

冬至、新暦のお正月、小正月、冬の土用、節分、旧正月・・・
大切な時期だからこそ、細かな息継ぎポイントを意識するだけで
ずいぶんと楽に感じる今日この頃

年果つ月、大きな結び月、始まりのための終わりの月
今月も、穏やかに健やかに。(ゆらね 三木哲哉)

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

数と推拿 その十二【十二支】

陰陽五行では必ず出てくる十二支
十二支といえば「戌年」というくらいで
今では年を表す際にしか登場しません
昔は月や時刻などにも使われてました
戌月といえば旧暦十月、戌の刻といえ
十九〜二十一時といつたように
そして今では日にちも一日二日三日・
と数えますが、昔は十二支で数えていま
した。
初午、上巳の節句、土用の丑の日、酉の
市など名残りはたくさん残ってますね。
推拿のことをもつと知ってほしい、養生
をもつと身近に感じてほしい。そのひと
つの入口として、僕は暦のことを伝え始
めました。
これからのもつと推拿や養生のことを、
楽しくわかりやすく伝えていきたいな
と思っっています。
というところで、これにて「数と推拿」
おしまいです。パチパチ。
お付き合ひありがとうございました。

(三)

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

つき1☆ゆらね 手づくりハンモックWS

ハンモックに乗ったことって
ありますか？
見た目そのまんまにキモチよ
いのですよ、ゆらゆらと。
このハンモック、自分で作れ
ますよってことで、昨年末教
えてもらいながら、作ってみ
ました。
これがなかなかの出来映え☆
色とかも好きに選べて
超楽しい。
というところで今回ゆらねで
「手づくりハンモックの
ワークショップ」
を開催することとなりました。
今回は大きなサイズではなく
座って乗れるタイプです。
教えてくださるのは「晴れた
らいいね」笑顔にしちゃうハ
ンモック屋「さん」です。
晴れたらいいねさんより←←
ハンモックに乗りたいたい！
というのは、いつも40

〜50番目くらいに
叶えたい夢でした。
すぐにはなくて、
いつかどこかで、
いろいろなことが
上手い事人生が
運んでくれたら、
叶えてみたいくらいな
感じですよ。

でも、ある時、
ハンモックに乗る
きかいてみた
乗ってみたい
気持ち良くて、
ハンモック上で
過ごす時間が、
とても好きな時間
になりました。

以前からの自分の夢を
叶えたくて始めたのが
ハンモックカフェです。

自分の好きなように
接客したり経営したい
と、か、美味いパンや
ご飯を食べたい。パンや
と、か、人が集まってい
繋がる場所を作りたい。

というのを表現して
みたかったんです。

日時 1月23日(火)
参加費 3時半〜13時
3500円

ゆらねの主な予定

- 1/20(土) 出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 1/20(土) サンドイッチ伯爵会(ERIOのカード会)
- 1/22(月) 酒×占@おさけカフェpetit*petitさん(御幸町通)
- 2/10(土) マルシェdeマルシェ@マルシェノグチさん
- 2/15(水) 暦とカラダのお話会@mさん宅

興味のあるイベントがあったら、お気軽にご参加ください
詳しくは <http://www.yurane-seitai.com/>

リバーサイドシネマ出張上映会@ゆらね

- 1/19(金) タシちゃん和僧侶
- 1/26(金) ダムネーション
- 2/2(金) ヴィック・ムニーズ / ごみアートの奇跡
- 2/9(金) 幸せの経済学

19時より、鑑賞料は1,000円
金曜の夜はゆらねで映画を☆彡

★ 伝え継がれる味

今年も実家で母と一緒に御節を作りました。

ごぼうを叩き、片口いわしを炙り
数の子の薄皮を向き・・・
そんな作業をしながら母に聞いてみました。

「お母さんはどうやってお節の作り方覚えたん？」

「そやなあ。毎年お母さん
(僕にとってのおばあちゃん)と一緒に
作ってるうちに、自然と覚えたわ」

親から子へ
先祖代々引き継がれてきた
我が家のお節

そんな返事を期待していたら
「ん？生協さんかな？
食材頼んだらレシピ付いてんねん」って。

、、、了解 (三)

レイキを初めて14年目に入りました。
やはり何かしら毎日毎日使っています。

このお正月は食べ過ぎ呑み過ぎで
胃と肝臓へのレイキが欠かせませんでした。
おかげさまで快調な年明けとなりました(笑)

ずっとチャレンジしていることですが
レイキの面白さを伝えるべくまた書いていこうと思っています。

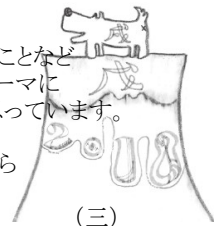
“氣”というものを表現するのは難しいのですが・・・。。
本年も宜しく願い致します☆

ER16

★ 暦とカラダのお話会2018

旧暦、祭事、旬のお野菜、ツボのことなど
「自然に添って、暮らすこと」をテーマに
今年も養生のお話会をしたいと思っています。

話す場所と聞きたい方がいらしたら
どこへでもお伺いします。
お気軽にご相談ください。



(三)

★ 黒豆 ●●●

何年か前から、
年末に黒豆を煮るようになりまし

お重箱におせちを詰めるのは、
まだ先になりそうだが、
手始めに、と始めた黒豆作りが、
結構性に合っているように、
楽しんでいきます。

お豆が洗いにならないように
ぬるま湯で洗ったり、
こまめに灰汁をとったり、
弱火でひたすら煮たり、
甘さを抑えたり、
出汁の旨み、
黒豆作りの好きどころ。

大晦日に一日中家に籠って、
ことごとく黒豆を煮るのが理想ですが、
今年初めに作って、年末保存しておきました。

出来は、柔らかく、
甘さ控えめで、
でも、去年の方と同じ味で、
と、同じレシピでも、
全くと同じようには、
全く同じようには、
全くと同じようには、

毎年、いざ作るときは、
一錆び釘を、
結局、入れずに、
結ぶ、入れずに、

今年、は、
洒落たモノを、
手に、入れた、
なにか、

(ム)

【発行人】 ゆらね推拿担当 三木哲哉

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。イベント、ワークショップ、出張施術など
新しいご縁、お待ちしております。
tetsuya.miki@yurane-seitai.com

【新聞編集】 夜スイナスタッフ mu-ran

夜スイナ@ゆらね 月曜日18:00~L.O.21:00(予約制)
mail ikumi-n.13@ezweb.ne.jp
tel 09096113230 twitter @mimiosumaseva

編集後記

小寒から大寒へ
さあ、味噌仕込も〜と

「何かについて談義したい
この頃です。」
珈琲とメダカとか断捨離とか
タムリメダカとか断捨離とか

(ム)

(三)