

ゆらね養生雑記

自然に添って、暮らすこと

今年も居祭

振るといふ行為は、エネルギーの活性化を意味し、神さまの乗った神輿を威勢よく振って市中を練り歩くことはその力を分けて頂き、冬に備えて健やかなを願うものであります。

今年もコロナの影響でゆらね境界も居祭（いまつり）となり、

神事は行われましたが

神さまが神輿に乗って市中を練り歩くことはなさらず、お社にずっと居られたままに。

こんな時こそ神さまのエネルギーにあやかりたいのになく、と言っても仕方のないことなので

この晩秋は、自分のカラダをぶるぶると振ってしっかりと賦活し、冬に備えたいと思います。

(三)

血と巡る十三ヶ月（その十）

柿よりもピーナッツ！【落花生】

旧暦九月に行われる十三夜（今年も十月二十九日）は別名「豆名月」と言われ、お月見の際に豆（枝豆）をお供えし収穫に感謝の意を表します。

枝豆以外にもこの時季は、小豆や落花生なども実りを迎えます。

落花生（ピーナッツ）の効能のひとつに挙げられるのが、肺を潤し、空咳を解消してくれる作用があります。

また中医学には「似類補類（にるいほるい）」といって「臓腑の形に似たものはその臓腑を癒す」という考え方があり蓮根は肺、胡桃は脳といった感じで、豆は腎臓を癒してくれます。

これからの季節は、寒さを防ぎ腎を養うこと（養腎防寒）が、基本的な養生法となります。自然の計らいにはほんとう心躍ります。

ちなみに最近柿の比率が変わったようで、いっそのこと柿3、ピー7にしてください。よかったのになあ。。。

(三)



【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
☎ 075・621・7611

血と便秘

ひとつくちに便秘といっても

気の不足（氣虚）

気の滞り（氣滯）

冷え体質（陽虚）

乾燥体質（陰虚）など

中医学ではいろんなタイプがあります。

例えば便秘の解消として有名なバナナやヨーグルトは「陰虚タイプ」の体質には、合うかとは思いますが、いくら食べても思ったような効果がでない場合は、他の体質が考えられます。

例えば、便秘の他に、疲れやすい、風邪を引きやすいといった気の不足（氣虚）が考えられる方は、

気を補充してくれるさつまいも、じゃがいも、南瓜、キャベツ、はちみつといった食材が

また、髪や皮膚のバサつき、爪のトラフル、かすみ目、

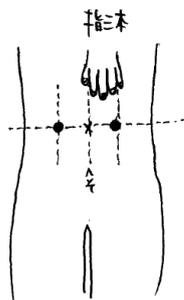
(下段へ・・・)

不眠、精神不安といったことがあるようであればそれは血の不足（血虚）が一因として考えられるので

血を補い、陰を滋養してくれる落花生、ほうれん草、ピーツ、黒ごま、松の実といったものが、合う食材となります。

この時季は、肚にモノを溜めないで、身体も心も澄んで綺麗な夜空のように★

便秘には「天枢（てんすう）」



おへそより指三本分、外にあるツボ。

便秘、下痢どちらの時にも使えます◎

ゆらねの主な予定

- 10/17（土）出張推拿@マルシェノグチさん
- 10/26（月）酒×占night@おさけカフェプチさん
- 11/19（木）暦とカラダのお話会@緑の館
- 11/24（火）冬のこころとからだ@龍馬館
- 12/03（木）旧暦のある暮らし@Zoom

詳しくは <https://www.yurane-seitai.com/>

ゆらね養生暦 2021

旧暦、祭事、旬の食材ツボのことなどを一冊にまとめたカレンダー

11月中旬発売予定
お手元にぜひ



こころのお手伝い vol9

養生について。わたしは、日々養生を学び、考えを深めたいと願っています。そして、最近。ふと、気付くとお笑い芸人のアンジャッシュ渡部健さんのことを思い出して考えているのです……

