字に込められています。

【い】とは、息(いき)をすること、生(いき)ること。つまり生命活動そのものを表しています。プシケ(Psyche)というギリシャ語があります。
これは呼吸のことで、それが転じ、魂や命のこの意となります。文字においてカラダの中央にあるこの【ひ】と【い】は、
生の霊(いのち) → 命(いのち) 脾と胃と向き合うことは、自分と向き合うこと。文字を眺めながら、そんなことを思います。

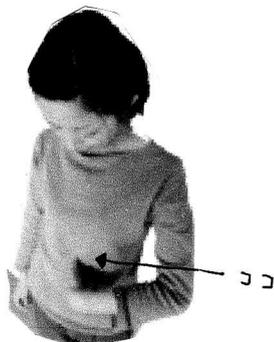
この【ひ(脾)】と【い(胃)】がある場所は第三チャクラ(マニプーラ/ソーラープレクサスチャクラ/太陽神経叢)とも呼ばれ、力(ちから)や
意志に関連する部位とされています。チャクラの色は黄。五行においても、脾胃の色は黄。おもしろいですね。手の平を太陽神経叢に……。

★ 今節のイチオシ!

【中腕・ちゅうかん】

みぞおちとおへその間です。別名：中丹田

胃腸の諸症状をやわらげてくれるめっちゃ便利なツボです。



ちょうど胃の辺り

★ ゆらねの主な予定

10/29(水) 暦とカラダのお話し会 冬編 @綴喜郡

11/2(日) ジャズダンス発表会 @ゆらね

現在、5組が参加表明!!
出演者まだまだ募集中。

11/8(土) 太極拳同好会 @ゆらね界限

11/17(月) 暦のお話し会 結ぶ冬編 @まんまカフェ虹夢(京田辺市)

11/27(木) 後藤先生の逆数秘術講座 @ゆらね

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ 旧暦とカラダのお話会 感想

10/20～11/6まで秋の土用です。脾と胃のメンテナンス期間です。

今年の土用もこれで3回目。過去2回の土用の養生はどうでしたか？

この「ゆらね養生二十四節氣」が季節に添った養生の役に立ってればうれしいなあ、なんて思っています。

そしてその繋がりとしてご自宅やカフェなどでもこういった暦やカラダ、養生に関するお話会をさせていただいています。

今回は季節ごとにご自宅におじゃまし、お話会をさせていただいているTさんに感想を伺いました。

↓ ↓

Oneday Cafe ～繋ぎ～ “旧暦とカラダのお話し会”

2014年に入り、月1回自宅でイベント&お茶会をするようになりました！

そのキッカケは3月にゆらね（三木先生ご夫妻）にご縁し、「グロリア珈琲」で盛り上がり↑↑

「何かワクワクすること始めたい〜！」というキモチがMAXに！そこでこのお話会を願い出て、先生に快諾頂き“夢叶”しました。

ホントに嬉しいです。ありがとうございます^^

<参加者の感想です>

- ★ 毎回先生の優しくあったかーいお話にいやされてます。心も体も弛んで、日々が豊かになりました。
- ★ とにかくすごくいいです！！つつい面倒で・・・自信がなくて・・・色んなことを後回しにしてしまう私にとっては、春なら“そうさ、何でもしたいと思ったことは片っ端からやったらいい季節だった！！”と、行動に移せたり、秋なら“今までしてきた事を、一旦形にしたらいいだった”と、思い切って一歩前に進めたりしたので。勇気をもらえるような感覚です。夏に参加できなかったのが、残念でした。
- ★ お話もわかりやすく“そうなんだー”と納得のいくお話で、すんなり入ってきます。

毎回老若男女10名程度で、先生のミニ講座をお聞きし、和気あいあいと語らいながら

笑顔で豊かな時を共有させていただいて、心から感謝しております。

今年は10/29～冬編～が最終回。楽しみにしています。

【冬のお話し会の予定】

10/29（水）旧暦とカラダのお話会 冬編@ tさん宅（綴喜郡）

11/17（月）暦のワークショップ ～飽く秋、結ぶ冬～@まんまカフェ虹夢さん（京田辺市）

整体や養生に関するお話会、ご要望があればどこへでもお伺いします！新しいご縁、お待ちしております。

【発行人】

ゆらね推拿担当 三木哲哉

京都伏見で

推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生の楽しさをまじめに伝えてます。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みんなでおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

推拿・レイキ・食事・睡眠・お風呂・エンジョイライフ！

夜スイナ@ゆらね 家スイナ@自宅 をやっています。

紙のよみもの「夜通」時々発行。

養生プチ講座では施術を担当しています。

☆今後の夜スイナ@ゆらね 18:00～22:00 (LO21:00)

10/27 11/10 17 ...

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

この春から取り組んでいるジャズダンス。

11月2日（日）ゆらねにて発表会をしますww

只今鋭意レッスン中。

秋は形にする季節。

教えてくれた先生のためにも、かっこよく踊れたらなあ。。。

ユニット名は【ユカリナパッセ】

がんばります！！よろしくどうぞ。

三木 

どうも～！teamユカリナパッセの相方でーす。

練習の後はいつも筋肉痛…

本番まであと少し！

三木先生と一緒に、ゆらねのガラス窓に映る姿をチェックしながら

日々猛特訓しています♪

当日、お時間ありましたら、ぜひ遊びにきてください☆

ニシムラ 

★ 立冬について

暦の上では冬に入りました。陰気がますます盛んになり、万物が静かになる季節です。
 気温は下がり、寒さも日に日に厳しくなってきます。冬の語源は「冷ゆ（ひゆ）」とも言われるようにこの季節の養生はなんといっても寒さ対策です。そして冬に養生したい臓腑は【腎・膀胱】です。
 腎の陽氣が不足すると冷え性などを引き起こします。
 今回のゆらねの養生二十四節氣は「冬を温かく過ごそう」ということで中医学における腎のこと、そして冷えに対するケアの仕方を見て行きます。今年の冬はカラダもココロも温かく過ごせますように。。

