

年末に片付けや大掃除全然出来てへんわ〜、とお嘆きの貴方
旧暦なら大丈夫！今日(1/6)からが師走！！

僕が旧暦を意識するようになって
よかったことのひとつがこのおまけのような一ヶ月を感じられること。

時間でいえば、丑三つ時。氣張るのはまだまだ先ってことで
布団に包まり、むにやむにや言いながら来る年を迎えたいと思います。
ゞの月、どうぞよろしくお願ひします。(ゆらね 三木哲哉)

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

旬のツボ【期門(きもん)】

師走とは「年果つ(としはつ)月」
果てることで一年というサイクルが
終わり、また新しい年を迎えること
ができます。
期門というツボは、氣血が全身を巡
り、最後にたどり着くツボ
その効果は、ストレスなどによつて
滞つた氣を流してくれたり、食べ過
ぎや呑み過ぎで積もつた不要物を解
消してくれる。
月経痛、嘔吐、悪心、胸悶などにおす
すめです。
また期門は肝という臓腑と、とても
深いつながりがあります。
その肝は思考や計画を司ると、推拿
では考えられており、のびやかさを
好み、滞りを嫌う臓腑です。
期門をさすり、氣血をスムーズに流
し、肝を立てていきましよう。
来る年の
計画を立てていきましよう。
(三)

発行

推拿とレイキ ゆらね

〒612-0073
京都市伏見区桃山筒井伊賀西町40
シコービル3階東
075-621-7611

期門の名の由来

「期」とは周期の意
全身を巡つた氣血は
このツボで終わり
そしてまた循環して
いきます。



期門の場所

乳頭線上で、
だいたい肘の高さに
あります



★「かん」と「じん」

みなさん
とつても大切なこと
意で使う「かんじん」
という言葉。漢字では
どう書きますか？
肝心？肝腎？

昔はずつと「肝腎」を
使ってたそうなので
が、戦後「肝心」とい
う表記が公となり
今ではどつちでもOK
残りの「肝心」の方が
多くなり、使われてい
ます。

中医学的には
「肝腎同源」とい
葉の臓腑はとも深いつ
なりの臓腑があります。
なので、個人的には
「肝腎」の方がしつ
りきます。
ま、面数が多い分
ちよつとめんどくさい
ですが。笑
(三)

ゆらねの主な予定

- 1/11(金)酒×初占@おさけカフェpetit*petitさん
- 1/19(土)出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 1/27(日)暦とカラダのお話会(ゆらね)10時～
- 1/27(日)新年恒例 数秘ワーク2019(ゆらね)14時～
- 2/2(土)暦とカラダのお話会(交野市)

興味のあるイベントがあったら、お気軽にご参加ください
詳しくは <http://www.yurane-seitai.com/>

貴方の色は何色??ベースカラー診断会

日時 2月22日(金)24日(日)10:00～12:00
参加費 おひとり様5,500円 ペア割10,000円

自身の肌、目、髪の色に合わせて客観的に
似合う色を診断していきます。
ご興味ある方は、お申込みの上ご参加ください。

★ カシライモ

うちの母はおせちを作る時の口癖があります。

黒豆を煮ながらマメに暮らせますように
ごぼうを叩きながら叩かれてもへこたれんように
クワイを剥きながら芽が出ますように、と。

で、頭芋は
カシラが取れますようにってことで食べんねんけど
頭芋ってあんまり美味しくないえ、って。

そんな母からの呪詛を浴び続けた結果

目立つことやトップに立つことを疎く思う性格が
根付いてしまったのだと責任転嫁しています。

ちなみに僕の数秘
現在(第三期)の試練数は1です。ああ、、、 (三)

★ ごはんを食べるくらいのレベルで

普段の生活の中にREIKIが溶け込んでいる。

だからか知らんけど
こっちからREIKIの説明をするのが
下手になっている気がする今日この頃。。。。

昔の下手さは
やっつけても理解していない下手さ。

今の下手さは
例えば「ごはんって何？」と聞かれて

「え、、、食べるもん」とか
「、、、おいしいもん」とか
「毎日いる、、、」とか言っているような下手さ。

アレコレ聞いてくれたら
何でも答えられるんだけど。。。。

伝わるかな~~~~?!
言い訳か~~~~??

ER10

★ ちいさないきもの 12

子、1歳4か月。
最近カンパニー！が出来たようになった。
皆さいうわけ、018年お疲れさまでした。

ふと振り返ってみて気付いたのは、
この1年は前進あるのみだったということ。

殆ど前しか見ずに突っ走った。
それとも遠くの景色とか遠い未来とかではなく、
育児の家事と諸々の変化等に毎日必死で
目の前のこととか大変だったのか？
楽しかったのか大変だったのか？

その時々々の記憶がどんな風だったのか
思い出せないことも多いけど
充実の毎日に感謝したい。

ひとまず皆大きな病気や怪我もなく過ごせて
本当によかった。来年はどんな年になるやろう。

私自身は年女。
いのししらしく猪突猛進するしかないな。

数秘的にも1年の1年らしいと思う。
よきはじまりの1年にしたいと思う。

子はますます活発になるやろうし、
夫は仕事も元気になるやろうし、
私も明るく元気な頑張りやろうし！

1年間お付き合いありがとうございました。
(ム) 完

編集後記

元号の発表日は四月一日
嘘元号がいつぱいありそうなの。
僕は晴、陽、輝という
睨んでます。的な字が入ると

(三)

子、イヤイヤ期の
先輩方もドレマセのおん。
先方もアトイマセの願
序章もアトイマセの願
先方もアトイマセの願

(ム)

【文・編集】 ゆらね推拿担当 三木哲哉

陰陽五行の自然観を学びながら、
整体や養生のことをお伝えしています。
出張施術・講座などお気軽にお声掛けください。
tetsuya.miki@yurane-seitai.com

【新聞連載】 「ちいさないきもの」担当 mu-ran

中医学の考えをベースに日々楽しく暮らしています。
家スイナ、移動スイナ、夜スイナは現在育児休業中ですが、
臨機応変に対応致します。

tel 09096113230 mail ikumi-n.13@ezweb.ne.jp
twitter @mimiosumaseva