

「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**

## ヨモギづくしのお手当て会 & プチ健康お話し会

今回は身近に有りながら、あまり有効に使えていない「ヨモギ」にスポットを当ててみました。  
まずヨモギと言えば、お灸。今回は自然療法で推奨されている「**びわ葉温灸**」をちょっとだけ体験。  
次にヨモギを煮出して作った液体を作り、それを「**お茶**」にして飲んだり、「**お手当てエキス**」にして肌に塗ったり、「**足湯**」にして温まって頂きます。そして最後は、摘んできたヨモギをそのままお手当てに使う、「**ヨモギを使った砂温石**」の体験をして頂きます。 **※実は砂温石が私の一番のお勧めお手当てなんです！**  
あ、ヨモギ餅を作るのも有りかも?!・・・そんなヨモギづくしのお手当て会を開催したく思います。

ヨモギは整腸作用が大きく便秘の改善に効き、血液を浄化するので公害物質や老廃物の排出にも良い。また切り傷、腹痛、神経痛、リウマチ等の痛みをとるのにも良く、冷え症、子宮出血、止血にも効果があります。

ヨモギエキス（ホワイトリカー漬け）は糖尿病、高血圧、貧血、胃腸病、歯槽膿漏、母乳の出の改善に効果が有ります。ヨモギエキスが手元に無くて急いで使いたい場合は、**生葉を煮出したエキス**を作って使用して下さい（長期保存が効かないので冷蔵庫保管をして、約1カ月で使い切して下さい）

ヨモギ摘みの最中や、作業の合間やお手当て体験中の「**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、楽な吸収法や排出が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します（思考の幅が少～し広がるだけで身体の感じ方や症状が変わりますよ!）。

\*\*\*

**開催日時** 5月13日（金曜日）10時半～13時（申込締切日は5/6） **定員8名**

**行程** 45分 出町うさぎに集合後、高野川河川敷にてヨモギ摘み ※動きやすい服装でお越し下さい  
15分 ヨモギの洗浄と乾燥  
80分 ヨモギを使ったお手当てを色々体験  
（びわ葉温灸、お茶、ヨモギエキス作り、足湯、ヨモギ&砂温石…の体験）  
10分 後片付けと質問・相談タイム ～以上で約2時間半～

**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（ヨモギエキス小瓶1個とヨモギ&砂温石のお土産つき）  
※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**として積立させて頂きます

**持参物** タオル2枚、ヨモギを摘むビニール袋、お土産持ち帰り袋  
※ヨモギの葉は素手で採取しますが、気になる方は各自で軍手をご用意下さい

**その他** 出町うさぎさんにてWS後に「ランチ」を希望される方は、事前にお申し出下さい  
ランチをご一緒しながら、色々なお話や指導が出来ればと思っております

**予約方法** 下記のホットメール宛に「**5月13日のヨモギのワークショップ参加希望**」と言うタイトルでメールをして下さい。その際に、**お名前**（複数名の場合は全員の名前）、**携帯の連絡先**（電話とメールアドレス）、をお知らせ下さい。  
折り返し3日以内にご返信します（返信が無い場合はお電話でお問い合わせ下さい）

こじまカイロ施術院（HPは「[こじまカイロ](#)」で検索下さい）／ 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)