今節のテーマ

冬も温かく過ごそう

*** 自然に添って暮らす ***

ゆらねの養生二十四節氣

二十四節氣テーマをテキストに語る

レイキヒーラーの皆様！
 アナタの手が大活躍する季節がやってきましたよ～～～
 よく「温かい」という感想を頂くレイキヒーリングですが「温泉に入ってるみたい」「カイロ貼ってるみたい」ひどい（?!）時には「アイロン当てられてるみたい」と言われたことも・・・だから夏の間は「あつい～～～」とぅとおしげられたり（笑）
 レベル1だけでも学ばれた方はご存知かと思いますがレイキは必要な箇所に必要な分だけ流れます。
 この養生新聞に従うと、腰の辺りに手を当てるのが良さそうですね。自分はもちろん身近な人の腰にも当ててみましょう。腎は先天の氣が宿る場所。
 なかなか補充するのは難しいのですがレイキならバッチリ☆
 しっかり補って冬を元氣に迎えましょう！！
 by ミキオリエ

★ 養生プチ講座

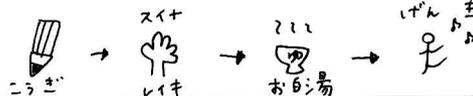
この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。
 しかも、スイナ施術付き！

テーマ	「冬を温かく過ごそう」
日時	立冬編 11月13日（木）
時間	10:00～ 13:00～ 18:30～（各1枠）
料金	90分 5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら
 ご自身の養生にお役立てください。

年間のプチ講座スケジュールはこちら

<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>



立冬

二十四の十九
 2014. 11. 7.

【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
 (京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分)
 tel 075-621-7611 (不定休)
 e-mail info@yurane-seitai.com
<http://www.yurane-seitai.com>

★ 生命エネルギーを蔵する場所

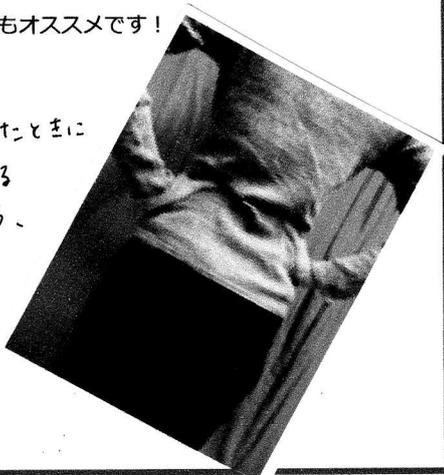
木・火・土・金・水の陰陽五行で【腎】は「水」のエレメントに属します。
 生命は海から生まれたと言われるように、中医学ではこの腎は生命活動の源と考えます。
 【腎】はカラダを潤し滋養するエネルギー（腎陰）と、温めるエネルギー（腎陽）を蔵しています。
 この腎陽が不足すると、氣血の巡りが弱まり、全身や筋骨を温めることができず、手足の冷えやしもやけ、寒がり、腰膝の無力感などの症状が現れます。不足する原因としては、先天的な体質もありますが慢性病による体力や免疫力の低下、過労、ストレス、加齢などが挙げられます。
 温かく過ごすためにも、この冬は腎を養生していきましょう！

★ 今節のイチオシ！

【 命門 めいもん 】

両腎の間にあるためこのツボは命の門と言われ
 養生強壯の常用穴としてお灸などでもよく使われます。
 ここにカイロを貼るのもオススメです！

腰に手を当てたときに
 親指が当たる
 ところ、
 ちょうどおへその
 高さらへん
 です。



★ ゆらねの主な予定

- 11/8 (土) 太極拳同好会 @ゆらね界限
- 11/13 (木) 養生プチ講座 立冬編「冬を温かく過ごそう」 @ゆらね
- 11/17 (月) 暦のお話会 結ぶ冬編 @まんまカフェ虹夢 (京田辺市)
- 11/27 (木) 後藤先生の逆数秘術講座 @ゆらね
- 12/10 (水) 出張数秘術講座 @福井市

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ あなたの腎の状態をチェック

- 歯が弱い、虫歯になりやすい
- 髪が細くて弱い。白髪、抜け毛が多い
- 顔や目の周りが黒ずんでいる
- 膝や腰が辛い
- 疲れやすい
- 耳鳴り、難聴など耳のトラブルがある
- 呼吸が浅い
- 冷え症である
- 排尿回数が多い
- むくみやすい
- 手足のほてりを感じる
- 顔や頭部がのぼせる

★ オススメの食べ物

腎を養生する食材は

黒胡麻、黒豆、ひじき、昆布、わかめ、ごぼう、やまいも、栗、胡桃など。

豆系、芋系、黒っぽい系、とイメージしてもらおうと覚えやすいかもしれません。

あとは、カラダを温めてくれる食材として

生姜、ネギ、玉ねぎ、にんにく、韭、胡椒、山椒、唐辛子など辛い感じのものを
ささっとかけたり、混ぜたりするものよいかもですね。

個人的にオススメなのは味噌汁。

根菜類などザザッと放りこんで、葱系や香辛料をパバッと入れて。

美味しく楽しく養生しましょう～♪



★ 陽氣を高める養生法

- 散歩など軽い運動をすることにより、陽氣が高まり、血行もよくなります。
- 生ものや冷えるものは控え、温性の食べ物を摂りましょう
- お風呂に浸かりましょう

働きすぎたり、心労が重なったり、寒さに陽氣を奪われたりしすぎると、
腎が傷つき、春になると体調を崩す原因にもなります。

カラダもココロも穏やかに・・・

【発行人】

ゆらね推挙担当 三木哲哉

京都伏見で

推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生のことを楽しくまじめに伝えています。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みなでもおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

推拿・レイキ・食事・睡眠・お風呂・エンジョイライフ！

夜スイナ@ゆらね 家スイナ@綴喜郡 をやっています。

紙のよみもの「夜通」時々発行。

養生プチ講座では施術を担当しています。

☆今後の夜スイナ@ゆらね 18:00~22:00 (LO21:00)

11/10 17 12/1 8 ...