このゆらね養生記を読んで下さっている方は、ご存知ない方も多いかもかもしれません。渡部さんは、今年に女性スキャンダルを起こして、現在は芸能活動を自粛しています。それが、ちょっとモラル的に逸脱したような内容だったため「妻子もいるのに」「あんなにシュッとしたイメージを押し出したのに」「気持ち悪」などと、猛バッシングを受け続けています。

そんな事件に発展する以前、彼は「Mr. 自己管理」なんて呼ばれていました。やはり生活態度もキチンとしていたのでしょうか？芸人さんである一方、グルメ評論家の一面もあるので、たくさん美味しいものを食べるけど、多くは食べず、食べる時間、順番、血糖値を管理して、しっかりと運動するという話を聞いた事があります。すごいなあ。

私は、スキャンダルの内容より「アンジャッシュ渡部と養生」というテーマがずっと気になっているのです。そういえば、バラエティ番組などで節制や自己管理に無縁のタレント達に「管理、管理でそんな人生楽しいですか」「刑務所みたいな生活して、いつかストレスで爆発しませんか？」なんて言われていたなあ、と今になって思い出します。

数年後の今は「渡部さん、ストレスで爆発したん？」というような状況になってしまいました。しかし、思うのです。その対極である「飲み放題、食べ放題はストレス解消。人生のたのしみ！」という考え方も、正解なんだろうか、と。

養生は、我慢や意志の強さで語るものでもなく、『心地よく暮らすための生活習慣についての提案。として受け止めてみたいと感じています。自分を大切に思いながら、心地よく、ホッと感じられるような毎日を自分から作りたい。わたしなりの養生生活を、緩くおもしろがって試行錯誤しながら続けてみたいと思っています。(KS)

もう何年も何度も読み返している禅の本を、先日また開いた。その中の或る一文が、とてもスキだなあと改めて思った。「悟っても、ご飯食べて、酒呑んで、寝る。」悟っても何も変わらない、いつもの生活、自分は自分。悟りにイミはない……んちゃなくて、もっともっと深いイミがここにはあると思う。数秘やレイキをやっていると思うけれど、人生って螺旋だと思う。ズーっと同じ事を繰り返しているように見えても、ヒトは生きている限り成長している。でもどんなに成長しても「日々(にちにち)」は外せない、生きているから。生きるってメンドクサイ。でも、まあ、それもオモロイ。何が言いたいのかわからなくなってきたけれど笑それもアリ。皆が、自分自身と今のこの人生をスキで在ることを★(ERIO)

10月2日金曜日。
昨夜は中秋の名月。明るくて清々しい月明かりを浴びながら深呼吸しました。

5歳の姪はこの日を心待ちにしていたようで、栗、柿、さつまいもをお供えし、お団子を食べながらベランダでお月見したそうです。素敵やね～

さて、前回はなに書いたっけな？と読み返してみると「アイスコーヒー」。もうすっかりホットが恋しくなりましたねえ。今夜はおでんを仕込んだくらいです。

では問題です。
昨日10月1日は何の日でしたしょう？月が綺麗。珈琲の日。日本酒の日。天一の日。衣替え。色々あるんですね。皆さんにとってはどんな日でしたか？

私は珈琲の一日になりました。朝、TAOCA COFFEE BRASII CALMOを飲みました。香ばしい落ち着くかんじ、まさに秋冬に飲みたい一杯でした。

実はこの日、遥かメキシコからついに珈琲の生豆が倉庫へやってきました。いよいよ、夫の新たな仕事が動き出すのだと思うと感慨深いです。焙煎家の皆さまどうぞよろしくお願いたします。

私もそろそろ焙煎勉強したいなあ。したいこともせんなんこともいっぱい、予定が満杯になってきました。うきうきしています。

(mu)

ゆらね養生雑記 寄稿者

三木哲哉 ゆらね推拿担当。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

ERIO レイキと占い、足裏とアート

mu-ran 楽しみながら、育児、推拿、レイキ、コーヒー、外国語を頑張ります。twitter @mimiosumaseva

KS 心理学、脳科学を3。季節感、五感を楽しむ事を7と学びを生活に生かして、中庸なわたし。でありたいと思っています。