

丹波橋 に
リラクゼーション
サロン が
オープン

しました☆

～リラクゼーションサロン～

夜スイナ ☆ ゆらね

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

☆ Vol.1. 2011.11.
・tel 075-621-7611(予約優先)
・open 月火木金
18:00 - 22:00 (L.O.21:00)
・address 京都市伏見区 杉山
筒井伊賀西町
シコビル 3F 東
・access 京阪・近鉄丹波橋駅より
徒歩1分

はじめまして。

突然ですが、OFFしてませんかー？

私たちは、心身ともに眠りの準備として、一日の終わりに
やわらかなOFFのひとときをすごしていただくためのサロンもつりました。

スイナ(推拿)とは

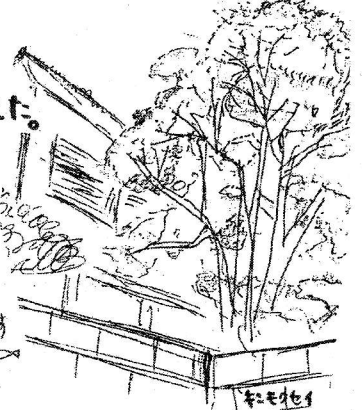
推拿とは、鍼灸、漢方とならぶ中国の伝統的な三大療法の一つです。手を使って、体表の経系各(気血の通り道)や経穴(気の出入り口)、筋肉などにアプローチしていきます。身体の陰陽のバランスを整え、気血水の巡りを良くすることで、自然治癒力を引き出す療法です。

例えば、肩が凝っている場合、症状として現れている肩へのアプローチだけでなく、推拿では、「心も身体も丸ごとみていく」という東洋医学の考え方に基いて、全体の調和を目指します。

ソフトな施術ですので、心や身体が凝りが少しずつほぐれていくような、じんわりとした温かさを感じていただけるのではないのでしょうか。

☆

すかすかすかー。
お風呂の蒸気に
深呼吸ばかり
していましたが、
最近はお火の魚の
匂いにやられています。

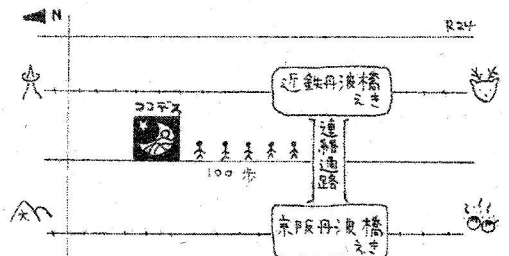


☆ 夜にスイナのあけとは ☆

夜は陰の時です。つまり休息する時間です。昼間、太陽の下で活動していたON(陽)の状態を、夜、月の下では、フルグウンさせOFF(陰)の状態に切り替えることが必要です。人間の心と身体は、緊張と緩みを繰り返し、うまくバランスをとることで免疫力が高まり、健康に過ごすことができます。

このことから、私たちは夜に目を向けました。リラックスしようとする夜に、推拿を使って、身体をしっかりとOFFすることで、一日の疲れをリセットし、ぐっすり眠れる状態へと導きたいと考えています。結果、熟睡することにより、翌朝、新たな気持ちで一日をスタートすることが出来ますよ。

・map



次号は2012年1月号

お火の夜長におススメの1冊

『有頂天家族』

森見登美彦 作

いっしょに家族愛のたまごパーティーです。

エゆ
白湯のすすめ①

温かいものが胃や腸に入ると、副交感神経が優位になり、relaxします。イライラしたり、眠れない時、緊張状態の時などに、コップ一杯の白湯習慣始めてみてはいかがでしょうか？



menu

サクッと

お火の夜長部分コース
(30分 3000円)

オススメ

全身リラックスコース
(60分 5000円)

イチャイチャ

癒しのフルコース
(100分 8000円)

☆もちろんお話しだけでも大歓迎です。
ご安心してお越しください。

今回は「珈琲」のことをあなれ考え
思いを巡らしました。



ムズカシイことは
何もわかりません。
ただ、珈琲と、
そのひとときと空間が好きなのだ
です。お手柔らかに。
By, 編集長 N

まずは、
今回「珈琲」について話をしました。
ゆらねファミリーのみなさまを
ご紹介致します。

コーヒーに合うお菓子って何ですか？
M氏 ハード系cakeが good
基本は珈琲のみです。
ふわふわしたカステラみたいなものは
カスカス(カステラだから?) っていう食感しりから
口の中の水がうばわさる。とこの意見。