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

春に蒔いたジャズダンスの種が

夏にワサワサと繁り、秋には大きな実りとなって

みなさんと共に収穫することができました。

ありがとうございました。

来年はどんな種を蒔こうかな～？なんてことを妄想しながら

この冬を過ごしたいと思っています。ムフフ・・・

三木

先日のジャズダンス発表、とても楽しかったです♪

ダンスを教えてくださったユカリ先生、相方のミキ先生、応援して下さった方々、

本当にありがとうございました (*´▽`*)♪

発表するっていいですね。発表会くせになりそうです。(笑)

♡ merci beaucoup ♡ ニシムラ

★ **小雪について** そろそろ雪が舞う感じに寒くなってくる・・・

小雪→大雪→冬至と文字を読んでも陰の深まりが感じられますね。

陰が深くなり、寒くなってくると外にでるのが億劫になったり、やる気が起こらなくなったりとこもりがちになってしまいます。最近はその季節に起こるそんな様子のことをプチ鬱と言ったり、季節性うつと呼ばれたり。。。ということで、今回のゆらね的養生二十四節氣は冬季性うつ病について推察的に考えてみようと思います。一考察としてお読みいただければ幸いです。

二十四節氣テーマを テキトーに語る

こもるのは、別にいいんじゃないですかね～～～。

寒くなって動けないのは、ごく自然な事なので。

ただまあ、座っている事が多くなると、
血行が滞って更に寒く冷たく重くなっていく
というのも事実ですから・・・

座ってる間にできることしましょ。

イスに座ってるなら、

足首を前後に曲げ伸ばし

床に座ってるなら、

手で足裏全体をぐりぐり押し揉んであげて下さい。

本読みながらパソコンやTV見ながらでOKですよ。

ちょっとあつたまるし、

体には良いし、

カンタンだし是非。

by ミキオリエ

★ **養生プチ講座**

この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。

しかも、スイナ施術付き！

テーマ	「 冬、こもる。 」
日時	小雪 編 11月 28日 (金)
時間	10:00~ 13:00~ 18:30~ (各1枠)
料金	90分 5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら
ご自身の養生にお役立てください。

年間のプチ講座スケジュールはこちら

<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

今節のテーマ

タ
ニ
こ
も
る

「自然に添って暮らすこと」

ゆらね的養生二十四節氣

小雪

二十四の二十
2014. 11. 22.

【発行】

推拿&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

(京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分)

tel 075-621-7611 (不定休)

e-mail info@yurane-seitai.com

<http://www.yurane-seitai.com>

★ **自然に添って、暮らすこと**

春夏秋冬... 自然は陰や陽のエネルギーが増えたり減ったりしながら一年を巡っていきます。自然の一部である人間もそう。

カラダもココロも陰陽が消長転化を繰り返しながら生きています。大きなエネルギーの流れを知りそれに添って暮らすことで、

無理することなく日々が過ごしやすくなります。もしかしたら... 「病」って思ってるだけで、思わされてるだけで、

実は「自然に添って暮らしてんじゃん!!」ってことだってあるような気がします。

意識がひとつパチーン☆と変わったら世界が変わる。先人たちの知恵を借りながら、必要な方にこの声が届けばいいなあ・・・

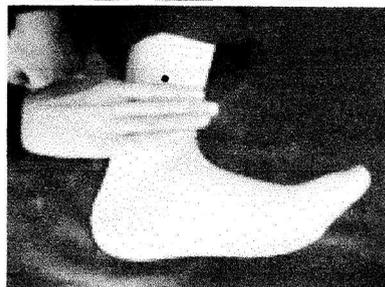
そんなことを思って今節も書きました。いつも読んでくださって、ありがとうございます。では裏面をごゆっくりお読み下さい。

★ **今節のイチオシ!**

【 **三陰交 さんいんこう** 】

婦人病の常用穴であるこのツボ。

消化器系のトラブルや冷え性などにも効果的!



内くるぶしから
指4本分
上へ。超オススメ
ツボです。

★ **ゆらねの主な予定**

11/28 (金) 養生プチ講座小雪編「冬、こもる。」 @ゆらね

12/6 (土) 太極拳同好会 @ゆらね界限

12/10 (水) 出張数秘術講座 @花足場 (福井市)

12/20 (土) 推拿&レイキ勉強会→ゆらパー

2015年

1/31 (土) 暦のお話会 @京田辺市

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ 冬季性うつ病について

冬季性うつ病とは・・・

↓ ↓

10～11月ごろに憂うつな気分が始まり、2～3月ごろに治まるというサイクルを繰り返す冬のSADがもっとも一般的で別名「冬季うつ病（Winter Depression）」とも呼ばれる。

倦怠感、気力の低下、過眠、過食（体重増加、炭水化物や甘い物を欲する傾向が強まる）などの症状が見られるのが特徴。

患者の大部分は、冬以外の季節では健康な状態であることが多い。日照時間が短くなることに原因があると考えられている。（wikipedia より）

↑ ↑

上記の文章を推察的に解釈します。

10～11月ごろに憂うつな気分が始まり、秋は「憂い」の季節 → 肺の不調

2～3月ごろに治まる

冬は「閉蔵」の季節 → 内にこもる季節

春は「発陳」の季節 → 外に発する季節

ということで、季節のエネルギーに添った感情の変化ということが言えるかと思えます。

そんな風に見ていくと、「冬季性うつ」というものも、自然界におけるひとつのエネルギー状態とみることができるかと思えます。

陰というのは、水・寒・静・降・内・暗・・・といった性質のもの。陰が極端に傾けばそういう感情になりやすい。

よく対処法のひとつとして「朝日を浴びましょう」ということも言われますが、これは一番陽が充満している時間のエネルギーを体内に取り込み

陰陽のバランスを取る行為で、整えば元気になる。

「〇〇病」という名がかえって症状をややこしくしている場合もあるんじゃないかなあ、なんて・・・

★ 冬は閉蔵の季節

「うつ病」の方に起こる症状の多くが

「不眠」や「食欲不振」であるのに対し、

季節性うつ病の場合には「過眠」「過食」といった

逆の傾向がみられることが多いとされます。

陰陽五行で冬は、

陰の気が盛んになり春の芽吹きに向けてのエネルギーを貯める季節です。

まあ、いわゆる冬籠り。冬眠状態で過ごすようなもんです。

必要以上に動きたくなかったり、食べられるときに摂ろうとしてしまったり。

ある意味本能的な行動とも・・・だからやっぱり冬は痩せづらいです。

ダイエットするなら春からがオススメですね。

★ 脾胃のケアもお忘れなく

食べ過ぎる、甘いものを食べなくなる

というのは脾胃の機能低下の表れでもあります。

脾はカラダにとって必要なエネルギーを作り出す場所です。

でも不調の際は、効率よく働けないので

過剰に食べ物を摂取しようとしてしまうことも。

また甘いものは、すぐにエネルギーに変わってくれるので

脾としては楽できるものでもあり、どうしても頼ってしまいがちに。

だからちょっと脾胃の声を聞いてあげて、

プチ断食などしてみるのもオススメです。

といって、くれぐれも反動にはお気をつけを。。

【発行人】

ゆらね推拿担当 三木哲哉

京都伏見で

推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生のことを楽しくまじめに伝えています。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みんなでおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

推拿・レイキ・食事・睡眠・お風呂・エンジョイライフ！

夜スイナ@ゆらね 家スイナ@綴喜郡をやっています。

紙のよみもの「夜通」時々発行。

養生プチ講座では施術を担当しています。

☆今後の夜スイナ@ゆらね 18:00～22:00 (L021:00)

12/1 8 ...

