

「身体が喜ぶ食・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**

ぬか床作りと米ぬかお手当て体験 & プチ健康お話会

本当に身体と心が健康な状態とは・・・「**腸に住む菌が元気なこと**」

日本人の腸に合った菌を摂取する一番良い方法は、玄米や味噌汁そして**自分の手で育てた「ぬか床」で漬けたお漬物を食べる**こと。そこで今回はタッパを使った「ぬか床作り」に挑戦してみましょう！

糠(ぬか) 漬けは、塩分も多いですが同時にカリウムも多く含まれています。カリウムは余分なナトリウムを体外に排出する作用があるため、塩分の過剰摂取が緩和されます。糠に存在するビタミン B1 と植物性乳酸菌が食材に含まれると、うまみ成分も増え、良い香りも付くので食が進み、食物繊維が多い野菜も食べ易くなる効果もあります。また毎日糠床を触る事によって、米ぬかに含まれる油分が肌になじんで肌につやを与えてくれたり、毛穴に詰まった汚れや油分を溶出することで肌の新陳代謝も活発になり、美肌効果も期待できます。自分の手で触って育てた糠床は、貴方の**お肌や腸内環境を整える一番の薬箱**になることでしょう。

また、米ぬかを使ったお手当て法「**塩と米ぬか温石のお手当て**」も併せて体験して頂きます。

温石(おんじゃく)とは…**温めた塩や砂の力で身体を芯から＝弱った臓器を温めると共に、身体の排出力を促すお手当て法**です。温かさが穏やかなので**小さなお子様のお手当て法**としても有効です。

やり方は、塩や砂を中火で2～3分炒り、さらし布に乗せて口を縛り、タオルで熱さを調整するだけ。腹痛・下痢・冷え・腰痛・急性食傷などの際に患部に当てると有効です。今回は塩と米ぬかを混ぜて使う温石法を体験して頂き、自然素材の温かさ・気持良さを体感し、ぜひご家庭でもお手当てを続けて下さい。

作業中や温石体験中は「**プチ健康お話会**」と題し、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、排出がUPする食事の摂り方…など、世間一般の健康理論とは違う色々なお話をします(考えの幅が少し広がるだけで症状が変わりますよ！)。ぜひ健康に関する質問を沢山抱えてご参加下さい。

開催日時 6月21日(火曜日) 10時～12時(申込締切6/17) **定員5名のみ**

行程 10分 説明と準備
30分 ぬか床作り、後片付け
20分 塩と米ぬかの温石 説明と準備
40分 **塩&米ぬか温石体験**(畳に寝た姿勢でお腹など気持ち良い所を温めてみましょう)
10分 ぬか漬け試食・質問・相談タイム ~以上で約2時間~

開催場所 Honey Ant (上京区鳳瑞町242-3 丸太町七本松より北へ約500m徒歩7分)

参加費 お一人 2,000円(ぬか床1つ、塩&米ぬかお手当てセットのお土産付き)
※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1枚、タッパ持ち帰り袋(タッパは主催者側で用意します)、筆記用具

★ワークショップ参加登録方法★

「6月21日 ぬか床作りのワークショップ・参加希望」と言うタイトルで、**必ずメール**でご予約下さい

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** / 小島宏和
施術院のHPは…「**こじまカイロ**」でご検索を！

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