生クリーム系cakeが合う♡♡
甘いもの好きの珈琲です。cakeと
一緒の時は、がんばってミルクとおさへ入れません。
と言っていたが、本日改めてきいてみたところ、
ブラックで美味しくのむたいがためにお菓子が必須
とのこと。なんだか今号を通じて、珈琲好きにな
ったのでは、と思うのですが。(←N氏の予想)

さん 濃い〜珈琲と濃い〜チーズケーキ
もったり、とろ、としたくらい濃いのが好き。
喫茶店では、長居したい派。是非珈琲のお供に
ゆらね通信を!! 基本アイスコーヒーです。レモンスカッシュも好き。
(秋が深まると夏)

ドーナツ とかホットケーキとか。
まあいいかしらに おいが好きです。
だいたい三食かきこにささっと食べ、あとは
珈琲オンリーでぼー。としています。

珈琲がでてる
印象的な映画
マザー
ウォーター
かきめ堂
とよえの
やっ

① 珈琲とタバコは合いますか? 合うよー。
② なぜ「珈琲」をのむのですか?
タバコするときは別に珈琲は
なくていいけど、珈琲のむときは、
絶対タバコするな。タバコする
お店しか入らんわ。真夏の壁とかの
お店もな〜んか居心地悪いし、
昔ながらの昭和なかんじの
ところがいいな。(By. O)

③ 喫茶店の
平均滞在時間は?
ムズカシイ(全員)
なんでも? 中毒的な
ものな。(By. O)
間やとおそうな。あ
何かと何のあいだのプレス
的なもの?(By. M)
あーわかります。わかります。
音楽という無音の
一瞬のような。(By. I)
ふふふふ(BY. N)
ど何のむの?
ん〜僕
たいかん。
同じこと行かん。
新規開拓者
するなあー
ロビー、行きまいたこ。』
とこの中でv(フェック)
いれて、またちやうとこ
行こうとするわ。
「ハズレ」をアツかん。(By. M)
えーおたんですか?!!
(By. N)
あ、それどうするの。(By. N)
同じお店にまた行きたいとかは
ほとんどないです。(By. I)
イ業アレだ。
えーえーえー
えーおたんどうせん。(By. M)
えーおたんどうせん。(By. N)

④ ぶら〜にのむときは
お店とありますか?
ん〜僕
たいかん。
同じこと行かん。
新規開拓者
するなあー
ロビー、行きまいたこ。』
とこの中でv(フェック)
いれて、またちやうとこ
行こうとするわ。
「ハズレ」をアツかん。(By. M)
えーおたんですか?!!
(By. N)
あ、それどうするの。(By. N)
同じお店にまた行きたいとかは
ほとんどないです。(By. I)
イ業アレだ。
えーえーえー
えーおたんどうせん。(By. M)
えーおたんどうせん。(By. N)

⑤ 喫茶店で
珈琲以外で
注文したくなる食べ物と
言葉ば?
自家製ジンジャーエール(BY. N)
モンブラン、クリームソーダ(BY. E)
007(By. M)ラオスエール
レモンスカッシュ(BY. O)
320円が
り。(By. O)

⑥ お気に入りの珈琲空間は?
女の人間士でいっつかってなるような
椅子な感じのお店ですかね。
静かな空間がいいです。あんまり
くたないのがお好き。(By. E)
珈琲一杯で長居できて、
ほろ〜とくるとこ。
座り心地のよいイスかな。
とんとん座れて、あぐら
かけるような、たろりとした
やつがいいかな。(By. M)

⑦ 珈琲一杯で長居できて、
ほろ〜とくるとこ。
座り心地のよいイスかな。
とんとん座れて、あぐら
かけるような、たろりとした
やつがいいかな。(By. M)

⑧ あなたにとって、珈琲とはずばり何ですか?
普遍的なもの。(By. N)
変化を誘ふもの。(By. I)
日常の中でのアクセント。(By. O)
句点のようなもの。(By. M)

編集後記
今回の夜スイナ ゆらね通信は、
いかがでしたか?
①〜⑬までの質問にあなたなら
どのように答えるでしょう。
ぜひ、珈琲片手に、思いを巡らせて
みてはいかがでしょう。 Salut!