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

先日、正倉院展に行ってきました。

倉に封封されていることで、

昔々の貴重な品々がこうやって現代に生きる人々の前に姿を現してるんだな～と

感心して観てました。

冬は閉蔵の季節。

やたらめったら開けっ放さず、

しっかり閉めてこー！と思った立冬の大和路でした。

大古事記展は12/14まで。

三木

先日、亥の子餅をいただきました。茶道の炉開きにも使われるお菓子で、きなこと干柿、

黒ゴマの餅製の生地に粒餡が包まれていて美味しかったです。調べてみると「亥の月亥の日

亥の刻にお餅を食べると病氣しない」という古代中国の言い伝えがあるそうです。

また、亥は陰陽五行説では水にあたり、火災を逃れるという信仰があるためこの日に囲炉裏や

こたつ、火鉢を出す風習が出来上がったそうです。へえ～～～。

お菓子ひとつで、ひとつ面白いこと知ることができました。

今年は11月12日。旧暦の10月頃のお菓子らしいので、きっとまだ売ってるのでは。。

ニシムラ

★ 大雪について

小雪から大雪へ。いよいよ冬が本番を迎えようとしてきます。京都市内ではあまりないでしょうが、積雪のある地域では雪かきなんかも大変な肉体労働かと。また年の瀬も迫り、師走という名のようにパタパタと走り回ったり大掃除なんかで重いものを持ちたりと冷えも相まって足腰が辛く感じる方も多いのではないのでしょうか？
ということで今回のゆらね的養生二十四節気のテーマは「足腰を大切に」。
酷くなる前に、無理せず、早めのケアを。どうぞご自愛ください。

二十四節気テーマを テキトーに語る ☆

今回のテーマで見ると、
第2チャクラとふくらはぎは重要点ですね。
なので、私は「股割り（又は開脚）」をオススメ☆
家事の合間に・・・
仕事の休憩に・・・
読書やTVを観ながら・・・
私も今、これを書きながら開脚運動をしています（笑）
イタイから全くしない、
よりは、出切る範囲から動かす事で、
人間の身体は動くようになっていきます。
肚据えて冬を過ごしましょう～～～☆

by ミキオリエ

★ 養生プチ講座

この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。
しかも、スイナ施術付き！

テーマ	「 足腰を大切に 」
日時	大雪 編 12月 15日（月）
時間	10:00～ 13:00～ 18:30～（各1枠）
料金	90分 5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら
ご自身の養生にお役立てください。

年間のプチ講座スケジュールはこちら
<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

今節のテーマ

足腰を大切に

*** 自然に添って暮らす ***

ゆらね的養生二十四節気

大雪

二十四の二十一
2014. 12. 7.

【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
（京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分）
tel 075-621-7611（不定休）
e-mail info@yurane-seitai.com
<http://www.yurane-seitai.com>

★ 腎と足腰の関係

中医学で冬に養生したい「腎」が骨を司っています。

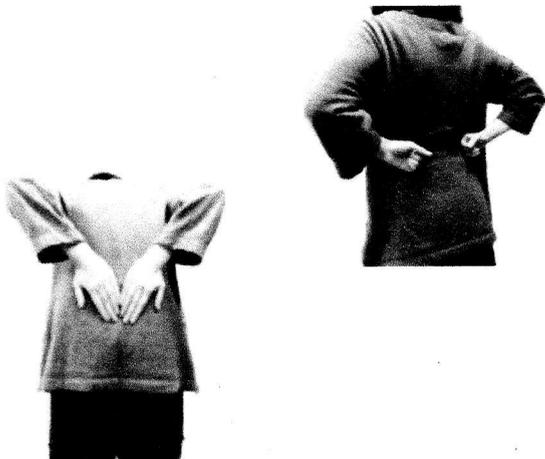
腎のエネルギーが充実していると、骨は頑健ですが不足すると、だるくて痛くなったり、ぐらつき、萎えるといった状態になります。

腎は生命エネルギーを蔵す場所。足腰がしっかりしているということが、生命エネルギーのパロメーターにもなりますし、また足腰を養生することが若々しさを保つ秘訣にもなります。ということで、簡単な腎の養生法は「歩く」オススメです。無理のない範囲でどうぞ。

★ 今節のイチオシ！

【 腎愈 じんゆ 】

腰痛以外に、生殖器系、婦人科系、冷え症などにもよく使います。
押しにくかったら、擦るのでもOK～！



★ ゆらねの主な予定

- 12/10（水） 出張数秘術講座 @花足場（福井市）
- 12/15（月） 養生プチ講座 大雪編「足腰を大切に」 @ゆらね
- 12/20（土） 推拿&レイキ勉強会→ゆらパー @ゆらね
- 12/28（日） ありのままフェス（仮）@寄す処（京都・五条）
- 1/10（土） 太極拳同好会 @ゆらね界隈
- 1/30（土） 暦とカラダのお話し会 @まんまカフェ虹夢（京田辺市）
- 2/ 5（木） 暦とカラダのお話し会 @綴喜郡

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ 整骨院の先生に聞いてみよう！

今回のテーマは「足腰を大切に」ということで、

鞠小路鍼灸整骨院院長の栗山先生に原稿書いていただきました。どうぞお読みください。



寒くなると体温を保つために、筋肉が収縮し、毛穴を閉じ熱を逃がさないようにします。

また、人間の生命の中心になるもの(内蔵等)は体幹にあり、血管も体の方が太く、中心から離れるほど細くなるため、末端にある手足の先になるほど冷えやすくなります。

特に下肢は、心臓より下にあるので、重力により足に血が行きやすいのですが、

心臓に戻るためには上に上がらなければならないため下に溜まりやすく、

むくみやすくなり、下に溜まっているので心臓からの血も流れにくくなります。

そのため、血が運んでくれている栄養や熱が運ばれにくくなり、こむら返りや足の冷えが出やすくなります。

それを解消するために、第二の心臓とも言われるふくらはぎの運動が大事になってきます。

散歩をしたり、爪先をあげる、踵をあげるの動作を繰り返す(座位でも立位でもかまいません)

