

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



ゆらねの主な予定

- ▶ 11/14（日）
オーガニックマルシェ
@なな色の空
- ▶ 11/15（火）
二十四節氣を学ぶ会
@Zoom
- ▶ 11/20（土）
出張推拿
@マルシェノグチ
- ▶ 11/25（木）
暦とカラダのお話会
@梅小路



サロンの予約
（施術・占い）や
出張のご依頼
（推拿・お話し）など
気軽にお声掛けください



ゆらねのLINE

旧暦入門 （今日からあなたも陰陽師）

十二支といえば、今では「来年は寅年か〜」などといった時にしか登場しないかもしれませんが、本来十二支は、年・月・日・時や方角などにも、用いられていました。

そのため旧暦ではよくお目見えし、また五行とも関係が及びます。ということですが、今回は、十二支と五行の関係性について書こうかと思っております。よろしくお付き合いください。

★ 年、月、時間

十二支と月や時間、そして五行との関係性は、以下のようになります。

亥	戌	酉	申	未	午	巳	辰	卯	寅	丑	子	月
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	12	11	
21~23	19~21	17~19	15~17	13~15	11~13	9~11	7~9	5~7	3~5	1~3	23~1	時間
水	土	金	金	土	火	火	土	木	木	土	水	五行

★ 亥の月、亥の日

旧暦神無月は、十二支でいえば「亥月」となります。

亥は五行で「水」に配当されます。亥の月の亥の日にこたつ開きが行われるのは、この水のエネルギーにあやかっているもの。つまり家事にならないように、との願いを、この水の氣である「亥」にあやかっているものです。

また京の台所ではおなじみの「火迺要慎」（ひのようじん）のお札。これは愛宕山にある愛宕神社のものなのですが、愛宕神社の神使は「猪（いのしし）」で、その場所は京都御所からみて「戌亥（乾）」の方角にあります。

★ 午の月、午の日

こんなところにも「亥水」という五行の思想が見え隠れします。

これと対極にあたるのが、端午の節句です。旧暦5月は、午月で、その最初（端）の午の日が、端午の節句です。

午は五行で「火」にあたります。火はとても陽のエネルギーが最も活発なエレメント。つまりそれだけ邪氣を祓う靈力が高い、と考えられていました。

そのため、その日に野山に出でて、野草を摘み、摘んだ野草を集めて玉（薬玉）にして、軒先に吊るし、邪の侵入を防ぐうとしします。

▼ 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、旧暦、旬の野菜、ソボを使った養生の仕方をお伝えしています。

十二支と五行の関係は、例えば「土用の丑の日」に「う」の付く食べ物うなぎ、瓜、梅、うどんなどを食べたり、初午（伏見稲荷大社）に畑菜の辛子和えを食べるなど、現在も節目時には五行の影響はあちこちで見られます。

そうしたことをひとつひとつ読み解いていくところにも、また旧暦の楽しさのようなものがありますね。ではよき亥の月を。

こころのお手伝い

やっと秋らしくなりました。葡萄や梨は夏頃から食べ始めますが、最近柿やりんごも美味しく食べています。この時期に補いたい潤いのためにも。

「梨、私ののぼせに、効くん？」

お裾分けをすると、このようなことを言われることがたまにあります。もちろん人それぞれ効果があるか、断言できませんし……。

わたしはそういった効果よりも、まず美味しさをシエアしたかったんだなど感じます。

旬の食べ物はたくさんありますが、その美味しさや季節感を楽しむ事が出来ない時もあります。心身が疲れすぎている時や、効能が気になりすぎる時など。

心身に効くかどうかの話にもどすと、食べて心地いい気分を味わえたり、その食材や、

シエアしてくれた人のエネルギーや気なのかも関わってくるかも。

……おかしな事、言ってるかなあ。

▼ KS

心理学、脳科学を3。季節感、五感を楽しく暮事を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。

急に肌寒くなり、夏の暑さが一気に恋しくなりました。

とりあえず、ストーブ出してきました。タイツ履きはじめました。手がカサカサしてきたのでハンドクリームをすりこみました。立派な栗が栗ご飯になれる

日を夢見て未だ冷凍庫で眠っています。我が家のメダカたちは気温の低下と共にわかりやすいくらい餌に食いつかなくなりまし。そして、斉藤和義がじわじわと沁みる、そんなこの頃です。

さて、自然も人も実りの秋。春、夏とやってきたことがひとつの形となるときですね。さあ今年はどうなふうだったかなあ。

まずは、春に志を抱いてはじめてたことを、夏に前を向いて頑張ったことを労いたいと思います。そして、少し落ち着いて色々振り返り整理しようと思えます。それから冬にはまたしっかり充電して、春に向けての準備をしながら温かく過ごしたいと思ってます。

それにしても、春の時点では人に話せるほどはつきりしていなかったものが、秋を迎える頃にはなんとなく具体的になっていたのは自分でも驚きました。やっぱり始めてみないことには何も始まらないし、続けてみて見えてくるものがあるし、その上でこれからどうしていこうかなと改めて考えられるのだから、本当に実りの秋やなあとしみじみ。

今年 mimiosumaseva という屋号で、整体推拿、レイキと珈琲焙煎（まだまだ準備中）のお仕事を始めました。

よろしければ

Instagram mimiosumaseva も覗いてみてください。

▼ mimiosumaseva

育児、時々推拿、レイキ、珈琲屋。

死ぬまでに一度はやっておきたいこと (myMEMO15)

先日そんなアンケートをとっているのをアブリで観た時に、自分は何やろうと考えると、昔から変わらぬ「山暮らし(サバイバル方向)」やった。しかし実際は小心者の根性無しである。下町ではあるが一応都会で育つたのに何故か小さい頃から山への憧れ(田舎ではない)が強い。汚いとか虫やへビは大丈夫。火はおこせる。

力は弱ってはいるがなぐはない。ナイフはたまに扱いを練習している。あとレイキがある!!とか考えていたら、できるかも……とか甘い考えも浮かぶ。

もしウチが姿を消したら、山に入ったんやな〜)と思って下さい。笑

皆さんはどうですか? 別におつきなことやなくともレイキし、他人がどう思うかは関係なく。死ぬまでにやりたいコトありますか??

▼ エリオ

レイキと占い、足裏とアート。

編集後記

ゆらね養生暦2022今年も販売しております。一部600円。

このカレンダーを使つた「暦とカラダのお話会」も承っております。ご興味ございましたら、お声掛け下さい(三)