

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

ブラボーなマスク

先日ERROの母より
手作りマスクが届いた。
たくさん入っていたので
僕の実家にも
持ってた母は
とても喜んでくれた。

「ありがとう！
これでもうマスクは
心配あらへんわ。
昔はマスクなんて
安かったのに最近
ブラボーな値段や
もんない！」
ん？発音が良すぎて
「ぶ」に聞こえたの
だろうか？
いや「ぶ」でも
通じんことはないか。
今月もどうぞ
よろしくお願いします。

(三)

年に三回採れる豆【いんげん】

く血と巡る十三ヶ月（その四）

えんどう、そら豆、インゲンなど、
晩春から初夏にかけて目にする緑の
豆類は、旬を感じるお野菜ですね。
「さやえんどう」の「さや（莢）」とは
外皮のことで、若いサヤなので柔らか
くて皮ごと食べれまっせの意。

つまり「さやえんどう」「グリーン
ピース」「えんどう豆」は同じ種類で
成長具合に応じて名が変わる、と。
ま、魚でいうところの「ツバス」「ハマ
チ」「ブリ」みたいなもんですね。
「いんげん」も年に三回採れるから
「さんどまめ（三度豆）」と呼んだり
と。こっちで呼ぶ方も多いのでは？
いんげんは、脾胃を健やかにし氣を
補ってくれ、また余分な水分を排出
してくれる働きがあります。
暑が長け、氣が消耗されやすい夏に
そして湿氣が増す梅雨時期にと、
とっても重宝する食材。
自然を感じながら、美味しく頂き
ながら、心が調えられれば最高
ですね。

血と生理痛

月経痛という症状に対し
推拿では①血の滞りが原
因で痛むタイプと②血の
不足が原因で痛むタイ
プに分けて考えます。

①は、月経前から痛み、
月経が来てから次第に痛
みが和らいでいく、一定
の場所が激しく痛む、血
の量は少なく、血の色は
黒紫のよう、血の塊の
ようなものを帯びている
といった特徴があります。

そんな方の対処法として
は、氣血を巡らせること
が大切となります。

この時季のお野菜でいえば
菘、らっきょう、玉ねぎ
などがよいとされます。

一方②のタイプは、月経
の終わりにくから終わら
ず後に痛みがある、痛み
は激烈というよりはずっと
絶え間なく痛い感じで、

(下段へ・・・)

温めたり、手でさすった
りするとややマシになる、
血の色は淡く、血の量は
少ない、といった特徴がみ
られます。

他に、疲れやすい、やる
氣が出ない、汗をかきや
すく止まりにくいといった
ような症状も②のタイプに
は起こりがちです。

こうした症状の場合は、
氣血を補うことが大切で
あり、この時季のお野菜
でいえば、じゃがいも、
かぼちゃ、インゲンなどが
挙げられます。

生理痛には「三陰交」



場所は、内くるぶしから
指四本上にあります。

生理不順、無月経、
不妊など、女性特有の
諸症状全般に◎

ゆらねの主な予定

- 5/23（土） 暦とカラダのお話会@Zoom
- 5/28（木） 夏のころとからだ@Zoom
- 6/4（木） 暦とカラダのお話会@緑の館
- 6/5（金） 推拿復習会@Zoom

詳しくは <https://www.yurane-seitai.com/>

暦とカラダのオンラインお話し会

コロナウイルス関連の状況を踏まえ
Zoomを使ったオンラインお話し会のご依頼を
頂くようになりました。

少人数でも対応もしております。
ご興味ございましたらお声掛けください。

こころのお手伝い vol4'

立夏をむかえましたが、自粛生活は続くようです。遠出はできませんが、たまに近所の公園に出かけて、ゆったりと春の花や、鳥の囀りを楽しむことはできます。家にいると「用事が終わる」ということがありません。ずっと動いてしまいます。家族は、わたしの忙しない雰囲気は伝わるのか少し迷惑そうです。自分でも決して「働き者」という感覚はなかったのですが、最近ただただ「しんどい」事に気がつきました。