などの動作でふくらはぎが使われ、心臓へ血を戻してくれるポンプになってくれます。

お風呂に浸かりながらふくらはぎを下から上に擦ってあげるのもいいですよ。

腰は衣服の切れ目になり冷えやすくなるので、カイロや腹巻などで冷えないようカバーし、

前後屈や捻るなどのストレッチや腹筋・背筋のトレーニングを自分で出来る範囲ですることをお勧めします。

腹筋と背筋のバランスが悪くなると、腰の痛みが出やすくなるので、仰向けで腰を下に押し付ける様にお腹に力を入れる、それが出来れば、

おへそを見るぐらいまで体を起こす程度の腹筋運動をしてみてください。決して無理だけはしないでください。

【鞠小路鍼灸整骨院】

〒606-8202 京都府京都市左京区田中大堰町 212

(京阪本線出町柳駅 5 番出口 徒歩 7 分)

TEL : 075-746-6234 / 保険治療対応可能

★ ○○し過ぎないように

中医学では「五労」といって、○○し過ぎてはいけないというのがあります。

歩き過ぎは「筋」を病み、目を酷使すると「血」を病み、座りっぱなしは「肉」を病み、横になってばかりいると「氣」を病みます。

そして立ちっぱなしは「骨」を病む、つまり結果「腎」を傷つけることに繋がります。

ということで、推拿的な冬の養生法は、隙を見つけては横になってゴロゴロする！！これを口実にこの冬はゴロゴロしよう～ww

しかし、ゴロゴロし過ぎると「氣」を病むことにも。やっぱりバランスなんですよ、バ・ラ・ン・ス☆

【発行人】

ゆらね推拿担当 三木哲哉

京都伏見で

推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生のこを楽しくまじめに伝えてます。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みんなでおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

推拿・レイキ・ごはん・珈琲・睡眠・お風呂(*'▽`*)

夜スイナ@ゆらね 家スイナ@綴喜郡 やってます。

紙のよみもの「夜通」時々発行。

養生プチ講座では施術を担当しています。

☆今後の夜スイナ@ゆらね 18:00~L.O.21:00

12/8 22 1/5 ...

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

先日福島でのりんごもぎの後、日光東照宮に立ち寄りました。

帰京の時間も、チャチャッと観て帰るつもりだったのですが

思っていた以上(失礼な話ですが)に見所満載。一見の価値あります。

日光、結構でございました◎

三木

先日、ずっと気になっていた西陣のドラートさんに行ってきました。

以前とある喫茶店で珈琲を注文した時、お砂糖の代わりにここの蜂蜜がでてきました。

小さなスプーンでちょこっと舐めると、口いっぱい濃厚な風味が広がって

甘くて幸せなひとときを味わったのを覚えています。

細い路地の奥にある小さな空間。

期待以上に素敵すぎて贈りもの用と、さらに自分用にこげ茶色の栗の蜂蜜を選びました。

ハチが一生のうちに採取してくる量はたったスプーン一杯だそう。

そのスプーン一杯を、時々大事に舐めています。ほっこり。冬ごもりプーさんです。

ニシムラ

★ 冬至について 冬が至る季節、冬至。

陰のピークが極まる時期で「冬至 冬中 冬はじめ」という言葉があるようにいよいよ本格的な寒さが到来します。寒さ、籠り、とみてきた冬の養生二十四節氣。今回はテーマは「結び」古来より日本では「結び」という行為によって新たな生命力が生まれ、永遠にそのサイクルが循環していくと考えていました。【冬】という漢字は、糸の結び終わりを表しています。季節が終結するこの時期をしっかりと結び（終結・閉め・メ）春にしっかりと芽吹けるよう、力を蓄える期間にしましょう～

二十四節氣テーマを テキトーに語る ☆多

冬至は陰のピークだそうな。

じゃあもう家でずっと呑んでたってええなあ、とか
思いながら・・・

家にこもって家の中を見渡して・・・

目についたものを一つ一つ手に取っては

残すか捨てるか問いかけてみる

モノと向き合うことで、自分を整理していけるのです。

夢の解釈でも「家=自分」

実際に住んでいる家を片付けることで

身軽さと健康を手に入れる冬の過ごす方はいかが♪

PS：今年の冬至、新月は山羊座☆

「頑張って達成したい事」を願おう

by ミキオリエ

★ 養生プチ講座

この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。
しかも、スイナ施術付き！

テーマ	「 結びの冬 」
日時	大雪 編 12月26日(金)
時間	10:00～ 13:00～ 18:30～ (各1枠)
料金	90分 5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら
ご自身の養生にお役立てください。

年間のプチ講座スケジュールはこちら

<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

今節のテーマ

結
び
の
冬

*** 自然に添って暮らすこと ***

ゆらね的養生二十四節氣

冬至

二十四の二十二
2014. 12. 22.

【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

(京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分)

tel 075-621-7611 (不定休)

e-mail info@yurane-seitai.com

<http://www.yurane-seitai.com>

★ 結ぶことで蔵す

中医学の古典書で、冬は閉蔵の季節と説いています。冬は来年一年のエネルギーをしっかりと貯めるように過ごしましょう。イメージとしては勅封蔵。正倉院などに入っている大切な宝物は、みだりに開かないことで時空を越えて現代にその素晴らしさを伝えています。

つまりこの時期はむやみに扉を開けぬよう、しっかりと結んでおくことが必要です。具体的には陰を貯めて、陽を守る。あまりエネルギーを消費することは控えめに睡眠をたっぷり取って、衣服などで防寒対策をしましょう～

★ 今節のイチオシ！

【 神関 しんけつ 】

いわゆるおへそ。

生まれるまで母体と【結】で繋がっていた場所。

手の平をそっと当てて、心静かに過ごす時を持ちたいものですね。



trigger

臍

beginning

clue

★ ゆらねの主な予定

12/28(日) ありのままフェス(仮) @寄す処(京都・五条)

