

# ゆらね養生雑記

自然に添って、暮らすこと



【発行】推拿とレイキキゆらね  
京都市伏見区桃山筒井伊賀西町40  
☎ 075・621・7611

## クマとサケ

大雪の次候は  
熊糞穴  
(くまあなにこもる)

そして末候は  
鯪魚群  
(さけのうおむらがる)

この並びを続けて読むと  
鮭は、熊が籠ったのを  
見計らって  
遡上してきたのかな？

と、なんだかほのぼの  
とした印象の文に。

が、順が入れ替わり

鮭が遡上

そののち、熊は籠った、  
と、なったら  
それはなんだかモヤッと  
するような展開に。

暦(こよみ)は  
日(か)読み

霜降る月の  
はじまりはじまり。

(三)

## お重は、冬養生の宝宝箱【黒豆】

く血と巡る十三ヶ月(その十二)

お正月といえは、御節(おせち)料理  
本来の表記は「御節供(おせつく)」と  
書きます。

普段口にしないような、ちよっと手間で  
ちよっと貴重なものを、節目(節)に  
集まり、神さまに捧げ、それをみんな  
で一緒(供)になって食し、英気を養  
ったり、

食を供にした、神さま、ご先祖さま  
家族、親族、友人たちとの結びつきを  
強めてくれる。それが「おせち」

五節句(春の七草、雛祭り、端午、  
七夕、重陽)といった御節供がある中  
でも、お正月はやっぱりちよっと特別。

そしてそんなお正月のお重には、冬の  
養生食材がいっぱい。昆布、ごまめ、  
栗きんとん、エビ、黒豆といった食材は  
この時季に養生したい臓腑である腎を  
養ってくれます。

また黒豆は、お酒や食べ過ぎによる、  
むくみの解消にも役立ってくれるので  
おせちの食材としては、ぴったりです  
ね。笑。

(三)

## 血と髪

中医学では髪のことを  
「血余(ケツヨ)」と呼び  
血の健やかさが、潤いの  
ある、黒々とした艶やか  
な髪を育むと考えています。

血を養ってくれる食材  
(補血)は、ほうれん草、  
にんじん、なつめ、クコの  
実、レバー、牛肉、豚肉  
鶏肉、鮭、マグロ、たこ、  
イカなど。

また臓腑では、腎が白髪  
や抜け毛といったことに、  
大きく関与しています。

そんな腎を養ってくれる  
食材(補腎)は、昆布、  
ひじき、ワカメといった海  
藻類や、黒豆、黒ごま、  
黒きくらげなどの黒いもの

また牡蠣、ほたて、あわ  
びなどの貝類や、くるみ、  
栗、落花生といった外側が  
堅いものなど。

血を育み、腎を養って

(下段へ・・・)

れる、そんな食材が、今  
紹介した「黒豆」です。  
(黒きくらげも優秀)

血が減ってしまう一因に挙  
げられるが、目の使い過  
ぎ。まあ、わかっちゃいる  
けど、汗

その他、血の不足による症  
状としては、目がかすむ、  
爪が割れやすい、集中力の  
低下、手足の冷えなど。

また、不眠、夢をよく見  
る、悪夢が多いというのは、  
血の不足と中医学では考え  
るので、血を養えば、いい  
初夢が見られるかも★★★

## 髪には「太谿(たいけい)」



内くるぶしとアキレス腱の間に  
ある補腎のツボ。

血を養いたい時は「三陰交」  
ダイレクトに頭までつべんにある  
「百会」も◎

## ゆらねの主な予定

- 12/19 (土) 出張推拿@マルシェノグチさん
- 1/7 (木) 15 (金) 23 (土) 数秘ワーク 2021
- 2/3 (水) 心と体に健やかな暮らし(春編)
- 2/18 (木) 暦とカラダのお話会@緑の館

詳しくは <https://www.yurane-seitai.com/>

## 2021年のあなたの流れは？

自身の生年月日を計算して  
その年の流れを読む  
毎年恒例の「数秘ワーク」

2021年は、個別または少人数で  
ちんまりとやりますので  
気軽に、お声掛けください。



ご予約はLINEでもOK

## こころのお手伝い vol11

3年ほど前、地元で土井善晴さんの講演会がありました。一汁一菜と言われるライフスタイルがテーマでした。毎日毎回の家庭のごはんは、ご飯と実沢山のお味噌汁だけで良いという考え。あれから、あの提案は世の中に広まっているのかなあ？

