

# < 2016年 “砂浴”体験会 IN 琵琶湖・和邇(わに)浜! >

7/30(土)、8/11(木祝)、8/21(日)、9/10(土) ※申込は各開催日の約2週間前からの受付でお願いします

**開催時間** (主催者：小島のビーチ滞在時間) は朝9時半頃～お昼過ぎ(13時頃)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・改札口 **午前9:35集合** ←常連さんは、浜に先に行く場合は必ず主催者に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  
JR 山科駅に8時頃に集合出来る方は、主催者の車に同乗しての移動も要相談で可(浜掃除の手伝い有)  
車の方はスーパー平和堂和邇店の駐車場に車を停め**駐車場入口に9:30集合**で(何かお店で1品購入を!)

**参加費** **500円** (本来は自然療法を知って頂く為の奉仕活動ですが、最低限の主催者の拘束費・交通費・指導料と思って下さい)

なかなか最初は一人だけで「砂浴」を実践するのは…少々勇気が要るのが本音ですよ!  
またやり方は本で見て判っていても、指導を受けた方が更に効果が出ますので、この機会を有効利用して下さい  
意外と自然療法って難しくはなく、こんな単純な事で体が気持ち良くなるんだと言うことを肌で是非体感して下さい

## <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。日傘は×! 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。砂を効率良く掘る為には柄の丈夫な片手鍋が◎ 園芸用のシャベルは×)  
**水着** (砂に肌が触れる面積が多いと効果が現れ易くなります 砂を直接肌に触れたく無い方は木綿の服が◎)  
**ナイロン袋** (パラソルが飛ばないように砂袋として利用) **大型タオル** (パラソルに挟んで日差しカットに使うと○)  
**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)  
**日焼け止めグッズ** (砂の照り返しが有るので、帽子・サングラス・手拭い・日焼け止めオイル等で対策して下さい)

## <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(簡易トイレが嫌な方は、駅前の平和堂へ!)  
体に付いた砂は天日で乾かした後、タオルで払えば綺麗に取れます(毛穴が閉じるので湖が冷たい時は入らないように)  
帰りにスーパー銭湯(近江舞子の「比良とびあ」、おごとの「あがりゃんせ」など)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、初心者になるべく正午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(=自分の観察が下手な方)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、まずは体の変化の様子をじっくり観察してみましょう!  
**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だけ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、乳幼児でも砂浴は問題なく出来るように**禁忌症状はありません**(無理せず、ほどほど…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「こんにゃく湿布」を肝臓や腎臓にお手当てしておくと、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】** 午前中の天気予報が**雨**か、予想最高気温**25℃度以下**の場合は中止です(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時過ぎ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(車か電車か?)をお知らせ下さい  
※メール送信後3日を過ぎて返信が無い場合はお電話下さい(開催日前日の参加希望は必ず電話にて申し込みを!)

★上記開催日以外での平日の砂浴指導希望などは、複数名参加で要交渉に応じますので、お問い合わせ下さい

主催:こじま施術院 090-8190-9530 / 小島宏和