

「**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**

## みんなで**梅**仕事！と**薬草**で足湯 & ちょっと身体にイイお話会

自然療法で推奨される食事は、「**玄米ご飯・手作り味噌の味噌汁・お漬物**」の3点セット  
そのお漬物の代表である「**梅干し**」を皆で楽しく仕込みましょう！

平安時代、第62代村上天皇(946年～)が梅干しと昆布茶を飲んで病を治したというエピソードから、「申年に梅干しを漬けるとよい」「申年の梅干しは体にいい」と言われています。今年はその申年です！ 今回のワークショップでは、「小瓶で作る梅干し作り」と、「青梅を使った色々な梅の調味料」をご紹介します、皆で制作します。

「**自分の手が加わった、全ての作る行程が目に見える、安心安全のお漬物・調味料**」を使うことで、より美味しい食事に変えて、心身共に健康な毎日を過ごしましょう(^\_^)。

作業後は、体をホッコリと緩めてあげる為に「**薬草の足湯**」を体験して頂きます。

ほんのひと時、自分の身体と心にご褒美を与えてあげて心身のリセットをして下さい！

作業中や足湯体験中には「**健康お話会**」と題して、世間一般の健康理論とはかなり違う角度からの様々なお話をさせていただきます。考え方や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よ！

\*\*\*

開催日時 6月29日(水曜日) 10時～12時(締切は6/22迄) **定員 8名**

行程 20分 今日の作業説明 各材料の計量と下準備の後、「梅仕事」開始！  
60分 梅干し (900ml 瓶 材料：青梅[約15個]、塩)  
※梅干しに適した梅が手に入らない場合は、「梅酵素ジュース」作りに変更します  
梅味噌ドレッシング (900ml 瓶 材料：青梅[約15個]、味噌、砂糖)  
梅酢サワー (450ml 瓶 材料：青梅[約7個]、玄米酢、氷砂糖)  
梅醤油 (225ml 瓶 材料：青梅[約4個]、醤油)  
30分 **薬草の足湯体験**  
10分 梅干しの試食・梅醤油番茶の試飲をしつつ質問タイム ～以上で2時間～

開催場所 旬彩いかわ (左京区一乗寺野田町11 清光ハウス1F)  
北大路白川通上ル2筋目、Mcの交差点を東入ル、1筋越えた右手 ※駐車場はございません

参加費 お一人 3,500円(梅仕事をした4瓶のお土産付き)  
★梅や材料費の仕入値段の都合で、参加費が500円程度上る場合も有る事を事前にご了承下さい  
※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2枚、ガラス小瓶の持ち帰り用の手提げ袋、筆記具

### ★ワークショップ参加登録方法★

「6月29日 梅仕事のワークショップ・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](mailto:hiroba25@hotmail.com)