

丹波橋に
リラクゼーション
サロンが
オープン
しまして

～リラクゼーションサロン～

夜スイナ☆ゆらね

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

はじめまして。

突然ですが、OFFしますか——？

私たちは、心地よい眠りの準備として、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きためのサロンを作りました。

スイナ(推拿)とは

推拿とは、鍼灸、漢方とともに中国の伝統的な三大療法の一つです。手を使って、体表の經絡(气血の通り道)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、气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づいて、全体の調和を目指します。

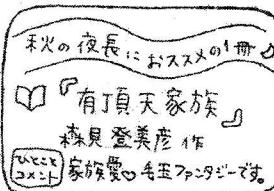
ソフトな施術ですので、(いや身体の凝りが少しずつ)ほじけていくようだ、じんわりとした温かさを感じていただけますのはナイトショウ。

す、か、い、ま、く、い、す、か、一、
キモチイイの、幕、ソ、に、
深呼吸、ば、が、り、
して、いま、した、が、
最近は、秋、火、魚、の、
匂、い、に、や、ら、れ、て、ま、す、

寝る前のスイナのかけとは

夜は陰の時間です。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、フルダウント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、緊張と緩和を繰り返し、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。

ここから、私たちは夜に目を向けています。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、新たに気持ちで一日をスタートすることができますよ。



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すか？

menu

サウナ
お湯専用部分コース
(30分 3000円)

オススメ
全身リラックスコース
(60分 5000円)

イオン
癒しのフルコース
(100分 8000円)

おもろんお話を聞けても大歓迎です。
ご安心してお越しください。



VOL. 1. 2010. 11.

tel 075-621-7611(予約優先)

open 月火木金

18:00 - 22:00 (L.O. 21:00)

address 京都市伏見区桃山

筒井伊賀西町
ショービル 3F 東

access 京阪・近鉄丹波橋駅より
徒歩1分

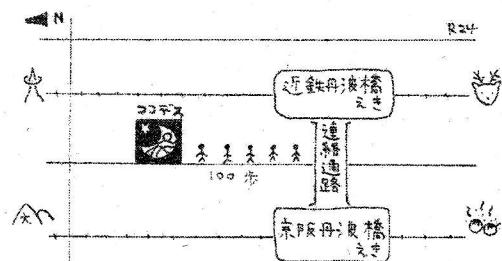


寝る前のスイナのかけとは

夜は陰の時間です。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、フルダウント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、緊張と緩和を繰り返し、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。

ここから、私たちは夜に目を向けています。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、新たに気持ちで一日をスタートすることができますよ。

map



次号へ続く

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

～夜スイナ ゆらね通信 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物が届きました。「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、それから四日に喫茶店でまたりと堪能しました。読み終えたとき、かぼちゃのスープが飲みたくなりました。クロロフというものを食べてみたりました。それから、自分の禁を正そうと思いました。こんなふうに、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。

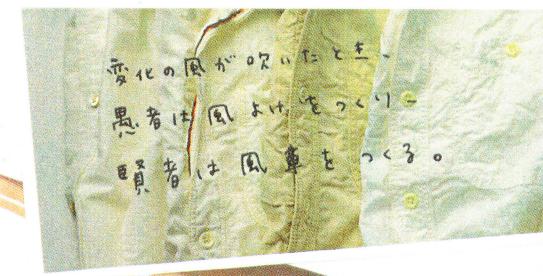
今年は、今あるあたりまえの幸せに日々感謝をしながら、背伸びせず、萎縮もせず、自分の信じたことを一歩ずつ心を込めてやっていこうと思ひます。2012年も、夜スイナ ゆらねをどうぞよろしくお願ひいたします。ニシムテ

