

初春をお慶び申し上げます、、、ということで春を迎えました。

朔日発行の養生雑記、今年も一年やっぺいこうかと思っています。  
ゆるくお付き合いいただければうれしです。よろしくお祈いします。(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

## 旬のツボ 【肩井(けんせい)】

今年の養生雑記では「旬のツボ」をテーマに、その時に役立つツボをひとつずつお届けできればと思っています。

旧暦睦月のツボは【肩井】

春はエネルギーがとつても活発な季節。そんな巡りたい！というキモチとはうらはらにカラダが硬まっています。巡りたいのに巡れない、つてことで不調がでやすくなります。

特に冬の間、寒さで縮こまっていた肩や肩甲骨回りは滞りがちで、それが肩こりの一因にも。

そんな時におすすめのツボが【肩井】(テレビショーツピングのような流れ)

押すと氣血が巡り、とても楽に。またこのツボはイライラや氣分が落ち着かない時にもおススメ。

初春は【肩井】を押してカラダも心も緩めていきましよう♪

(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

## 肩井の名の由来

押すと深い井戸のような感じがあるから。このような名に。

言われてみれば、そんな氣がせんでもないなあ、くらいです。



## 肩井の場所

肩のてっぺん、乳頭上にあり。

反対側の手を肩に置いた時、中指が当たるらへんです。



## そもそもツボとは？

笑いのツボが一緒！とか、ツボを心得ているなあ、など日常よく使われるツボという言葉。

ではそもそもツボって何か？といえ(推拿で使う経穴のこと)

中医学では氣血の巡りが悪くなると、心身に不調をきたすと考えます。

経穴とはエネルギーがみなぎる、滞りを解消してくれる場所のこと。

押すと氣血は巡り、自然治癒力や免疫力がUPします。

それぞれ！！！！

つまりツボとは肝腎要の“要所”つてことですね。

(三)

## ゆらねの主な予定

- 2/17(土) 出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 2/17(土) サンドイッチ伯爵会(ERIOのカード会)
- 2/26(月) 酒×占@petit\*petitさん(御幸町通)

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/>

## 出張推拿、やっています。

- ・ 遠方、高齢、体調等の理由で通いづらい
- ・ 家族みんなのケアをお願いしたい
- ・ 店の休憩中に来てほしい、などなど

皆さまのご要望に対応しつつ、京都・滋賀・大阪へ定期的に出張推拿中。お気軽にお声掛けください。

★ 大見得を切る

先日、小麦粉や酵母について  
パン職人さんからお話を伺う機会がありました。

その中で強力粉と薄力粉の違いについて  
「強力粉はサラサラ、薄力粉は少し粗い感じ」  
と、おっしゃいました。

実際触ってわかりますか？ということだったので  
触らせて頂くと、割と違いがハッキリ感じられました。

で、思わず調子に乗って  
「わ！全然違いますね！」と、言ってしまう  
「じゃあ、テストしてみましょうか！」ということに。  
あわあわあわ・・・

で、結果は、、、無事正解◎ほっ。

ちなみにもっと簡単な見分け方は  
ギュッと握って固まるのが薄力粉だそうです。(三)

「一家に一人、レイキヒーラーを」  
...とゆう理想に変化があったのは、もう数年前のことか。  
今の理想は「レイキが当たり前の世界」  
自分のことは自分で面倒みれる世界」

人生が終る時まで、レイキを伝授し続けたい。  
という確信。ゆらねレイキではないです。

「レイキが当たり前の世界」  
自分のことは自分で面倒みれる世界」  
というよりは

死ぬまでやりたいことや夢というキモチのことで。

Reiki Love

たまに、4ヶ月でもレイキのことで  
悩むことにしました。 <#レイキ>  
たまに、普段はかたまりふんげいレイキ  
ばかり...なのですか。 <@ER10 06232012>

現在、5か月の男の子を育てる新米ママ、mu-ranです  
24時間態勢で奮闘中の育児以外に書くようなことは  
見つけられません。日々すこい速さで成長する我が子  
その時々私の私生活も日々すこい速くおもしろい  
ます。また一年よろしくお願ひいたします。

★ ちいさないきもの 1  
おやごころはさておき、当の本人は寝返りを  
くなく上向きに配置するもなかなかおねづてに  
たらない！と期待するもなかなかおねづてに遊ぶ  
おやごころはさておき、当の本人は寝返りを  
くなく上向きに配置するもなかなかおねづてに遊ぶ  
たらない！と期待するもなかなかおねづてに遊ぶ

推拿的にいけば側臥位の姿勢でくまさんのお手を  
れば空の振りなりのりぎりのりぎりのりぎりのり  
いんばのりぎりのりぎりのりぎりのりぎりのりぎ  
かいマイペースでラックスした目の前のいきものが  
かわいくて、

せつちかく時間稼ぎのチャンスなのこといつばいな  
そつちかく時間稼ぎのチャンスなのこといつばいな  
出で洗う物とさか始めとすじを水道の水をジャ  
ギヤーにすぐさ早変わりしてしまおう。カランコ  
おかげで、今までスルースルースルースルース  
ノの必要を身を持って実感した流行りの「時短  
う手の間、かかると身を持って実感した流行りの  
頃。不評でとほましくなつたりするんだよ。が、  
と不評でとほましくなつたりするんだよ。が、

兎にも角にも、日々成長する我が子に愛を注  
たうし、寝返りだっ嬉しに決まらざるうにだ  
るうし、寝返りだっ嬉しに決まらざるうにだ

でも、寝返りができないうこの可愛さは今  
ゆだと思ふよ返りができないうこの可愛さは今  
ゆだと思ふよ返りができないうこの可愛さは今

(ム)

【文・編集】 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。  
出張施術・講座などお気軽にお声掛けください。  
tetsuya.miki@yurane-seitai.com

【新聞連載】 「ちいさないきもの」担当 mu-ran

中医学の考えをベースに日々楽しく暮らしています。  
家スイナ、移動スイナ、夜スイナは現在育児休業中ですが、  
臨機応変に対応致します。

tel 09096113230 mail ikumi-n.13@ezweb.ne.jp  
twitter @mimiosumaseva

編集後記

新しいリュックを買いました。  
これが超快適。よき相棒に出会  
つた！って感じ。

一緒に色んなところを巡ろうと、  
心躍ってます。嬉。

(三)

今年の冬は粕汁三昧。  
手足が冷えにくく  
なりましたよ

(ム)