

# 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

- ▶ 12/7（火）  
旧暦のある暮らし  
@Zoom
- ▶ 12/16（木）  
二十四節氣を学ぶ会  
@Zoom
- ▶ 12/18（土）  
出張推拿  
@マルシェノグチ
- ▶ 1/17（月）  
暦のお話会  
@ハナノネ工房



サロンの予約  
（施術・占い）や  
出張のご依頼  
（推拿・お話会）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）

現在は春分を基準に二十四節氣は決められています。古来は冬至から次の冬至までの長さを計って、それを24等分して二十四節氣を定めていました。

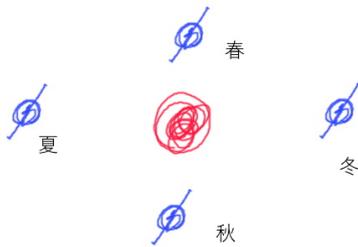
陰（かげ）がもっとも長くなる冬至と、最も短くなる夏至がまず最初の基準となり、そして昼と夜の長さがほぼ等しくなる春分と秋分が加わり、暦の大きな枠組みが出来上がりました。

「時計（とけい）」は元来「土圭（とけい）」という字であったように、日時計は時計を知ることも重要なツールだったことがしのべられますね。

ということですが、今回は、太陽の動きと季節の関係についてみてみようかと思えます。

### ★地軸の傾きと四季

そもそもなぜ日本には四季があるのか？というのですが、これは地球の地軸が関係してきます。



地球の地軸は、公転面に垂直な方向に対して23.4度傾いています。

この23.4度傾いた状態で地球は太陽の周りを公転していることが季節を生む原因となります。

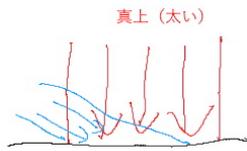
もし地軸の傾きがなければ、どれだけ太陽の周りを公転しようが、季節の変化はおきません。逆に傾きがもっとも極端であれば、もっとも極端な季節の変化や、極端な昼や夜を生むことになるでしょう。

### ★寒暖と太陽の高度

では暑さ寒さの違いは何が関係するのでしょうか？それは太陽の高度が関係してきます。

冬は太陽の高度が低く、光が斜めから入ります。つまり広い面積に分散（細い光）され寒くなります。

一方、夏は太陽の高度が高くなります。そうすると光は真上から入るような形となり、小さい面積に集中（太い光）し熱くなります。



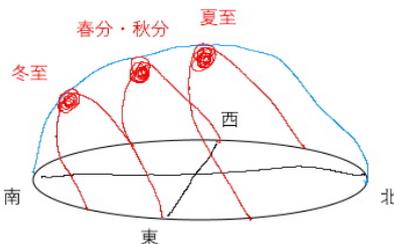
### ★四季と日の位置

最後に季節ごとの太陽の通り道を見てみましょう。

春分及び秋分は、太陽はおおよそ真東から昇り、南を通過して、真西に沈みます。

夏至の頃になると太陽の日の出の入りは北寄りになり、

一方冬至の頃の日の出の入りは、南寄りとなります。



旧暦の話しというよりは理科の話しになってしまいましたね（笑）ではよい仲冬を。

### ▼ 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、ツボを使った養生の仕方をお伝えしていきます。

こころのお手伝い

夏の暑さが苦手で、冬、寒いくらいが過ぎやすい。そう思っている私は、寒さに無頓着でした。

だから、結局のところ、夏も冬も不調を感じていたのか……と今更ながらの反省です。

急に涼しくなった頃から腎のために、自分なりに色々な対策を考えました。そのひとつに、スクワットを始めました。

教週間続けて、そのせいかちよつと「足腰」が強くなったかもしれない嬉しい変化がありました。

もちろん、結果も気になります。プロセスが楽しいことに最近気がきました。

スクワットを朝から頑張る私、努力を持続する私……。そんな自信に繋がる気もします。

スクワットを続けた数ヶ月後の私、どうなっているんだろう。今から楽しみます。

▼ 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。

\*\*\*

今年は金木犀の花のピークが随分遅かったですね。

11月初め頃、あつちこつちでオレンジ色の小花が満開を迎え、風に乗って漂ってくるその甘い香りに酔いしれました。

確か9月の、いつもより早い時季にも、ちらちら花が咲いて、ほのかな香りに気づいたよ

うな。あれ？また？と不思議に思いながらも、友人やお客さんや顔なじみの工務店のおじさんと

まで金木犀の話題に花を咲かせることとなりました。

不思議やなあと話しながらも、誰もその理由を追究するわけもなく、ほんまやなあ、今年はずいぶん遅いなあ、いい香りやなあ、となんだか癒されたひとときでした。

お次は紅葉ですね。

床紅葉とやらも一度観に行ってみたいなあ、落ち葉を集めて焼き芋でもしたいなあ、と思うこの頃です。

ちなみに最近シルクスイートが好みます。

▼ miniosunaseva

育児、時々推拿、レイキ、珈琲屋。

\*\*\*

my MEMO 16》キゲンよくキブンよく過ごすのはけっこう大切やと思うんですよ。ここ数年はコレを動機として、働き方や家の事に取り組み続けてい

る気がする。どうすれば自分はキモチイイのか。

ちゃんとやろうとしてイライラするくらいなら、ちゃんとしなくていい。

ムリしてシンドくなるなら、とりあえず一旦休憩。スキなコトする時間を持つように意識して過

他人を何とかしようと

してもムリなので、自分のキモチを何とかする(わかっちゃいるけれどソレがムリやねーんってなる時もモチロンある。：そうゆうのも正直に伝える)。

そりゃあ、生きるため

には何とかガンバラにやいかん時はあるけれども、出来るだけキモチ良くいる方が周りにも良い循環が起こる

コレよくある話やし、

エネルギー的にもそう

やと思う。頭に刻んであるMEMOでした。

良き年末を★

▼ 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、おかげさまでほぼ完売となりました。お求めいただいた皆さま、本当にありがとうございました。

あと少し、ハナノネ工房さんのネットショップ内に在庫がありますので、ご希望の方は左記のQRコードより、お求めください。お話し会付きカレンダーというネットショップ限定商品もございますので、ご興味ございましたら、そちらもぜひ。

今年は例年よりもずいぶんと数を増やし、印刷所に発注しました。残ったらどうしようかな、などと氣を揉んではいたのですが、無事旅立ってくれ、ホッとしております。

日々、ぼんやりと、眺めてやってもらえたら、幸いです。(三)



ハナノネさんのQRはこちら