夜スイナ ゆらね通信
18:00-22:00 (L.O. 21:00)
075-621-7611 (予約優先)

新年明けまして

おめでとうございます

皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。辰年元旦

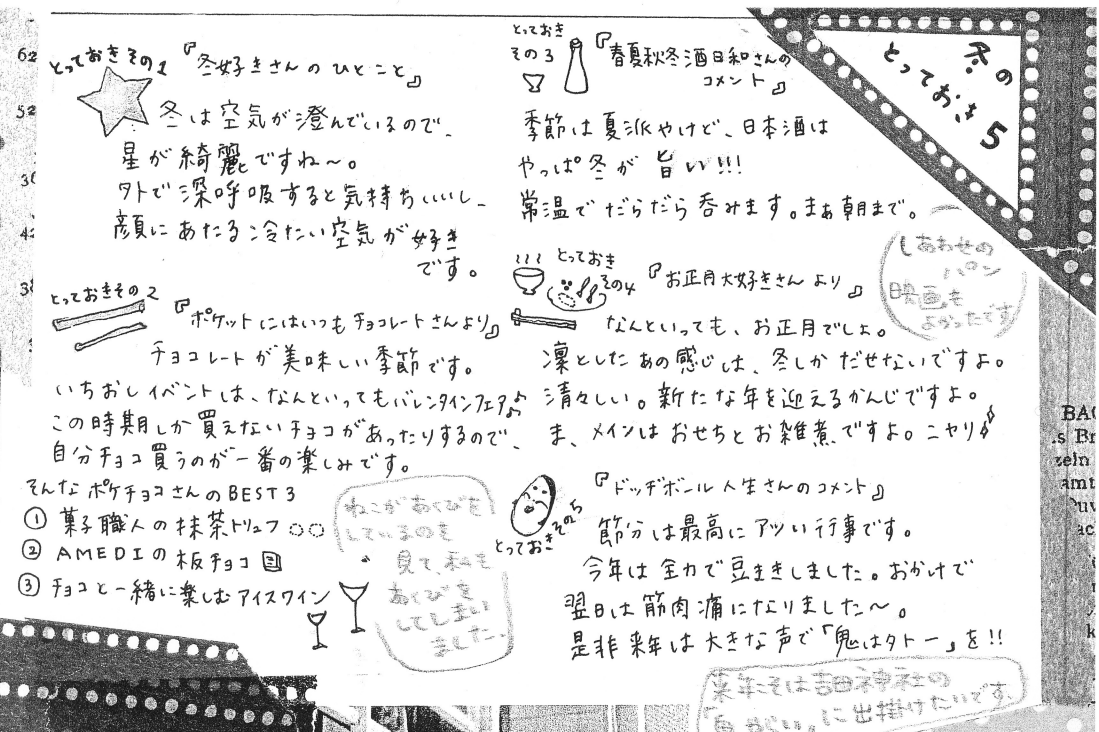


～ 夜スイト ユラネ通信 vol.3 新春号 ～

お正月のあいだに読む本をちょうど探していた12月も終わりのある日、友人から素敵な贈りものが届きました。「しあわせのパン」という小説です。きっと気に入ると思うから読んでみて、という手紙が添えられており、さっそく大晦日と元旦の夜、それから四日は喫茶店でまったりと堪能しました。読み終えたとき、かぼちゃのスープ^oが食いたくなりました。クグロフというものを食べてみたくくなりました。それから、自分の不禁を正そうと思いました。こんなふうには、新しい年のはじまりにふさわしい清々しい感覚に包まれたのです。

今年は、今あるあたりまえの幸せに日々感謝をしながら、背伸びせず、萎縮もせず、自分の信じたことを一歩ずつ心を込めてやっていこうと思います。2012年も、夜スイト ユラネをどうぞよろしくお願いいたします。ニシム

ハグセッションサロン
夜スイト ユラネ
075-621-7611



February ♡

CANTE TIT

NTIQUE



発行元 リラゲーションサロン 夜スナゆらゆら 月火木金 18:00-22:00 (L.O 21:00) 075-621-7611 (予約大歓迎)

Bonjour. Ça va ?

毎度!! ありがとうございます。

春から夏に、まもなく季節が変わろうと
しています。いかがお過ごしですか?

わたしは、毎年のことですが、春の木の芽出ちの
頃から、つい最近までの数ヶ月、月几のトラブルが
たえませんでした。いかに お過ごしかは、
ダメージ少なめに 季節の変化に 対応して
いけるかが 課題です。今は快方に向かい
つつ、ようやく、大女子きた夏に向かって、
スキップしたいような、ふわふわ軽やかな
気分です。まあちよと、言い方を換えると、
土に足ついてない... ダメダメ、しっかりと
グラウンディングして、つまずかないように
氣をつけます。

さて、今回は、自分のこころとからだに
優しくなって、乱れたときこそ、なんとか
できる方策を見つけよう☆というようなことを
考えたいと思います。

例えば、最近では ツボをおしたり、レキ、
五行の表を思い浮かべたりすると、
上手いかたないときに、少し安心したりします。
まあ、まいごのことながら、ひとりでとるので、
そのへん、あしからず。

では、ひとりと
スタート

私たちの ラッキー 電ポツ

- ① 出るもんは、出す。
- ② ちゃんと呼吸する。
- ③ 黒酢と梅エキスを寝る前にのむ。
- ④ ゆっくりお風呂に入る
- ⑤ 食べる。重く。イネ。
- ⑥ メラメラする!!!
- ⑦ 悪循環を断つ、
Bye

どやどやー!!

