

「**身体**が喜ぶお手当て」と「**脳**が納得するお話」を同時に満たす**健康向上ワークショップ企画**

## こんにゃく作りとこんにゃく湿布体験 & プチ健康お話し会

身体が健康の為に求めているのは・・・「**身体の芯からホッコリ温まること**」  
それを簡単に実践できるのが**蒟蒻（こんにゃく）湿布**です。今回は蒟蒻湿布に使う「蒟蒻」を生芋をする所から手作りし、出来立ての蒟蒻で**お手当て**体験を行い、最後は蒟蒻の試食もします。

**蒟蒻（こんにゃく）湿布**とは… 蒟蒻2丁を沸騰したお湯で茹でた後、タオルで包み、最初に上向きで肝臓と丹田を温め、その後は、背中面の腎臓を同様に温める…と言う、実にシンプルな温熱法です。

蒟蒻湿布がよく効くのは、蒟蒻が熱をしっかりと抱き込み、その熱が臓器の中まで浸透して弱った細胞を活気づけてくれるからです。また、蒟蒻にはゴミや異物などを吸着する性質があるので、体の毒素を吸い取る力にも優れています。実際、ガンのお手当に使った蒟蒻は、翌日にはとろけたようになり、肉が腐ったような異臭を放つほど、非常に強い毒出し効果をもっています。

体の浄化槽である肝臓と腎臓を温め、リンパ液の循環や胆汁の働きを助ける膵臓を冷すことで、体内に溜まった毒素や老廃物が流れ出して新陳代謝が活発になり、全身が生き生きと蘇ります。

蒟蒻作りの待ち時間の「**健康お話し会**」では…体の正しい使い方・ストレスに負けない心の持ち方、正しい吸収法や排出がUPする食事の摂り方…など、世間一般の理論とは少し違う角度からの色々なお話をさせていただきます（考え・知識の幅が少し広がるだけで身体を感じ方や症状が変わります！）。

また、自然療法・食養・お手当てをする上で感謝の心がいかに大切か？そして、お天道さまに感謝する気持ちが何故必要か？そういった「心の持ち方」のレクチャーを今回は濃くさせていただきます。

\*\*\*

開催日&定員 11月30日（水曜日）午前10時～13時 定員**8名限定**

開催場所 出町うさぎ 左京区田中下柳町1-12（出町柳駅より東へ徒歩1分・鳥貴族の向かい）

参加費 お一人 2,000円（食べる蒟蒻1丁、お手当て蒟蒻1丁のお土産付き）  
※参加費のうち500円を**2017年東城百合子・京都講演会開催基金**として積立させていただきます

持参物 タオル3枚・蒟蒻持ち帰り用タッパ、ゴム手袋・ゴムへら・おろし金

行程 20分 説明の後、計量、おろし金でこんにゃくをすって水と混ぜる  
40分 凝固の為に放置（その待ち時間に **健康お話し会①**）  
20分 10分連続混ぜ混ぜタイム ⇒ 凝固剤投入 ⇒ 型入れ形成  
40分 こんにゃくを茹でる～アク抜き～（その待ち時間に **健康お話し会②**）  
40分 **こんにゃく湿布体験**（横に寝た姿勢でお腹など気持ちの良い所を温めてみましょう！）  
20分 できたてこんにゃくの試食・質問・相談タイム ～以上で約3時間～

★**ワークショップ参加登録方法**★（申込みの最終締切日は11/27です）

「〇〇より 11月30日 **こんにゃくWS・参加希望**」と言うタイトルで、**必ず下記メール宛にご予約下さい**

その際、名前(複数名の場合は全員の名前)、携帯の電話番号&メールアドレスをお知らせ下さい

※メールを送信されて3日過ぎても返信が無い場合は、必ず電話でお問い合わせ下さい

自然治癒力を促す整心&整体 **こじまカイロ施術院**(HPIは「**こじまカイロ**」で検索) / **小島宏和**  
毎月違うWSを開催予定よりは是非ご参加下さい！ TEL 090-8190-9530 ✉ [hiroba25@hotmail.com](mailto:hiroba25@hotmail.com)