

# < 2014年 砂浴体験会 IN 琵琶湖・和邇(わに)浜! >

7/21(祝) 7/26(土) 8/9(土) 8/31(日) **9/13(土) 9/21(日)**

**開催時間** (主催者:小島のビーチ滞在時間) は朝**10時**~お昼**12時過ぎ**までです

※開催時間以降は各自の判断・責任で好きな時間まで残って楽しんで下さい

**会場** 琵琶湖・和邇浜 (和邇~真野湖岸緑地) ※JR 湖西線・和邇駅より真っ直ぐ東 (琵琶湖) へ徒歩5分

**集合場所** JR 湖西線・和邇駅・改札前 **午前9:35集合** ←集合は**駅前**です! 浜に先に行く場合は**主催者に TEL**を!

**アクセス**は・・・JR 京都駅 (8:56 発) ⇒ JR 山科駅 (9:02 発) ⇒ JR 和邇駅 (9:32 着) / 片道 500 円

**8:30 に JR 山科駅前ロータリー(ミスト前)に集合出来る方は、主催者の車(軽)に同乗しての移動も可(要交渉)**

車で来る方は和邇駅前の「スーパー平和堂」の駐車場に車を停めると便利です(何かお店で1品購入を!)

**参加費は・・・このイベントは「自然療法」を知って頂く為のボランティア活動ですので・・・参加費は無料です!**

なかなか最初は一人だけで「砂浴」を実践するのは・・・少々勇気が要りますよね。

またやり方は本では判っていても、指導者を受けた方がより効果が出ますので、この機会を有効に利用して下さい。

なお・・・和邇浜 (砂浴会場) での BBQ は不可です!

## <砂浴の持ち物>

**ビーチパラソル** (日差しが強い場合は絶対の必需品です。千円あればホームセンターにて購入可能です)

**片手鍋** (穴掘りに使います。砂を効率良く掘るには片手鍋サイズ&柄有りが◎ シャベルは▲)

**水着** (本当はダルダルの木綿の下着の方がベスト 肌=特に関節部分の露出が多い程、効果があります)

**ナイロン袋** (パラソルが飛ばないように、砂袋として利用)

**お茶 or 水** (ちびちびと脱水しないように小まめに飲むのがコツ) ※塩分補給も忘れずに! (梅干しが◎です)

**新聞紙** (天気が悪い場合は、新聞紙を身体に巻いてから砂に埋まります 頭や荷物の敷物としても使用)

その他に・・・上に羽織る服、帽子、手ぬぐい、タオル・・・など普段の海水浴に必要なグッズを持参下さい

## <砂浴の補足>

開催地は「緑地公園」より更衣室はありません 「移動式の着替えテント」を持参しますのでそこで着替えて下さい

トイレは簡易式トイレが緑地公園に設置されています

体に付いた砂は天日で乾かした後、タオルで払えば意外と綺麗に取れます (冷たい湖には入らない事をお勧めします)

帰りにスーパー銭湯 (近江舞子の「比良とびあ」、西大津の「やまとの湯」がお勧め) に寄り道して温まるのも◎です

## <砂浴の注意点>

夏場の砂は急激に温度が上がり、体温調節が難しいので、初心者はなるべくお昼頃に切り上げる事をお勧めします

(体温調節が不得意な体質の方が最近増えていますので、無理は禁物です)

故に初心者の方は、1回目は1~2時間だけ埋まって体の変化の様子を見てみましょう

**水分補給を小まめにし、不快感が出たら直ぐに砂から出て下さい** ※「**身体の気持ち良さ**」を判断基準にして下さい

(私=指導者が居る場合は見回りますが、個人で砂浴される場合はこの点には十分に気を付けて下さい)

当日の体調が悪い方は、長時間の砂浴や、全身砂浴は避けましょう (足だけの砂浴でも十分に効果があります)

妊婦さん、乳幼児でも砂浴は出来ますので、砂浴では特に禁忌症状はありません (程々...にするのがコツです)

**※頭痛や吐き気を催す方が時々居られますが、これは体内毒素を出そうとする体の好転反応ですのでご心配なく!**

砂浴の前にご自宅で「こんにやく湿布」をしておく、より砂浴効果が出易くなります

また、朝の食事は出来れば抜いて下さい (砂浴は「断食効果」がありますので、お昼ご飯も軽めにしましょう)

**【中止のケース】** 天気予報で午前中が雨か予想最高気温 25℃度以下の場合は中止します (曇りでも砂浴効果はあります)

**※参加者の携帯メールアドレスを事前に頂いておきますので、中止の場合は朝7時半頃までに一斉メールを送ります**

**参加希望者は「〇月〇日砂浴参加希望」と言うタイトルで、小島宛にメールにてご予約下さい** ([hiroba25@hotmail.com](mailto:hiroba25@hotmail.com))

名前、住所、携帯の電話番号&メールアドレス、参加希望日、参加人数、アクセス法(車が電車か?) をお知らせ下さい

※メール送信後2日以内に返信が無い場合は再度メールして下さい (開催日前日の参加希望は必ず電話にてご連絡を!)

イベント情報は Twitter や Facebook でも告知しますので、ご遠慮なく友達申請を!

主催:こじま施術院 090-8190-9530 /小島宏和