電ポツの解説

- ① 汗、便、尿、声、肌荒れなど。
おさえたらおかしくなるので我慢せず。
汗拭いたらラックする。汗かいたら気分爽快。
珈琲杯のみながら新聞読んだら毎朝爽快。
歌ったり、笑ったり、嘆いたり、しゃべったり。
肌荒れは黄色信号。日夏の反省をしてみよう。
食生活、ストレス、日光、乾燥、見直すサイン。
- ② 気づかないうちに呼吸が浅くなるので、
意識しよう。うっかり吐くのを忘れていたり。
1本のすめずみまで酸素が行き渡るように。
氣が充実するように。そして血が巡るように。
- ③ 草月、つかねがのころがスッキリ目が覚める。
床には合っている。牛乳に、アトビーが出てきたり、
日光で月几がトラブル続きのときは、いつもより
夕刻にのむ。ふるえるほどすばい。せー(笑)
- ④ じわーっと汗がでるくらい、ゆっくり入りたい。
いやなことがあったり、ネガティブなときに
有効!!。たいていのことは お風呂で
きれいさっぱり洗い流せる氣がする。
歌ったり、しゃべったり、翌日のイメトレしたり。
- ⑤ バランスよく。食べる。重く。イネ。
食バあきたり、重くあきたり、休みあきると
1本言周おす。ちよといいくらいがちよといい。
T本の声や心の声に耳を戻し、食べたかったら
食べる。食べたかったら食べへん、めたい。
- ⑥ メラメラ大事!!
熱くする、テンション上がる、11111111
楽しいこととつながる。健康のロケット。

- ⑦ ちよと冷静に。整理する。
それなら、1コずつ解決しよう。以上。

お付き合い、ありがとうございます。

では、次回は vol. 8。

un café s'il vous plait.

ごきげんよう。Salut!!

夜スけしませんか？

ゆるら通信。【通称：夜通】

vol. 8 2012. Summer.

こんにちわ。

あ、7月のご挨拶はコンチキチンでしたわ、失礼。

そんな今日は7月8日^(sun)、祇園祭まただ中の
京都のはずれで、ひとりシブき足立って、

今か今かと来週の宵山、宵々山を足踏み

しながら待っております。というも、本日無事に

森見登美彦氏の小型化した「宵山万華金鼓」を
読み終えまして、得意の想像力、いえ妄想力が

いきおいつきすぎてしまい、こうやって高鳴る

蠢動をおさえつつも、皆々様に、祇園祭は

ええよー、楽しいぜい、とヒーアールしたいだけ

なのであります。何が楽しいのか、自分でもよく

わからないのですが、お喋子をきくと、血が騒ぐのは

まちがいありません、事実です。それから、それと水の

山金鉾町で買える、イカした手拭いにもじおどります。

たいてい、宵山にでかけたヒメには大人気の蛸螭郎の
手拭いは売切御免であります。糸甘の地に白く蛸螭郎の
絵が描かれているのであります。粋であります。

ありんすってどうやってつかうのでありますか？

蛸螭郎とはカマキリのことではありますよーお。

さてさて、更に更に、蒸し暑さも魅力です。

蒸暑いおかげで、ビールにやきとり、えびまめたちが
美味しくいただけるのです。電気ブランものんじやいます。

あ、美しき色、いい薫り... うっとりするようすよ、

まほうののみものです。偽電気ブランに出逢える日を
夢見て、電気ブランを堪能します。

新風館もイベントもりだくさんです。昨年は、つじあやの^{さん}
くるりの岸田さんのLIVEでした。今年は言霊が^{さん}きはん

ですかね。キヨヒ—はなぜか居ませんでした。

青いミ谷衣姿の青龍会のメンバーにも、まだ
出逢えておりません。いつか居酒屋ばぐばぐばあで
親睦を深めたいとばかり願っております。

と、つらつらとどうでもいいようなことを、つい

並べてしまいましたわ、失礼。

このうすっペリッペリッをお手にとりていただいた
時には祇園祭が系冬わっておりまして、という^よな
ことにはなてはいけません。それこそ後の祭ですわ...

