

< 2016年 “砂浴”体験会 IN 京丹後 “琴引き浜（鳴き砂）” >

開催日&砂浴場所 2016年9月15日（木曜日） 琴引き浜・遊（あそび）海水浴場

集合場所&時間 京都丹後鉄道宮豊線 網野駅 前に 朝9時30分

電車のアクセスの方は…京都駅（5:32発）⇒（7:39着）西舞鶴駅（7:45発）⇒網野駅（8:59着） / 片道2,850円
車でのアクセスの方は…京都駅前⇒網野駅前（京都縦貫道利用で、約125km・2時間半・片道＜普＞2,370円）

参加費 1,000円（このうち500円を2017年京都で東城百合子講演会開催基金へ積み立てさせていただきます）

なかなか最初に一人だけで「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
自然療法は思った程は難しくなく、こんな単純な事で体が気持ち良くなるんだということを肌で体感して下さい

<当日の行程>

9:30 集合→車で移動(15分)→浜での準備作業(15分)→穴の掘り方指導(15分)→穴掘り作業(15分)→砂浴開始(10:30頃)
砂浴終了(12:30頃)→後片付け(20分)→解散(13:00頃) ※自己責任で午後も砂浴を続けて頂いても勿論OKです
【希望者のみ】車で移動(15分)→弥生あしぎぬ温泉（温泉とランチの後、午後3時頃に解散。車の無い方は峰山駅まで送迎）

<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）
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！（梅干しは◎）
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様子を見て回りますが、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「こんにやく湿布」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】京丹後市の午前中の天気予報が雨 そして、予想最高気温25℃度以下の場合には中止 とします

※参加者の携帯メールアドレスを事前に頂いておりますので、中止の場合は朝6時頃に一斉メールを送ります

申込みは「〇〇より 9月15日 琴引き浜の砂浴参加希望」と言うタイトルで、メールにてご予約下さい(hiroba25@hotmail.com)

名前(複数の場合は全員の名前)、住所、携帯の電話番号&メールアドレス、アクセス法(車か電車か?)をご連絡下さい

※メール送信後、3日経過して返信が無い場合はお電話下さい

参加定員は有りませんが、申込み締切日は **9月13日(火曜日)**とさせていただきます

今回の会場は鳴き砂で有名な「琴引き浜」です

琴引き浜の砂の多くは石英（水晶）で、その砂が波や風で磨かれて汚れのない状態で荷重を与えると音が発せられます

浜には天然の露天温泉があり、男女問わず水着着用で無料で入浴が可能です（温泉は砂浴会場から浜沿いに西へ約1km）
京都市内からは少し遠いですが、琵琶湖とは違った砂浴を堪能して頂けると思いますので、是非参加をご検討下さい