

ゆらね養生雑記

自然に添って、暮らすこと

旧暦入門 （今日からあなたも陰陽師）

今月の十五夜は、中秋の名月。この秋に穫れた実りを備え、月に感謝する日。通称芋名月。この芋は、里芋のことを指しています。

先月の七夕において、も、里芋の葉に溜まった夜露を集めて、それを墨にして短冊に字を書いたため、文字の上達を願いました。この里芋に溜まった水は、神の水（天の川の雫）とされています。

また京都では「ずいき（里芋の茎）祭り」も有名。縄文時代より存在していたという日本古来の食べ物の里芋。歳時の随所に登場するのは、身近であり、神

聖なものだったんでしようね。

一年でもっともきれいな見えるとされる今月は月のことに関して書くかと思いません。

★ 日知り 月読

旧暦は新月（朔日）が月のはじめ（一日）となり、以降、日にちと月齢が連動していきま

太陽と違い、月はその形を7日ごとに変えていくので、どのくらい日が経ったのかを知るには、太陽よりも月の方がとてもわかりやすく簡易でした。

また月齢は、月の出入りとも連動しています。



【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

- ▶ 9/9（木）
旧暦のある暮らし
@Zoom
- ▶ 9/9（木）
陰陽五行のお勉強会
@Zoom
- ▶ 9/18（土）
出張推拿
@マルシェノグチ



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



ゆらねのLINE

例えば、三日月であれば、日が暮れようとする時より出て（実際はもっと早く出てきますが、日が暮れることによるので、そう見えるだけ）、およそ20時過ぎ（季節によってばらつきはありますが）に西の空に沈みます。

同じ夕暮れでも、満月時は、東の空にまんまるのお月様が昇り、深夜にもっとも高く昇り（南中）し、夜の間にずっと煌々と我々を照らしてくれています。

★ ためらう月

そんなこともあり、月の名称には、月の出を待つ様子にちなんだ呼び方がいくつかあります。

例えば十六日目の夜のことには「十六夜（いざよい）」と呼び、ちよっとためらうとの意で、十五夜よりもちよっと遅れて出る様子を表しています。

今月でいえば、十五夜は18時24分、十六夜は18時50分に出ます。ちよっとはずかしげに、ためらうの登場です。

★ 月の待ち方

十六日目を以降の月は、左記のような名称となります。

- ① 十七日目の夜
立待月
外で立って待つ
- ② 十八日目の夜
居待月
家に入って待つ

- ③ 十九日目の夜
寝待月
横になって待つ
- ④ 二十日目の夜
更待月
夜更けまで待つ

ちなみに、今年の月の出は、

- ① 旧暦8月17日
新暦9月23日
19時16分
- ② 旧暦8月18日
新暦9月24日
19時44分
- ③ 旧暦8月19日
新暦9月25日
20時14分
- ④ 旧暦8月20日
新暦9月26日
20時47分

（裏面に続く）

昔の方の暮らしの様子
が垣間見れるようで楽
しいですね。時計がな
くても、月の形や方角
で、おおよその日時が
わかる。なんだか豊か
な気がしますね。では
よい仲秋を。

▼ 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
ます。

こころのお手伝い

週に一度だけ、午後5
時から開店する八百屋
さん。新鮮な、こだわ
り野菜がずらりと並び
ます。

夕方より疲れがピーク
になる「陰虚の体質」
な私にとってはなかな
かハードルが高い営業
時間でしたが……。こ
の夏、やっと買ひ物が
出来ました。

さらに今年の夏は、地
域のラジオ体操にも参
加しました。

とてもありきたりの感
想ですが……。参加す
る事で、規則正しい
日々を過ごせました。

私の場合、もう子ども
は成人していますし、
小さな子どもの参加や
主催はとくに卒業し
た身です。なので純粹
に、自分自身の健康の
ため。そして楽しみ
のため、夏の早朝の心
地よい体験でした。

この夏は、健康に向
かっている。そんな実
感をたしかに得た数ヶ
月でした。

▼ 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。

今年は台風や豪雨で、
あつという間に涼しく
なり、いつの間にか
秋へと移りました。

長雨のあいだ、皆さん
体調いかがでしたか？
私は、湿邪や寒邪が体
の中にも入ってきてし
まったのか、頭痛、肩
こり、冷え、おもだる
さ、食欲不振など、
がつつりその影響を受
けておりました。

出来ることといえば、
ぬるめの湯船にゆつく
り浸かって汗をかいた
り、お白湯をすすった
り、体を動かしたり、
家族に肩を揉んでも
らったり、あつさりし
た食事や、足の裏を揉
むこと等々。

少しでも自分で出来る
ことがあつてよかつ
た。それだけでも安心
です。季節の変わり
め、微調整しながらう
まく過ごしていきたい
と改めて思いました。

冬から春に変わるタイ
ミングには「よい
しょつ」となりやす
く、夏から秋になる今
の時は「がくつ」と
なりやすい私の体。

そんな自分自身と向き
合いメンテナンズして

いくことが、このご時
世、ますます大切に
なつてくるような気が
します。

何か不調があらわれて
初めて、びっくりした
り不安になつたりしな
いように、日頃から体
の声を耳を傾けてあげ
ながら過ごしていきたい
いなあと思ひます。

▼ mimiosunaseva

育児、時々推拿、レイ
キ、珈琲屋。

片付け掃除を7〜8割
でヤメるクセがありま
す(ちゃんとしたい)
モノゴトを先延ばしす
るクセがあります(すぐ
やりたい)
何かを我慢するとすぐ
に反動が出てしまいま
す(フラットでありた
い)
ダメだヤメておけと心
の声が聴こえると逆に
ヤリたくなります(アマ
ノジャクめ)

メモの空きを埋めたく
なつたり、コレなんか
に使えるかも、と置
いとくクセがあります
(捨ててスッキリしたい
のに)。

困つた性格です笑。た
だそれを面白がつてい
るフシもあるので、な
んとかしたいと言いつ
つ本気ではないので
しょう：へ自己分析

myMEMO11・本
気で変わりたいなら先
ず言い訳を無くすこと
(でも……と言っている内
は変わりたくないって
こと)。

myMEMO12・先
ずは現状を把握それか
ら理想を描く、その差
を無くせばイイ。

いくつかは本気で取り
組みたいと思つた秋の
初めでした(今年も夏ら
かったー泣)

▼ エリオ

レイキと占い、足裏と
アートの。