1/10(土) 太極拳同好会 @ゆらね界限

1/30(土) 暦とカラダのお話し会 @まんまカフェ虹夢(京田辺市)

2/5(木) 暦とカラダのお話し会 @綴喜郡

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ 結びと陰陽五行

男性（陽）と女性（が）結ばれることによって

息子（むすこ）や娘（むすめ）が誕生し、子孫が繁栄する。

永遠の象徴、それが「結び」という行為です。

また古来より、身体（陰）から魂（陽）が離れると

病気になると考えられており

「魂鎮め」や「魂振り」といった

身体に魂を結ぶ祭事が行われてきました。

他にも五行の形（五芒星★）は

他者の侵入を許さず永久に現状が続く結びの印とされ

魔除けの護符としても使われていました。

何かと日常にあふれる結びと陰陽五行。

おもしろいですね。

★ 「ん」のつく物を食べよう。

冬至の日にかぼちゃ（南瓜／なんきん）を食べると、風邪を引かないという言葉は有名ですが
かぼちゃ以外にも「ん」のつく食べ物がいいとされています。

れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんでん・うんどん（うどん）が
冬至の七種と呼ばれています。

「ん」は五十音最後の音。物事の終わりを表しています。

しっかり結び、終わらせて、新たな始まりを迎えましょう。

ちなみに「ん」がふたつ重なるのは、運をたくさん取り込めるからだそうです。

まあ、うどんはなかなか強引などと思ったり（笑）

★ 今年は朔旦冬至！

今年の冬至は「朔旦冬至」

これは冬至と旧暦の11月1日が重なる日のことをいいます。

冬至は一陽来復などと言われ暦の起点となる日、そして旧暦の1日は朔（新月）。

まさにはじまりの日。ちなみにこの現象は19年に一度。

ちょっとワクワクしませんか？さて、何しましょ？

【発行人】

ゆらね推拿担当 三木哲哉

京都伏見で

推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生のことを楽しくまじめに伝えてます。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みなさんでおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

推拿・レイキ・ごはん・珈琲・睡眠・お風呂(*´▽`*)

夜スイナ@ゆらね 家スイナ@綴喜郡をやってます。

紙のよみもの「夜通」時々発行。

養生プチ講座では施術を担当しています。

☆今後の夜スイナ@ゆらね 18:00~L.O.21:00

12/22 1/5 19 ...

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

先日忘年会で沖縄料理店に行きました。注文した「豆腐よう」をみて疑問がひとつ。

「『豆腐よう』はなぜ赤いのか？」

手元にあったスマホで調べればすぐわかることでも、それではあまりに物寂しい。

お客さんも誰もいなかったの、店員の若いお姉さんに質問することに。

「しょ、少々お待ちください・・・」と奥に引っ込み、出てきたその手にはスマホが。

僕の目の前でウィキペディアを読んでくれました。

以後、注文を取りに来てくれる度、彼女は半笑いでした。

ネットより、人と繋がった方がおもしろいですね。

三木

結びの冬、ということで来年用に新しいプロフィールカードを制作しています。

この一年間の経験を踏まえ、一年の結びとして、また新たなスタートにむけて、

小さいスペースに想いの丈を盛り込んでいるところです！！

みなさんは、どんな「結び」の冬すごしていますか？

ニシムラ

★ 小寒について

新曆的には明けましておめでとうございます、ですね。今年もどうぞよろしくおしいたします。

さて、小寒ということで。いわゆる寒の入りです。ここから節分までの期間を「寒の内」と言って今まで以上に寒さが厳しくなっていきます。しっかり防寒していきましょう。新しい年を迎え、またひとつ年齢を重ねることとなりますが、願わくはいつまでも若々しく過ごしたいものですね。冬に養生したい「腎」は老化と関連の深い臓腑です。つまり冬の養生は若々しさを保つ上でとても大切になります。ということで、今回の養生二十四節氣テーマは「ゆるやかにエイジング」です。【老】は東洋における永遠の美。エイジングをアンチすることなく、楽しく養生しながらステキに年を重ねていきましょう♪

今節のテーマ

ゆるやかにエイジング

ゆるやかな養生二十四節氣

※ 自然に添って暮らすこと ※

二十四節氣テーマを
テキストに語る ☆

あけました★おめでとさんです。
数秘術を愛する私としましては、
旧曆の新聞であろうがグレゴリオ曆で（笑）

2015年は単数換算すると「8」という数字が出ます。
8はパワフル・エネルギーな数
良きにつけ悪きにつけ、
活力に満ちた流れになりそうです。

さてさて、そのでっかい波に乗るならば・・・
舵をとるか、頑丈な船に乗るか。ですね。
波を味方につけていきましょう☆

by ミキオリエ

★ 養生プチ講座

この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。
しかも、スイナ施術付き！

テーマ	「ゆるやかにエイジング」
日時	小寒編 1月13日（火）
時間	10:00～ 13:00～ 18:30～（各1枠）
料金	90分 5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら
ご自身の養生にお役立てください。

年間のプチ講座スケジュールはこちら
<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

小寒

二十四の二十三
2015.1.6.

【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
（京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分）
tel 075-621-7611（不定休）
e-mail info@yurane-seitai.com
<http://www.yurane-seitai.com>

★ 髪は血余

若さの象徴は、黒々とした艶とハリのある髪！なんて方もいらっしゃるのでは？中医学で髪は「血余」と呼ばれ血が充実していることで、髪に栄養が届けられると考えます。そのため血の不足すると白髪や抜け毛といった症状に。その血は腎精と互いに養いあう間柄なので腎のエネルギーの充実が血の充実とも関係します。よく髪の毛のためにワカメや昆布などといった食材を耳にしますが中医学的にはそういった海藻類は補腎の食材です。髪の毛でお悩みの方は食べもの・生活習慣・洗髪の仕方などと共に腎のケアもぜひ～

