

# ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

立春初候  
東風解凍  
～はるかぜ  
こおりをとく

風紀、風貌、  
風体、風土、  
風俗、風邪、  
風は神さまからの  
メッセージと  
昔の人は考えて  
いました。  
日いずる方向から  
吹く風はまさに  
今から「生」が  
躍動するための  
芽吹きのため  
フアンブアーレ。  
固まっていた  
カラダやココロを  
徐々に解かして  
上へ、外へ！  
※東風解凍  
二月四日～八日  
(三)

## 今月のツボ【湧泉(ゆうせん)】

旧暦睦月のイベントと言えは春の七草。  
新暦ではすっかり忘年会、クリスマス、  
お正月と、お腹いっぱい食べたんで、  
ちよつと胃腸を休めましょ的な日になっ  
てますが、  
本来は、この春の時季のエネルギーを日  
たつぷり含んだ春の野草を摂り入れる日  
であり  
また大根のことを「清白(すずしろ)」  
と呼ぶように、冬の間溜まつた不要な  
ものを野菜の力で清めよう♪な日。  
蕪や春菊など、カラダをキレイにして  
くれるお野菜なども、今がまさに旬。  
さて、そんな体内をデトックスしたい  
時に押したいツボと言えは【湧泉】  
押す前に「白湯」を飲むと効果倍増。  
まずはおしつかり出すものを出して、  
春のカラダに。  
旧暦一月七日、  
今年二月十一日(月)です。  
(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

### 名の由来

水が噴水のように  
湧き出す場所の意



### ツボの場所

足の裏の  
くぼんだところ



## ★ マメと暮らす その1

僕は、ご飯と味噌汁さえあれば、そこそこ生きていけるんじゃないかと思っているところがあります。

味噌には、塩入ってるし、発酵食品だし、米との相性最強だし、食べて飽きないし、  
どんな野菜を具材にしてもほぼいけるし、オールシーズン食べられるし、お腹温まるし、長期保存可能だし、  
と、その良さを挙げればキリがない。いや結局は、なんしか「旨い」その一言に尽きるんだけど。

そして味噌は自分で仕込める！ってのがまたうれしいところで、自分で仕込んだ味噌はほんと手前味噌で、  
自分にとって一番美味しく仕上がってくれる。そんな味噌を毎日口にしてたら、その度ニコニコできる幸せ。  
今年も一年、味噌と共に穏やかに健やかに過ごしていきたいと思っております。(三)

### ゆらねの主な予定

- 2/7(木) 暦とカラダのお話会(京都市)
- 2/16(土) 出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 2/25(月) 酒×占@おさけカフェpetit\*petitさん
- 3/2(土) くさの地藏縁日@安楽寺

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。