当日の講演会の質疑応答では

- お味噌汁とご飯だけで、お腹が空いてしまいそうです。
- 手抜き料理と、家族に怒られないか心配です。

とみなさんなんだか、一汁一菜スタイルに不安そうでした。老若男女、土井善晴さんが好きで、話を聞きたい人達ばかりなのに、この提案にはすっきりとしない感じでした。

一汁一菜。時間もお金もかからないけど、栄養も豊富な合理的なシステム。毎日のご飯作りが辛い人のための、優しいプレゼントだと感じましたが。沢山の品数を作れなかったら、手抜き料理と感じてしまうのか？なんだか罪悪感を持ってしまうのでしょうか？

土井先生とは違う考え方の、手作り神話を押し付けたり、現在の食の在り方で世間に対して、不安を煽るような情報には正直、息が詰まりそうになります。超情報社会になって、女性に食に関しての責任が重い世の中だと感じています。もっと気軽に料理や食べることを楽しめる情報を発信してほしいなあ。今更ながら、一汁一菜のアイデアは良いなあ。さすがと思うのですが。

だけど、毎日のご飯作りも家事も、自分自身が納得できて、やりやすい方法を自分でみつけて行くものかもしれません。毎日の事だし。毎日の繰り返しの中で。

なんだか、養生と似ているかもしれません。(KS)

ゆらねを始めた時期、二十台三十台は色々あったな…とか思い出しとったら、もう四十台。若いっていいなあ〜とは思いますが、それよりも「歳を経るってオモロイな」とよく思う。まあ身体は確かに重くなってきているけれど…精神は軽くなっている。ゆらねでしか会えなかった人達や経験できなかった事によって今の軽い私は作られている。ほんまに感謝しかない。これからどうなっていくのか何が出来るのか、わからないことが楽しみにもなってきた（同じことが不安でしかなかった頃もあったけれど）。辛い悲しい苦しい嫌しんどい腹立つ疲れる理不尽な事もいっぱいあるけれど、おんなじくらい（それ以上？）楽しい嬉しい面白い喜び好き愛やりたい幸せ感謝する事がある。別にポジティブシンキングを勧めているのではなく、自分の感覚を大事にすればいいだけなのかもしれない。自然体。人の目を気にするより自分の目を大事にして生きていきたい…とか思う年の瀬。皆さま良きお年を★(ERIO)

11月30日月曜日。  
昨夜は中華の「西海」で持ち帰りしたボリュームな晩ごはんだったので、今朝は珈琲オンリーで調整を、っと。

という訳で、TAOCA COFFEE の ETHIOPIA WORKA のナチュラルとウォッシュドをブレンドして飲んでみました。爽やかだけど飲みごたえもあり、バランス良くて、冷めても美味しく、朝からるんるんです。

さて、先日のお話。  
実家でスイナ編。

スイナしていたら、お客さんがお猿さんに畑の大根引かれてかなん話をしたはりました。鹿もよく話題のぼりますが、この日は季節感たっぷりなかんじでお猿が登場。

そのうち、大根持って帰るか〜？となり、それはそれは童心にかえってキャーキャーいながら大根を引っこ抜かせてもらいました。

ユズやほうれん草まで頂いてしまっ  
てほんまに頂くばかりのスイナです。

それを翌々日他のお客さんに話したら「マチの子みたいやなー」と。確かに（笑）そして、バナナをひと房くれはりました。やはり頂いてばかり。。

そんな80代のおばあちゃん達と梅干や味噌の話をしたり、花が咲いたらスマホの写真を見せあったり、昔読みまくったリンカーンやエココロなどのバックナンバーを貸したり、旅のお土産を頂いたり。

スイナを通じてお友だちになったみたいで毎回とても楽しいです。今度スイナの後コーヒー淹れてみようかな。スイナの後はおかんかなあ。いろいろと夢が膨らみます。(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。

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と学ビを生活に生かして、中庸なわたし。でありたいと思っています。