エネルギーのバランスが取れるということは、元気や活発といった長所に繋がります。しかし、行き過ぎれば落ち着きがない、慌てているといった感覚にも翻ってしまいます。わたしのこのような体質が、感情や行動に極端な影響が出ているかもしれません。

つい自粛生活の中で慌ただしくしてしまいますが、自分だけでなく、周りにも自粛生活での在り方を押し付けたり、期待し過ぎたりしてないだろうか……。そんなことを立ち返って考えてしまいます。だから今は、身近な自然を感じるといった、小さな事でも楽しもうと思います。

無理に前向きになる事や、明るく振る舞う事を他人にも自分に求めず、のんびりと一日を暮らす。この時期には、そんな生活がわたしのようなタイプには向いているようです。(KS)

生徒さんから数回頂いた糠付きのお漬物。その糠でズボラなワタクシが糠漬けをガンバっています…とゆうか糠床の方がガンバってくれているので続いている、と言った方が正しいか。うちの糠床は根性ある(何回も死にかけて復活している)ので、混ぜる時つい話しかけてしまわず笑。

自粛中毎日欠かさずにやる事は、食のことでレイキくらい。ただこれだけだと飛ぶように毎日が過ぎていくので、今月に入ってから1日1個くらいは「やったなー♪」と思える事をするようにしています(mailやLINEで占いの依頼を頂いて、たまーにオシゴトできてるの感謝。周りに生かされていると思うこと多…)。

次いで、ここ数日で始めたことは、何かについてじっくり考えること。例えば、「私は台所に何を求めているのか」とか「なぜ片付ける事が苦手なのか」とか。はい…ヒマジンですな笑。でもこれがけっこう面白くて(人生に面白さは必要)。突き詰めていくと動かなくなったり謎が解けたり、今後の生き方の指針が出来たり。考えるより動いた方が早いというヒトも居ると思うけれど。どうしても外でオシゴトしないといけな方もたくさん居ると思うけれど、家に籠ることになった皆さんは、どうやって毎日を過ごしていますか? ゆらねのLINEでも教えてねー。

最後に。。この期間、生きる氣力が萎えてきたとゆう方は第1チャクラに。イライラしたり毎日が楽しくないとゆう方は第2チャクラに、レイキすることオススメしておいて…また笑って元氣にお会いできることを楽しみにしてますね★ERIO

今朝はどんなコーヒー飲んだっけな? すいません、忘れました。

おうちにいようが長くなってきてボ～っとしてるのかな。最近全国各地の氣になる珈琲豆を夫が通販で購入してくれていて、おかげで我が家はいつも珈琲のいい香りに包まれています。

3つある風鈴もそれぞれ個性豊かに、時にけたたましくらい鳴っていたりもしますが、香りと音色、それだけでホッとできたりするこの頃です。

今日は5月8日。緊急事態宣言も延びてしまいましたね。すいなのお客さんをいつまで待たせたらいいのかが悩みの種です。なんせ常連さんは80代の元氣なおばあちゃん達だから。早く安心して再開したいものですか、その判断どうしたらできるんだろう。すごく難しいです。

さて、ゴールデンウィークお疲れさまでした。皆さんいかがお過ごしでしたか? 私は前回お伝えしたように、皆で和室の古壁を塗り直しました。漆喰総重量47キロ。ゴム手袋を両手にはめて壁面でも描くかのごとく。めちゃくちゃ頑張りました。どうだ～! ひゃっほ～!! というくらいいい感じの出来栄です。

柱と砂壁の間から陽が入る、つまりクモやムカデが出入り自由で冬はさっむさむのすっかすかの和室が、隙間が埋まり虫たちは出禁に、すきま風も最小限に、砂も落ちてこない、無数の染みだらけの壁が柔らかなクリーム色の漆喰壁に。

物置と化した縁側もすっかり綺麗に生まれ変わりました。窓の外にはゴーヤの苗を植えてみたりして、今夏はゴーヤカーテンを楽しみたいと思っています。いつか穏やかな日常がきたら、手作り部屋でわいわい集まって食べたり呑んだりしたいなあ。(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。tetsuya.miki@yurane-seitai.com

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。