

「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**

## 蒟蒻(こんにゃく)作りと蒟蒻湿布体験 おまけでセイタカアワタチ草採取

身体が健康の為に求めているのは・・・「**身体の芯からホッコリ温まること**」  
それを簡単に実践できるのが**蒟蒻(こんにゃく)湿布**です。今回は蒟蒻湿布に使う「蒟蒻」を生芋をする所から手作りし、出来立ての蒟蒻で**お手当て**体験を行い、最後は蒟蒻の試食もします。

**蒟蒻(こんにゃく)湿布**とは… 蒟蒻2丁を沸騰したお湯で茹でた後、タオルで包み、最初に上向きで肝臓と丹田を温め、その後は、背中面の腎臓を同様に温める…と言う、実にシンプルな温熱法です。

蒟蒻湿布がよく効くのは、蒟蒻が熱をしっかりと抱き込み、その熱が臓器の中まで浸透して弱った細胞を活気づけてくれるからです。また、蒟蒻にはゴミや異物などを吸着する性質があるので、体の毒素を吸い取る力にも優れています。体の浄化槽である肝臓と腎臓を温め、リンパ液の循環や胆汁の働きを助ける膵臓を冷すことで、体内に溜まった毒素や老廃物が流れ出して新陳代謝が活発になり、全身が生き生きと蘇えます。

蒟蒻作りの待ち時間は、世間一般の理論とは少し違う「健康に関する健康お話・相談」をさせて頂き、自然療法(食養・お手当)を実践する上で重要となる「心の持ち方」のレクチャーも致します。考え・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！

◆またランチ後は(2時頃より)希望者を募って、高野川の河川敷に移動して「**セイタカアワタチ草**」を採取し、乾燥して薬草にする方法を指導します(60分、+500円、大き目のビニール袋持参)。

※雨天時や、野草の生育具合で中止になる場合や「乾燥ヨモギ作り」に変更になる場合も有ります

\*\*\*

開催日&定員 10月27日(金曜日) 午前10時～13時 **定員6名限定**

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 2,500円(食べる蒟蒻1丁、お手当て蒟蒻1丁のお土産付き)  
※参加費のうち500円を**自然療法イベント運営基金**として積立させていただきます

持参物 タオル3枚・蒟蒻持ち帰り用の袋 or タップ2つ、ゴム手袋・ゴムへら・おろし金

行程 20分 説明の後、計量、おろし金でこんにゃくをすって水と混ぜる  
40分 凝固の為に放置 待ち時間に 健康お話・相談会①  
20分 10分連続混ぜ混ぜタイム ⇒ 凝固剤投入 ⇒ 型入れ形成  
40分 こんにゃくを茹でる～アク抜き～ 待ち時間に 健康お話・相談会②  
40分 **こんにゃく湿布体験** (横に寝た姿勢でお腹など気持ちの良い所を温めてみましょう！)  
20分 できたてこんにゃくの試食・質問・相談タイム ~以上で約3時間~

※WS後に出町うさぎさんでランチを食べられる方は、WS予約時に「ランチ希望」とメールに追記して下さい

**★ワークショップ参加登録方法★** (申込みの最終締切日は10/25です)

「〇〇より10月27日 こんにゃくWS・参加希望」と言うタイトルで、**必ず下記メール宛にご予約下さい**

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**(HPIは「[こじまカイロ](#)」で検索) / 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)