よて、祇園祭一色で染めてしまうのはいいけない
でしたう。というわけで、何の月夜系冬もございせんが、
ここで一曲、「栄冠は君に輝く」を熱唱しながら、
書かせていただきますことにいたします。

♪
雲は湧き 光あふけて
天高く 純白の球 今日で飛ぶ
若人よ いざ
まなびの日は 奮然呼に二にえ
いそぎよし 微笑お希望
ああ 栄冠は 君に輝く ①

風を打ち 大地を蹴りて
悔ゆるなき 自熱の力ぞ技を
若人よ いざ
一玉球に一打に 見届けて
青春の言葉歌も系夏
ああ 栄冠は 君に輝く ②

空を切る 玉球の命に
通うもの 美しく匂える健康
若人よ いざ
緑濃き 棕櫚^{しやう}の葉がぞあ
感激も 目蓋に描け
ああ 栄冠は 君に輝く ③

元張長+高校玉球見!!!

めざせ 甲子園 —!!!!

編集・発行

推拿とレキ ゆらね スタッフN

075-621-7611

☆詳しくはHPをご覧ください。

次号につづく。

twitter
(遅ればせながら)
はじめました。
@yurane-kyoto
よろしくー♡
てへっ!!

夜スイトしませんか? ふろー
ゆらね通信 (通称: 夜通)
vol. 9 2012. Autumn

さようなら Summer o

こんにちは Autumn o

そして、皆様。

前回の vol. 8 で ご存知の通り、

I am 自他共に認める夏女です。

今年の夏も全カで駆け抜けました。

まさに、夏をかける少女です。

あ、ふんが スズセン...

7月は宣言通り、コンチキチン月間でした。

道行く人にコンチキチン、とたまたまにも

コンチキチン。あぶないのど、心の中で

ご挨拶させていたじきました。

今年は宵々山におどかけし、昼間から夜中まで、
心踊るいちにちを過ごしました。

京極スタンドでは、ステーキ定食とビールを、
イトでは、お決まりの電気ブランを。

青竜会のメンバーには今年もお会いできません
でしたが、登美彦氏の「宵々山華鏡」の

おかげで、昨年よりもさらにパワーアップして

愉快な妄想を抱きながら、山や金糸のあたりで

コンチキチンと行ったり来たりをたのびました。

終盤をおかき7月の終わりに、ロンドンオリンピックが

閉幕しました。はいままで、

ふん、ちやのへ、へ、へ — と興味がやうも

ござい、ませんでした。

いざ、いざ、とみと、寝不足続きのエヴリデー♪

人並み以上に熱きエールをおくりました。

このときばかりは、

家にTVがあって、本当によかったと思ったものです。

タイミングがよいことに、

オリンピックが終わる頃には、

夏のMY-大イベント、甲子園が開幕!!!

決勝戦、行って来ましたよ。

外野席から見渡す景色サイーでした。

浜風は冷たいのに、ちらっと前髪を

ゆらす程度で、炎天下の熱中症予備軍たちを

まことに矢のらぶ。

大阪桐蔭の春夏連覇の瞬間を目に焼き付け

るべくとラポートへ避難しました。あつ!

あ、はい、恒例の、下鴨納涼古本まつりへ。

昨年に続くケリラ豪雨の中、参戦してまいりました。

古本市の神様やはりいらっしゃる。

でも今年は、ラムネがどこにも売っていません。
というわけで、来年は友人と、

「ラムネをうろうろ!!!!!!」という計画を

たてました。まずは、ガラス職人さんの

工房に足しぐ通い、涼を感じる

渾身の瓶をつくらせていただく。

ビー玉を手に入れる。当日の段取りなど、

熱心に言いました。衛生なんか。て

いう免許やらいふがナニ、というところあたりから、

蒸し暑さに負け、一路進々堂へ。

レモンスカッシュを飲み干す夏には、

ラムネ計画はうやむやに。

たぶん来夏もまた、ケリラの中、

古本見に行くのでしょーね。

ま、こんなかんじ!!!

ふん、ふん、とお付き合い

しませんでした。merci
Beaucoup

Autumnのたのしみ

おしえてくださいます。

さらにはその先の厳しいwinterの

いいところなんかを。

(編集・発行)

榎本比佐子ゆらね ニムラ

075-621-7611

http://www.yurane-seitai.com

バックナンバーも
ご利用
いただけます。