

夜スイナ通信

vol. 13



2013
立秋号

今年に入ってから
自宅をシェアハウスにしました。
きっかけは・・・何となく流れで。

現在の利用状況をみると
ショートステイの方が多いので
ゲストハウスに近い感じかな？

シェアハウスをやる、と決めた瞬間
今まで「自分のモノ」だと思っていたものが
すべて「みんなのモノ」になりました。

フライパンも、食器も、冷蔵庫も
風呂も、トイレも、洗濯機も
テレビも、本も、CDも
家まるごとぜんぶ「みんなのモノ」

執着を手放すこと・・・
共有すること・・・
協力すること・・・
認め合うこと・・・

本を読んでわかったつもりに
なっていたようなことを
肌で感じながら
日々住人たちと楽しく過ごしています。

tetsuya.miki@yurane-seitai.com

web <http://www.yurane-seitai.com/>
twitter @yurane_kyoto
fb <https://www.facebook.com/yuranes>
blog <http://yuranes.blog.fc2.com/>



暦

立秋 8/7
↓
処暑 8/23
↓
白露 9/7
↓
秋分 9/23
↓
寒露 10/8
↓
霜降 10/23
↓
立冬 11/7

Japan vs Uruguay

鬼灯 自由って！？ 保養キャンプ

それホンマ？ ひこうき雲 盃蘭盆 ペルセウス座流星群

～ 夜な夜な 通 な話をしませんか ～

酵素 見てみぬふり 月星座 茅の輪 41℃

夏休みの宿題はもう終わりましたか？ 妙法 グロリア珈琲

編集・発行
推拿とレイキ ゆらね
京都市伏見区桃山筒井伊賀西町40
シコービル3階東 075-621-7611

きっかけはいつも温かいお風呂の中。

いいこと思いついたり、
答えの出ないようなことをぼにやり考えたり。
歌ったり、泣いたり。
汗かいたり、眠ったり。

ある時、あたまの中が
「足す」から「引く」にがらりと変わった。

例えば、食べ方が変わった。

単純に食べる量が減り、
おなかの空いたら食べるようになった。

空腹の感覚が心地良くなり、
おいしいと感じるものが変化した。

そして、満足したらそれ以上食べなくなった。

そしたら、快便快便！

愉快じゃ！カラダが軽くなって、
ココロも軽くなって。

余計なものが減ると、
自分の状態がよりわかりやすくなった。

必要なものを必要なだけ足し、
要らないものは出す。

待てよ、逆や！
とりあえず空っぽにしてから
取り入れるという順番かな。

誰に教わったわけでもないのに、
自然と調子が良い。

溜めないって楽ちん。

今日もいちにお疲れさまでした。
素敵なバスタイムを。



Bon nuit ☆ by. mu-ran

twitter @mimiosumaseva
blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

～イベントほこく～

5月5日『EARTHDAY KOBE2013』に
「中医整体めぐり」さんが推拿とレイキで出店してきました

普段は屋内で一人でやっている推拿もみんなで青空の下、
芝生の上でするとまた違った気のめぐり。買い物に施術を受けて、
笑顔になってまた買い物に戻るお客様に会場で何度かすれ違うのも
野外イベントならではの。 ～中医整体めぐりさんより～

ゆらねファミリーの皆さんにまさか神戸で会えるなんて！
青空の下でのスイナとレイキ、開放的で気持ちよかった～♪
めぐりさんの丁寧で心のこもった施術を見せて頂いて、私も自分らしく
やっていこうと改めて思った一日でした。 ～ヤスモリさんより～

5月12日『あすか手創りマルシェ』に
「アリサト工房」さんが布織物と推拿で出店してきました

喜んでおられる様子を、こちらもパワー充電してもらいました。
大盛況でフル回転だった先生に感謝。ドキドキだったけど、
やってみたかったことをやってみて良かったです。 ～アリサト工房さんより～

野外の推拿は距離感が近い。
施術中に声をかけたり、眺めたり、その場でみんなが感想をシェアしたり。
「なんかキモチよさそう」そんなカラダの声にしたがって、気軽に受けてもらえる
アウトドアな推拿。僕は好きです。 ～三木先生より～

6月1日『第8回鞍馬山レイキ交流会』
みんな鞍馬山へ行ってきました！
鞍馬山にて皆と同じ釜の飯（天狗ヶ）を食べられて幸せでした。
おにぎりがないとだめなところを、おにぎり目当てで、おにぎり目当てで、
告白します。おにぎり目当てで、おにぎり目当てで、おにぎり目当てで、
もちろん、皆さんとの再会にも感謝シテマスヨ！ ～サナエさんより～

今年の鞍馬山はおにぎり屋として参加させていただきました。
戻ってきた重箱の中を開けると
みなさんからの嬉しいお言葉がいっぱい！
ありがとうございます！
～天狗おにぎりさんより～

7月29日 ゆらねにてコラボ企画
『アロマと推拿』のワークショップを開催しました

いろんな香りが混ざり合う、
とても心地よいひとときでした。
ご参加くださった皆様、ありがとうございました。

～アロマのりりおさんより～

土用入りの日に、この時期の暮らし方について
考える時間を持てたこと、とても良かったです。

好きな香りが鼻の奥を通して
脳みそに広がる感覚好きです。
三木先生、りりおさんありがとうございました。

次回も楽しみにしています。

～ムーランより～

6月9日から16日まで ゆらねにてERRIOさんの
『天然石旅立ちセール』を開催しました
聴く人が前に来ると石は喋るんだ！
石と向かい合ってきくらする人がきれいだな！
そんな素敵な一週間でした★
石達を連れて帰ってくれた人や
見に来てくれた人たちが放つエネルギーが
サロンに充滿してました。感謝★
～ERRIOさんより～

6月30日 ゆらねがムーランの
『推拿とめぐり』ギャラリーになりました
準備段階からワクワクしました。
したいことを形にするって楽しいですね。
当日はいいお天気で、めぐりたちが
風に揺られてひらひら泳いでました。
ご来場いただいた皆さま、ありがとうございました。
～ムーランより～

夜通からのお知らせ

いつも夜通を読んでいただき、ありがとうございます。
これまで、ムーランの日々のあれこれを「夜通」としてvol.12まで発行し、一年を通して季節の養生法を「夜通真面目号」として
昨年秋号から年4回発行してきました。現在、ちょうど1年分をお伝えできたところです。

そこで、今回の「夜通」からは、ゆらねに縁ある皆さまと一緒に、さらにもっと楽しい読みものにしたいと企んでおります。

昔から人々は自然に添って、暦を意識しながら暮らしてきました。祭りや行事の度に地域の人と人々が集い話をする場があったように、
「夜通」を通じて、そういう場を作れないかな、と考えました。ごはんを食べながら、お酒を呑みながら、熱く、まったり、
夜な夜な通な話をしませんか？

その手始めに、今号は、現時点で思い描いているこれからの「夜通」をお見せしたいと思い、発行しました。
読んで、考えて、話して、聴いて、笑ったり、泣いたり、怒ったり。紙ひこうきにして飛ばしてもらってもオッケー！
そんなきっかけになるような読みものになればいいなと願っています。

次の発行は、立冬の頃を予定しています。一緒に盛り上げてくださる次号の記者さん募集してます。

夜通編集長.mu-ran