リラクゼーションサロン
夜スイナ ゆらね
075-621-7611



CANTE TIT NTIQUE





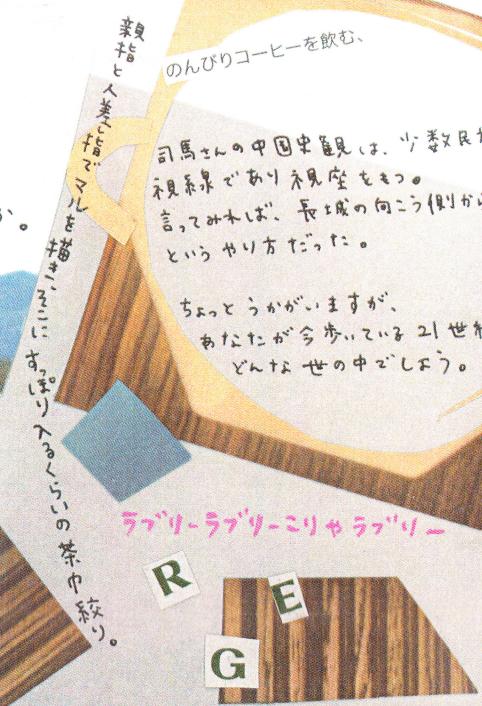
変化の風が吹いてしまふ
愚者は風よけをつくり
智者は風車をつくろ。



申
主
教
女
よ
、
奇
味
も
な
く
平
教
と
書
け
！

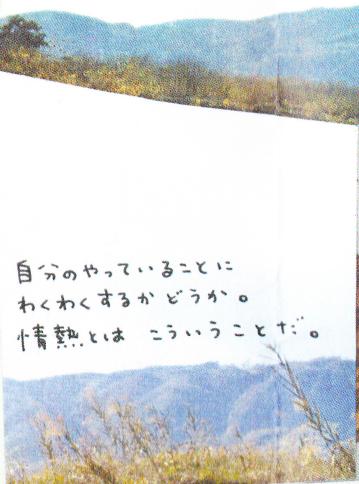


春
音



司馬さんの中国史観には、少數民族の人々の視点があり、穴見座をもつ。言ひれば、長安の向こう側から北京を見るやり方だった。

ちょっとうかがいますが、
あなたが今歩いている 21世紀には
どんな世の中でしょう。



自分のやっていることに
わくわくするかどうか。
情熱とは、こういうことだ。

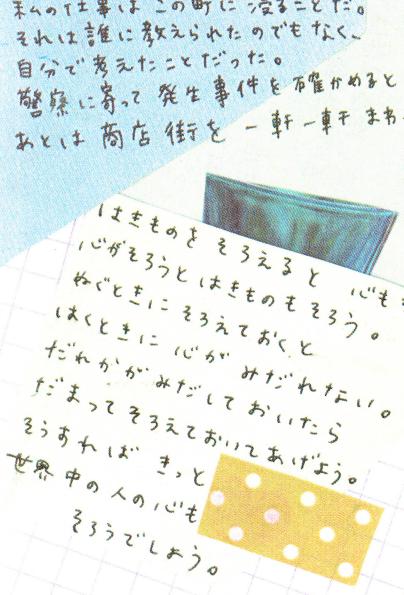


ので土事にはこの町に漫ることない。
へは誰に教えられたのでもなく、
自分で考えたことだった。
察に寄って発生事件を布囁かめると、
とは商店街を一軒一軒まわって、



の歯ごたえのあるケーキを
もむきむと食べた。

山陰系統のそばにある豊景ヶ丘では、電車が通るたびに驚かされることがある。その駅の言葉も一言もしゃべらなければ、駅の外で、たたか集中していく。その雰囲気がとても気持ち良か



夜スイナのゆらが通信

⑥

GWってどんなふうに過ごしていますか?
忙昼夜の人、人混み苦手な人、いつもよい人、
木眼鏡がとれない人... とおもわれたと思います。
今回は、現実はさておき、あなたにとての
「理想の休日」について、いろいろとお聞かせ
いたしました。Merci beaucoup!

~旅の木目棒さんより~

目覚ましをかけてない
二度寝をする

五時から、
コーヒーの香りに
包まれて
朝食兼用の朝食とたべる
カメラをもって、
家のまわりをのんびり歩くと
季節に出会う

~ステキな世界園の先生より~
GWはとにかく遊ぶ。
車でどこかへ遊びに行く。
よくて車の音がいいのか、
現実味がないのか、
ちょっと違う感じがいい。
遊びたいとの気持ちも大きい。

~びっしゅさんより~
夢を追う休日こそ

OFF

~サンデーカラーゲさんより~

日曜日の夕方4時くらいから、F1みながら、ビール呑みながら、鶏のおねぎ肉の唐揚げを食べる。つまじめは、ホン再びに黒酢をソレアドスして、オリヘルシー。
おねぎ肉はあらがりなく軽く食べられるのが、2人前は食べます。至福の時間です。

~わんぱくなあなたさんより~
丁目にに対する欲求が、

寝たい
出かけたい
家でのんびりしたい

たのんで、その3つを一日で成し遂げられるのが「理想です!」一番いいのは、車で、普段より少し出かけて、登御飯を食べに出かけて、夜ご飯の買い出しをして帰り、家でゆっくり食事作って、テレビみながらのんびり食べる。
そんな休日が、一番有意味だと感じます。