★ 今節のイチオシ！

【太谿 たいけい】

内くるぶしとアキレス腱のあいだんとこです。
擦るのでもOK ☆ 婦人病の常用穴でもありますよ。



擦るのもめんどくさから、たろ
足湯で（笑）

★ 健やかなる骨に 成長発育を司る臓腑「腎」

この腎のエネルギーが充実していれば骨も丈夫でいれますが、不足してくると骨粗しょう症や関節のぐらつき、変形性の関節症などの原因になることも。骨を丈夫にするにはカルシウムを摂りましょう！なんてよく言いますがカルシウムを補い、かつ腎のエネルギーも補うという観点からみるとオススメは豆腐、高野豆腐、納豆といった大豆製品です。豆の形は腎の形に似てますもんね。イメージで覚えておきましょう！後は骨に適度な負荷をかけることも、骨を強くする上では大切なことなので歩くこともオススメです。歩くことで腎の養生にも繋がります。

くれぐれも無理のない範囲で～

★ ゆらねの主な予定

- 1/10（土） 太極拳同好会 @ゆらね界限
- 1/13（火） 養生プチ講座 小寒編「ゆるやかにエイジング」@ゆらね
- 1/31（土） 暦とカラダのお話し会 @まんまカフェ虹夢（京田辺市）
- 2/4（水） 暦とカラダのお話し会 @奈良
- 2/5（木） 暦とカラダのお話し会 @綴喜郡

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ 歯のケアの仕方を教えてもらおう～♪

中医学では「歯は骨余」といって歯もまた骨と同様に腎が滋養しています。

ということで今回は歯のことやケアの仕方などを元歯科技工士のsioさんに教えていただきます。

↓ ↓

歯とアンチエイジングはとても密接に関わっています。

食べ物をよく咬むことで唾液が出て、消化が助けられたりするだけでなく唾液による自浄作用で虫歯になりにくくなります。

また、歯の下にある土台の骨となる歯槽骨にも刺激がゆき、土台をしっかり保とうと骨が強くなろうとします。

(食いしばりや歯軋りのような咬み過ぎは歯や歯槽骨に負担が掛かっているので注意です。)

歯槽骨が虫歯が進行しすぎたり、歯周病で溶けてしまうと

歯がぐらついてうまく咬めなくなってやがて抜けてしまいます。

例えば歯がなくなるとうまく食べられませんし、やわらかいものなどしか食べられなくなります。

発音がしにくくなって喋るのも困難になります。

(喋れないとコミュニケーションが取りにくくなって脳も衰えてきます)

顔の筋肉もあまり使われなくなって頬が落ちたように見えます。

歯肉がやせると歯と歯の隙間が出来たり、見た目が老けて見えてしまいます。

だからと言ってちゃんと歯を磨かなくては！と強い力で磨くと

歯肉を傷つけて痩せてしまいますので軽い力で小刻みに歯ブラシを動かして

歯と歯肉の間をマッサージするように優しく磨くと良いです。

歯ブラシの選び方や歯のお手入れの方法を歯医者さんに相談してみましょう。

歯医者さんで定期健診を受けたり衛生士さんに歯の掃除をしてもらったり

磨けていないところをチェックしてもらうことなどが歯の健康を守ることに繋がります。

放っておくほど重症化してしまうので注意したいところです。

ベテランの歯科技工士さんでも元々の歯を再現するのはとても難しいことです。

自分の歯ほど尊いものは無いのではと思うくらい自分の歯で咬めるって素晴らしいことなんです！

長く自分の歯にお世話になるためにも歯や口の健康にたまには気をつけてみてはいかがでしょうか。



文：sio

元歯科技工士、歯科助手。

現在は推拿、レイキ、サンキャッチャー、オルゴナイト作りなどをやっています。

ardoise1@gmail.com

【発行人】

ゆらね推拿担当 三木哲哉

京都伏見で

推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生のことを楽しくまじめに伝えてます。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みんなでおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

推拿・レイキ・ごはん・珈琲・睡眠・お風呂(*´▽`*)

夜スイナ@ゆらね 家スイナ@綴喜郡 をやっています。

紙のよみもの「夜通」時々発行。

養生プチ講座では施術を担当しています。

☆今後の夜スイナ@ゆらね 18:00~L.O.21:00

1/19 2/2 9 ...

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

明けましておめでとうございます。

毎年年始には今年の一文字ってのを考えてます。2014年は「地」でした。

さて、今年は何にしましょうかね？

それと今年やりたいことのひとつに、この養生二十四節氣を

一冊の読み物として編纂したいなあ、と思ってます。がんばります。

今年も養生のある暮らしを。本年もどうぞよろしく願いいたします。

三木

新年明けましておめでとうございます。

私にとって昨年は「新」な1年でした。このゆらね新聞もその一つです。

今まで誰もやったことのないオモチロイモノを三木先生と一緒にやってみました。

遂に次号でラストとなりましたが、引き続きご愛読よろしく願いいたします。

2015年、皆さまが健康で元気で明るい毎日になりますように☆

今年もよろしく願いいたします。

ニシムラ

ゆるね的養生二十四節氣

※ 自然に添って暮らすこと ※

今節のテーマ

季節を
意識
してみよう

大寒

二十四の二十四
2015.1.21.

★ **大寒について** 大きく寒いということで、めっちゃ寒いのが大寒。そしてこの次が立春ということで、いよいよ春がやってきます。立春の前日にあたるのがいわゆる節分。節の分け目です。陰である冬から、陽の春へ。一年でも大きな節目ということで、陰の象徴である鬼を追い祓い陽の音である太鼓を打ち鳴らし、季節の変わり目をまつります。歌を歌う時に、節で息を継ぐように季節の継ぎ目を意識し、いき(息・生き)を整えることでまた次の小節まで健やかに過ごすことができます。ということで今回の養生的二十四節氣のテーマは「節を意識してみよう」です。立春からスタートしたゆるね的養生二十四節氣。今回大寒が最後の節氣となり、1年をぐるり1周回ったこととなります。今までのお付き合い、どうもありがとうございました。そんな感謝の想いも込めながら、締めくくっていきたいと思います。

二十四節氣テーマを
テキストに語る ☆

“カラダの節” のところにも書いてありますが、
氣が滞りやすいのが関節です。
レイキをするのにとっても効果的な場所。
中でも股関節、膝関節（特に膝裏）はレイキをすると、
とても良いので是非手を当てて下さい。
この2ヶ所ならイスに座っていても楽に出来ますね。
(仕事の合間や電車の中でやっても、
あやしまれた りせず済みます 笑)

