

# 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

秋分次候  
蟄虫坏戸  
(むしかくれて  
とをふさぐ)

蟄虫が戸を閉めようとしています。今度戸を開けるのは啓蟄の初候まで。しばしのサヨナラです。

こうして閉じたり開けたり、隠れたり現れたりして、この大自然の輪はグルグルと周っています。いろいろなことがよくわかります。

自然の一部分である人間もそれに倣って過ごすべきだと推拿では説きます。

自然の一部分「それ」

※蟄虫坏戸  
九月二十八日  
十月二日  
(三)

## 今月のツボ【中脘(ちゅうかん)】

米、豆、芋といった食材が実りを迎える秋。これらは氣を補ってくれる食材です。

夏の暑によって奪われた氣を、このタイミングで届き、それを蓄え、冬に備える。大自然の精妙さにはいつも驚かされます。

その恵みを活かすために大切なのは「脾胃」

ここがしっかり活動することで、米、豆、芋たちがカラダにとって必要な形に変換することができま

す。そんな「脾胃」を調べてくれるのが、カラダの中央にあるツボ「中脘」

寝転がって押す方が、腹筋がゆるまってくれるので押しやすくなります。

硬いなあ、痛いなあ、つて時は、脾胃がおつかれのサイン。呼吸に合わせてゆつくり指を沈めていくような感じで触っていると、ゆるんでくれますよ。

食欲の秋が故、脾胃のケアを！

(三)

## 名の由来

「中」は中央  
「脘」は消化管の意

胃の真ん中にあるツボなのでこの名に



## ツボの場所

みぞおちとお腹の間、おへそと脇の間、おへそと脇の間にあります。



## ★ マメと暮らす9

今年は豆をテーマに12ヶ月書いてみよう、と始めたこのコーナー。なんやかんやと毎日、豆にはお世話になりっぱなしだなぁ、としみじみ感じております。

さて、そんな豆ラバーな方にとって旧暦長月は特別な月。そう、旧暦9/13は、豆名月の日。この日の豆と言えば、枝豆。なんとなく夏の食材のように感じてますが、枝豆は秋の季語。

この時季に行った仙台で食べたずんだ餅が、今も時折思い出されます。「ずんだ」って「豆打」が訛ったものだったんですね、、、 (三)

## ゆらねの主な予定

- 10/5(土) 暦とカラダのお話会@交野市
- 10/19(土) 出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 10/20(日) 出張推拿と占い@里の駅大原さん
- 10/28(月) 酒×占night@おさけカフェpetiti\*petitiさん

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com/>

## ゆらね養生カレンダー2020 発売予定

来年で四巡目となりました、ゆらね養生カレンダー11月の中旬をメドに発行できればと鋭意制作中。

旧暦、祭事、旬の野菜、ツボのことなど自然に添って養生する暮らしをテーマの暦です。お値段据え置き、1部600円！よろしくどうぞ。

★ 和顔愛語

今年は町内会の役員(会計)だったので、この夏の地藏盆はなんじゃかんじゃと忙しく終えても尚、収支報告等ちょこちょことした雑務が。

まあ、こんな時しか町内で積極的に奉仕？することもないから、いい機会なのかとも思っています。

先日も町内のゴミ捨て場が、わっしょ〜と荒れておったので、家人(ERIO)と二人で掃除をしました。

そうしたらご近所の老夫婦がやってきて「ありがとう、ごくろうさま」とねぎらいの言葉とともに拝まれました。

最初は照れて「いやいや、、、」なんて言っていたのですがあんまりにも一生懸命ずっとに手を合わせてらっしゃるのでなんだかもったいないやら、清々しいというか、、、そんなキモチになりました。

感謝のキモチは「ありがとう」という言葉とともにちゃんとその言葉に合った表情や態度で伝える大切さのようなものを教えてもらったような気がしました。

(三)

★ レイキとダンシャリ

バタバタすると途端に家中ゴチャゴチャになるこれが本性なのでしょうバタバタしてもレイキは忘れないんだけど

生きるに何が必要か考え教えられる日々を過ごした9月

自分のやっているコト  
持っているモノ  
価値観や思い入れ  
身体と心の状態で変わるもの  
これからのこと  
その時々で変わっていくもの

巷に言う終活の本を今自分の最期について思いを馳せながら読んでいます  
まあまあ子供の頃から死については考えてきた方だと思うけれど少しだけ具体的になってきた気がする  
いろいろ思い直す日々です

ERIO

★ いのししの女の毎日 その九

新幹線と船を乗り継ぎ、小豆島へ行つてきた。移住者が営む蔵：観光本をた  
フエ、古住から高油蔵：新鮮だつた。  
い旅は自由が油蔵：新鮮だつた。  
なフエ、古住から高油蔵：新鮮だつた。  
最も感激したのは醬油蔵。木桶で時間を  
かけたゆづり油。吸しみたむだ酔う。  
蔵のけゆくのは赤味噌。吸しみたむだ酔う。  
臭が漂はせられた。深呼吸したむだ酔う。  
をうき渡せられた。深呼吸したむだ酔う。  
まるのれやかな柔らかな味。大事に  
作らなければならぬ。味は人の柄が油  
地の元に人蔵にゆづり油。  
確かに豆でもそう、うな。わとち  
わ毎日で。豆でもそう、うな。わとち  
な毎日で。豆でもそう、うな。わとち  
を込めてやけど、みたり前にした。わとち  
碗えはきゆこをすりやうと切るとか。わとち  
しにこはきゆこをすりやうと切るとか。わとち  
お醬油、土産話だけでごめんね〜  
(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

今年のはおとせに見直した。運  
頂上はつて、よく食べた。  
個人会的には、おとせに見直した。運  
高まつては、おとせに見直した。運  
なけはアイスコーヒばかりだつた  
など、アイスコーヒばかりだつた  
なけはアイスコーヒばかりだつた  
(ム)

編集後記

(三)