~轟太好さんより~

何もしない休日より予定のある休日がいい

系編集・発行

「リラクゼーションサロンゆらが、スタッフ⑪
095-621-7611
推拿とレイキのお店です。
詳しくはウェブサイトをご覧ください。
<http://www.yurane-seitai.com>



~楽しいな人さんより~

予定がない休日がすき。
朝早起きして、そしたら天気が良くて、窓を開ける。洗濯をして、コーヒーを入れて、もうじきます。
お風呂からふらふらでかけて、早めに帰る。ごはんを作ること



バックナンバー
ご希望の方は
用意
いたします。

~ケルネガーラさん
車内はロボ茶店で、美味しい。食事はカフェで、美味しい。友人とお酒を飲むのが好きです。夜はオフリーデザート食と韓国料理。

~カエル姫さんより~
現実は想像よりも見えません
早朝にヨガやストレッチをして、登門はヨガで、健康的な充実した一日を過ごす...
が!! 美際は、各週末に起きてから、お風呂は、朝食と一緒に起きる。でも私は、朝食と一緒に起きる。

休日

~チャーリーズさんより~

海が大好きだから、青空がキレイなビーチで好きな音楽を聴きながら、気ままに読書。
隣には女子大生がいて、お互いに気ままに過ごしているのか?

ベスト盤

休日

~山盛りさんより~
とくに、木日と平日の違いはないですか~~。
365日、毎日を見ければ、きっと楽しいことをやっています。
こんなであります。

~轟太好さんより~
朝食を長さん8時~
9:00 食事からライスにするか迷う
10:00 クックパッドで新鮮なカレーの
11:00 レシピで朝食を日本式にするか迷う
12:00 カレーうどんにするかで悩む
13:00 おやつはカレーのままにするか、新鮮なレトルトカレーの
14:00 ティーで新鮮なカレーのままにするか、新鮮なカレーのままにするか
15:00 フードコートで新鮮なカレーのままにするか、新鮮なカレーのままにするか
16:00 出来に譲り、新鮮なカレーのままにするか、新鮮なカレーのままにするか
17:00 食事をキッチンカーベジタブルが新鮮なカレーのままにするか、新鮮なカレーのままにするか
18:00 おやつはカレーのままにするか、新鮮なカレーのままにするか
19:00 フードコートで新鮮なカレーのままにするか、新鮮なカレーのままにするか
20:00 夜はまた別のカレーのサイドメニューを選びながら、旅行で大型の施設に行ったりする大好きな公園に
21:00 19時から物販が開くので、ここで物販を楽しむ
22:00 23:00 19時から物販が開くので、ここで物販を楽しむ

~新女性のパリジェンヌさんより~

のんびり、公園の芝生で、読書をしてお食事。みたいな海外でよくある生活が理想ですね。草や花~♪



よるつー
夜スイナ ゆらね通信(通称:夜通)
2012. 梅雨の頃 vol.7

編集・発行
椎倉とレイキ ゆらね staff N
075-621-7611
<http://www.yurane-seitai.com>

詳しいHPを
ご覧ください。
バックナンバーも
あります。

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、春の木の芽立ちの頃から、つい最近までの数ヶ月、月のトラブルがたえませんでした。いかにもお忙やかに、ダメージリバーナムに季節の変化に対する心でいいけるかが課題です。今は快方に向かいつゝようやく、大文字きた夏に向かって、スキップしたいようす、ひあひわ軽やかさと気分です。まあちょっと、言い方を変えると、地に足ついてない…タ×タ×、しつかりとグラウディックして、つます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、なんとかできる方法を見つけよう☆というふうなことを考えたいと思いまます。

例えは、最近ではツボをおしだり、レキ、食べすぎたり、動かさすぎたり、休みすぎると五行の表を思い浮かべたりすると、上手くいかないときに、少し安心したりします。まあ、まいどのことながら、ひとつとですでの、そのへん、あしからず。

(2) ひとりごとスタート♪

~私のラッキー電波♪~

- 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。動く。休む。
- ⑥ メラメラする!!!
- ⑦ 悪循環を抜けつつ

