

# ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

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

小暑初候  
温風至  
(あつかぜいたる)

小暑、大暑と暦的にも暑さが長けてきます。

昨今の夏は温風(あつかぜ)というより

熱風(あつかぜ)みたいな。

ずつとタイに住んだ方が、タイの天候を表す言葉は

h o o t  
h o t t e r  
s t

の、3つしかない

つて言っていました

ほんまかどうか

いからんけど、面白

おこう。そうして

※温風至  
七月七日〜十二日

## 今月のツボ【関元(かんげん)】

暑は、生命活動を行う上で必要な気血や潤いを消耗させます。

失われたエネルギーをそのままにしておくと、カラダがだるい、疲れやすい、息切れ、食欲不振、消化不良、無気力、めまい、といった症状が出やすくなります。

これらを解消するには、まず不足した気を補うこと。この時季によく目にするものでいえば南瓜、とうもろこし、桃などは氣を補ってくれるますし、食欲がない時は、甘酒やお粥などもよいかと。

ツボで言えば【関元】  
いわゆる丹田と呼ばれる場所で、養生強壯の要穴として有名なツボです。

あとは氣を無駄遣いしないように、レモンや梅といった酸味を利用して、汗をコントロールしたり、昼寝なんかもこの時季は、とてもよい養生法となります。

とりあえず、自然には勝てませんので、熱とは長けていず、自然には無理せず、出来ないところは後回し。あつさり白旗を上げましょう

## 名の由来

摩れば元氣がみなぎることから「元氣の関所」との名に。



## ツボの場所

おへそから指四本分下のところ、手を置いたり、さすつたい



## ★ マメと暮らす6

「お母さん、なんで私の水筒には氷が入ってないの？」  
近年はGWにもなれば暑い日も続き、当たり前のようにアイスクリームやキンキンに冷えた水がテーブルに並ぶ。

幼稚園や小学校でも周りのお友達の水筒には、冷たいお茶。  
しかし親心としてはそんな時期から、胃腸を冷やすようなことはしたくない。

旧暦6/1は「氷室の節句」といって暑氣祓いとして、将軍や天皇が氷の上に小豆餡を載せて食べた日。  
「そんな偉い人でも旧暦6月まで、氷は食べはらへんかったんやで」  
「へえ〜そうなんや！じゃあ、私も旧暦6月までは氷を口にせんとくっ！！」とは、ならんよな、、、(三)

## ゆらねの主な予定

- 7/6(土) 出張ベースカラー講座&占い
- 7/12(金) レイキとダンシャリの座談会
- 7/20(土) 出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 7/22(月) 酒×占night@おさけカフェpetit\*petitさん
- 7/28(土) 出張推拿と占い@里の駅大原

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/>

## 暦とカラダのお話会(土用偏)ご予約受付中

今年の夏の土用は、7/20〜8/7。この期間を上手に過ごすことが、秋の健やかさに繋がります。

丑の日、夏越の祓え、旧暦七夕といった祭事を読み解きながら、土用の養生をお伝えします。  
ご興味のある方は、お声掛けください。