春に軽やかにスタートを切る前に、
関節の氣は流しておきましょう♪

by ミキオリエ

★ 養生プチ講座

この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。
しかも、スイナ施術付き！

テーマ	「 節を意識してみよう 」
日時	大寒 編 1月 26日 (月)
時間	10:00~ 13:00~ 18:30~ (各1枠)
料金	90分 5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら
ご自身の養生にお役立てください。

年間のプチ講座スケジュールはこちら
<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

【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
(京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分)
tel 075-621-7611 (不定休)
e-mail info@yurane-seitai.com
<http://www.yurane-seitai.com>

★ **年、果つ。** この大寒の時期が旧暦の12月。和名は「師走(しわす)」僧侶さんやお師匠さんがちょこちょこ走るくらい忙しい時期という意味で有名ですね。他には「年果つ(としはつ)」という説もあります。つまり12月は年が果てる、物事がすべて終わる、成し終わる月だと。冬は結びの季節。その最後のメという感じですね。グレゴリオ暦の年末は色んなことがバタバタしててほんとに忙しい感じがするのですが、僕は旧暦を意識するようになってから最終最後のまとめは旧暦師走で見ることになっています。そうすると、とてもゆったり一年を総括したり、次の準備ができたりとこの旧暦師走はありがたい存在になっています。年末年始の慌しさが少しやわらいだこの時期にゆっくりとカラダやココロの整理し、春に備えましょう〜♪

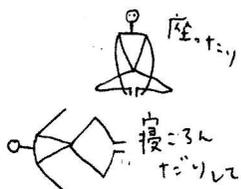
★ 今節のイチオシ！

【 衝門 しょうもん 】

ちょうど鼠径部辺りになります。
股関節をぐるぐる回したり、
パンパンと手で叩いてもOKですよ〜♪



ヨガの
がせき
合蹠のポーズ
などもおススメです！



★ カラダの節「関節」

肘・膝・頸・肩・腰など、いたるところに関節はあります。
推拿的にこの関節は冬に養生したい「腎」が司っています。
オーバーユースや加齢などにより、腎のエネルギーが不足してくると
関節などにトラブルがでやすくなります。また氣血なども滞りやすい場所なので
普段よりクルクルと回してあげることで、氣血の流れもよくなり
柔軟性も保たれ、怪我の予防にも繋がります。
ひとつの関節が不自由になると、カラダ全体の動きが制限され
ちょっとしたことで、苦勞を感じます。節は大切にしたいものですね。

★ ゆらねの主な予定

- 1/26 (月) 養生プチ講座大寒号「節を意識してみよう」 @ゆるね
- 1/31 (土) 暦とカラダのお話し会 @京田辺市
- 2/ 4 (水) 暦とカラダのお話し会 @奈良
- 2/ 5 (木) 暦とカラダのお話し会 @綴喜郡
- 2/ 7 (土) 太極拳同好会 @ゆるね界限
- 2/ 7 (土) タロット講座2 小アルカナ解説編 @ゆるね
- 2/ 7 (土) 28 (土) サンドイッチ伯爵会 @ゆるね

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ 今年一年どうでしたか？

このゆらね的養生二十四節氣、大寒が24最後の節氣となります。

立春号で立てた夢、実際どうでしたか？

大きな節で終結させ、また立春を新たなキモチで迎えましょう。

【2014年の夢】

・いろいろな場所で推拿のワークショップをしたい。いろいろな形の推拿コラボをしたい。(ゆらね推拿担当ミキ)

→夢叶いました〜♪2015年も更にやっていきたいです。新たなご縁、お待ちしております！！



・お酒をマジメに呑みまくること。やりたいことを片っ端からやりまくる(ERIOさん)

→(マジメかどうかはおいといて)呑みまくりました。でも体は至って快調☆やりたいことはハシからできたと思います。

充実の良い年でした☆



・ピクスタで200位以内に入りたい(モーネルさん)

→200位以内に入りましたっ！！



・vampsのライブに行きたい(匿名希望さん)

→3回行きました☆



・ルーブル美術館に行きたい(ムッシュ・ルーブルさん)

→まずは今年、喫茶ルーブルに行く。



・温泉に入る(桃の滴さん)

→夢叶ってるな ☆彡



・この新聞を1年間発行する。推拿をしたい(私)

→おかげさまで1年間発行できました(*'▽`*) 推拿もいっぱいしました(*'艸`)

★ 季節の節目「土用」

大寒は冬の土用にあたります。春・夏・秋・冬の季節の節目が土用です。土のエネルギーの象意は「化」「土に還る」という言葉があるように古来の人々は新しく生まれ変わる・再生するには一度終わらせる・死ぬ必要がある、という考えがありました。

そうした変化・擬死再生の時期がこの土用であり一年という大きなスパンで健康のことを考えた時この土用を意識して過ごす、

随分と養生しよいです。土用に養生したい臓腑は「脾と胃」どうぞお腹を大切に。

【発行人】

ゆらね推拿担当 三木哲哉

京都伏見で

推拿とレイキのスクールとサロンをしています。

陰陽五行の自然観を学びながら、

整体や養生のことを楽しくまじめに伝えています。

ワークショップやコラボなど

お気軽にお問い合わせください。

みんなでおもしろいことがしたいです。

ご予約・お問い合わせ先は、

tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ ニシムラ

推拿・レイキ・ごはん・珈琲・睡眠・お風呂(*'▽`*)

夜スイナ@ゆらね 家スイナ@綴喜郡 をやっています。

夜通 vol.17 も発行しましたよ~!!!!!!!

養生プチ講座では施術を担当しています。

☆今後の夜スイナ@ゆらね 18:00~L.O.21:00

2/2 9 16 ...

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

今節にて無事1年24回、発行することができました。

2週間に1度のペースに、我ながらによくやったなあ、と自画自賛しています(笑)

“自然に添って、養生する暮らし”というテーマでお届けしたこの新聞。

少しでも養生のきっかけになったならば、

健やかなる毎日のお役に立ったならば幸いです。

一年のお付き合い、どうもありがとうございました。

それではまた。

みんなが元気で楽しく過ごせますように。。。

三木

遂に最終号です。一年間ありがとうございました。

三木先生、本当にお疲れさまでした！

むかしむかし、私の夢は新聞記者になることでした。

今回、このような形で新聞作りに携われることができて

なんか今、じわじわと、とても幸せです。

おおきに。

メルシー・ニシムラ