

# 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

## リーダーとは？

我が家の雑煮に入る「頭芋（かしらいも）」  
「あんま美味しくないけど、まあ縁起物やしな〜」というのが、正月恒例の母の口癖。  
人の上に立つ「頭（かしら）」になれるように、との願いを込めて食べるのですが、母の言葉通り、あんまり旨いものではない。  
美味しさは里芋（子芋）にいくので、まあ当たり前といえば当たり前。  
もしかして本来の意は人の上に立つもの（リーダー）は、子（民）に豊かさを分け与え、私腹は肥やしなや  
という戒めのために食べるのかな？なんてね。

(三)

## この漢字、読めますか？【菠薐草】

血と巡る十三ヶ月（その十三）  
ピンチの時に食べれば、たちまちに元気もりもり、危機を救ってくれるアイテムとして有名な？ほうれん草。  
今の若い方ってポパイ知ってるのかな？  
「あ！僕、毎月読んでますよ！」などと言われるかもですが。  
ほうれん草は総合栄養野菜と呼ばれるようにビタミン、鉄分、ミネラル、食物繊維などをバランスよく豊富に備える優れもの。  
最近では通年流通してありますが、その旬は冬。葉の立派さや、本来の甘味など冬のほうれん草は、ほんと美味しい。  
薬膳的な効能としては血を養い、巡らせてくれます。  
そのため、手足の冷え、かすみ目爪が割れやすい、髪の毛が抜け、不眠便秘、高血圧、生理痛、イライラ不安感といった血に関する諸症状に役立ってくれます。  
わお！なんてこった！いい！！  
そんな時は、ぜひ。

(三)

## 血と不安感

ストープに身を寄せ  
「ああ、生き返った！」  
お鍋やおでんを食べへて  
「ああ、幸せ幸せ」  
そんな言葉が思わず出る寒い寒い冬。  
中医学では血（ケツ）の役割に精神安寧作用があり血の健やかさは、気持ちと大きく関わると考えます。  
そんな血は、基本的に冷えることを嫌います。  
そのため冬はどうしてもやる気が出なったり、閉じこもり気味になったり、漠然とした不安感などが起こりやすくなります。  
そんな時はどうすればいいか？それは身体（血）を温めてやります。  
お風呂や温泉に浸かって  
「ああ、極楽極楽〜♪」  
なんて、まさにまさに。

(下段へ・・・)

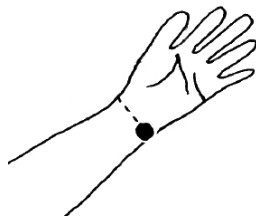
身体（血）を温めてくれる食材としては、生姜、葱、菘、唐辛子、そして日本酒とワイン！  
酒呑んで、多幸感に包まれるのもそのせい。笑

それと血の不足も、不安感を引き起こす一因となります。

血を養ってくれる食材といえば、ほうれん草、にんじん、小松菜、黒豆や牛肉、豚肉、鶏肉、レバーなど。

今ある不安感。それは、自身のせいではなく、冬（冷ゆ）の仕業ってことで。

## 不安感には「神門（しんもん）」



手首の内側、小指側にある縫の親指側（ちよと凹んだとこ）

不安感以外にも不眠、動悸、息切れなど、いわゆる「救心救心」なツボです。

## ゆらねの主な予定

- 1/15（金）23（土）2/3（水）数秘ワーク 2021
- 1/16（土）出張推拿@マルシェノグチさん
- 2/3（水）心と体に健やかな暮らし～春編
- 2/15（月）星のワーク
- 2/18（木）暦とカラダのお話会@緑の館