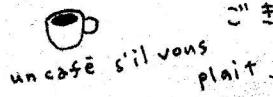
Bye

～電波の解説～

- ① 汗、便、痰、声、肌荒れなど。
おさえたならおかしくなるので我慢せず。
泣いたらリラックスする。汗かいたら氣分爽快。
動玉井のみながら新門吉彦なら毎朝快便。
歌ったり、笑ったり、笑ったり、しゃべったり。
肌荒れは黄色信号。毎朝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 気がいたいうちに呼吸が浅くなるので、
あり、意識しよう。うかり吐くのを忘れていたい。
体のすみすみまで酸素が行き渡るようにな。
気が充満するふうに。そして血が巡るようにな。
- ③ 朝、つかれがのこらす"スッキリ目が覚める。
床には合っている。特に、アトピーが出てきたり、
日光で月がトラブル続きたのときは、いつもより
多いめこのむ。ふるえるほどすっぽりセー(笑)
- ④ ジカーッと汗ができるくらい、ゆっくり入りたい。
いやなことがあって、たり、ネガティブなとまに
有なか!! たいたいことはお風呂で
きれいさっぱり洗い流せる気がする。
歌ったり、泣いたり、翌日のイメトレしたり。
- ⑤ バランスよく。食べる。動く。休む。
T本の声や、心の声に耳を傾け、食べたがったら
食べる。食べたくなかったら食べへん、みたい。
T本の声や、心の声に耳を傾け、食べたがったら
食べる。食べたくなかったら食べへん、みたい。
⑥ メラメラ大事!!
- ⑦ ちよと冷蔵庫にたまて、整理する。
したら、1ヶ月ずつ解決しよう。

お付き合い、ありがとうございました。

では、次回はvol.8。



ごきげんよう。Salut!!

夜スイマセレカ?

ゆらか通信。[通称: 夜通]

vol. 8 2012. Summer.

こんにちは。

あ、7月のご挨拶はコンチキチンでしたね、失礼。
そんな今日は7月8日(sun)祇園祭まつたび中の
京都のはずれで、ひとり浮き足立つて。

今から今かと来週の宵山、宵々山を足踏み
しながら待っております。というのも、本日無事に、
森見登美彦氏の小型化した「宵山万華鏡」を
読み終えまして、得意の想像力、いえ妄想力が
生きおいっきりてしまい、こうやって高鳴る
鼓動をおさえつつも、皆々様に、祇園祭は
ええよー、楽しいせい、とピーアールしたいだけ
なのであります。何が楽しいのか、自分がよく
わからぬのですが、お喋りをきくと、血が騒ぐのは
まちがいありません、事実です。それから、それが水の
山金町で買える、いかした手拭いにも、おどります。

たいてい、宵山にでかけた匕首には大人気の蠍姫山の
手拭いは壳切御免であります。糸巻の地に白く蠍姫の
絵が描かれていますのであります。料であります。

ありますってどうやってつかうでありますか?

蠍姫とはカヌキのことでありますよーお。

さてさて、更に更に、蒸し暑さも魅力です。

蒸暑いおかげで、ビーレにやきとり、えだまめたちが
美味しいといったけます。電気グランものんじやいます。
あの、美しい色、いい薰り...うつりすようふ、
まほろののものがです。偽電気グランに出逢える日を
夢見て、電気グランを堪能します。

新規館もイベントもりだくさんです。昨年は、ついあやのや
くるりの岸田さんのLIVEでした。今年は言葉がきはさん
ですかね。キヨヒーはなぜか居はありませんでした。
青い浴衣姿の青龍会のメンバーにも、また
出逢えておりません。いつか居満屋べっぴんばあで
親睦を深めたいと心より願っています。

と、うつらとどうぞもいいようなことを、つい
並べてしまいましてね、失礼。

このうす、ペリ、ペリーをお手にとめていた時に
には祇園祭が終わっていました、ということは
ことにはなってはいけません。それこそ後の祭ですね...
よて、祇園祭一色で染めてしまうのいけない
でしつう。というわけで、何の月代絃もございませんが
ここで一曲、「栄冠は君に輝く」を熱唱したがら、
書かせていただこうことにいたします。

♪ 雲は湧き 光あふれて
天高く 純白の球 今日も飛ぶ
若人よ いさ
まなびりは 喰欠呼にこたえ
いさきよし 微笑む希望
ああ 栄冠は 君に輝く

風を打ち 大地を蹴りて
悔ゆるなき 自然の力で技を
若人よ いさ
一玉球に一打に 賭けて
青春の言葉歌を 素戔嗚
ああ 栄冠は 君に輝く

空を切る 玉球の命に
通うもの 美しく包れる健康
若人よ いさ
緑濃き 桜の葉がさす
感激を 目蓋にキープ
ああ 栄冠は 君に輝く

元張水高校球児!!!
めざせ甲子園!!!!

編集・発行

推拿レイキ ゆらか スタッフN

075-621-7611

お詳しいはHPをじ覽ください。

次号につづく――。

twitter
(運営はせながら)
はじめました。
@yurane_kyoto
よろしく――
てへ!!!