詳しくは <https://www.yurane-seitai.com/>

## 暦とカラダのお話会 2021

旧暦、祭事、旬の野菜、ツボのことなど、季節に添った養生法をお伝えしています。

少人数開催も大歓迎。気軽に  
お声掛けください。



お問い合わせは  
LINEでもOK

## こころのお手伝い vol12

ちょっとだけ嬉しい事がありました。ある日の料理教室。 レッスン始まりから、何の香りかな？とずっと気になっていたものの正体が、見事な百合だったとわかりました。

謎が解けた事と、花がとても綺麗だった驚きで「なんやあ。そうかあ。ふふふふふ……」一人で笑ってしまいました。先生が「素敵ですよ。いつも花とか、お野菜とか、楽しんでるところ」

え？わたし？わたしが素敵？皆んなが憧れる素敵な先生から、別に褒められたわけでもないけれど、何だか嬉しい一言でした。

一昨年は、私自身の体調不良の中、自然の巡り、季節を楽しむ二十四節気を学ぶきっかけになった年でした。

昨年は、体調が良くなり、もっと深く、ロジカルに学びたいという気持ちになりました。あつという間の一年で、楽しかったし、心身ともに前向きになれた事が嬉しい年でした。

2021年は「自然に添った暮らし」と「養生」を楽しむ年にしたいと思っています。初心の身近な季節の変化に感激していた頃から少し離れていた気がします。

理論ではなく、自分の感覚で季節感や太陽や月の動きの変化を感じたい。私らしく、毎日をたのしみたい。料理教室の先生から褒められた訳ではないけれど、私が一番大切にしている感覚を共感して貰えたことが、幸せだと感じたのかも知れません。(KS)

自分の生活に無くてはならないもの。メモ魔の私にとっては「紙とエンピツ」。増え続けるメモを年末に整理しようとして、ちゃぶ台の周りが丸めた紙だらけ。昭和の作家状態に(笑)。とゆう訳？で2021は今までのメモから何かメッセージを書こうと思い立ちました。役には立ちませんが、たぶん(笑)。

my MEMO より①テキトーさを肯定せよ

一生懸命もいいけれど、これでOKと思うことも大切。苦手な事を一生懸命やり過ぎてツラくてイライラするくらいなら、余裕と笑いを優先した方がマシ。

my MEMO より②中途半端でいい、とりあえずやれ。

同じ紙に書かれていた。完璧さを求め過ぎて動けなくて、何も出来ないと落ち込む悪循環から脱するには、なんでもいいから動くしかない。(体調崩してた時期とメモの日付が一致していて笑ってしまった。ストレス溜めてたんやろなあ…)

ま。こんな感じで思ったことや、誰かの言葉や本から抜粋した文メモります。もちろん、仕事のことや買い物リスト、夜ごはんメニューや明日ゴミ出す！とかも。。ではちょっと失礼してゴミ出していきますね… (ERIO)

12月30日水曜日。

今朝は folk の blend をいただきました。少しずつ変化していくような冬らしい味わい深い一杯。贅沢な気分です。

今年はいろんなことがありました。皆さんはどんな1年でしたか？養生雑記も最終回、ゆっくり振り返りながら過ごしたいですね。

コーヒーのことを書いてみようと思った今年の養生雑記。思えば、毎日コーヒーを飲みました。

コロナ禍の中、世界中のコーヒーの産地に、その暮らしに、思いを馳せながらいただきました。

夏の終わりには、メキシコの生豆も無事に届き、3つの農園のコーヒーを飲み比べている日々です。

メキシコとひとことでもいってもそれぞれ個性豊か。的確に表現するのはとても難しいですが、香りや風味、質感、余韻などを細かく感じとりながら一杯のコーヒーと向き合うと、なんとも奥が深く、いとおしくなる。

更に、同じコーヒー豆でも、焙煎具合、淹れ方、自分のコンディションなどで全く違った表情が生まれました。

いいことも辛いことも毎日色々あるけれど、ただ、あるがまま、コーヒーを味わう時間は、変わらない日常のひとコマであり、やるべきことでもあり、ありがたいものでした。

1年間ありがとうございました。いい春をお迎えください。(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。