

「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**

糠(ぬか)床作りと米糠温石お手当て体験 & プチ健康お話し会

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**。今回はタッパを使った「ぬか床作り」にまずは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。また毎日糠床に触る事によって、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。

また今回は、米糠と温石法をコラボさせた「米糠温石のお手当て」も併せて体験して頂きます。

温石(おんじゃく)とは…温めた小石で身体の芯から温め、石・砂の**毒素排出力**を利用したお手当て法です。温かさが穏やかなので**お子様のお手当て法**としても有効です。方法は、小石を鍋に入れて中火で2～3分炒り、ガーゼに乗せて口を縛り、タオル等で熱さを調整します。腹痛・下痢・冷え・腰痛・急性食傷などの際に有効です。簡単かつ直ぐに準備ができるので、日々のお手当法として大変有効です。今回は糠の成分を体に浸透させる温石法のアレンジ版を行います。自然素材の気持良さを体感し、ご家庭でもぜひ実践して下さい。

作業の合間には…体の正しい使い方・ストレスに負けない心の持ち方、楽な吸収法…など、世間一般の理論とは違うお話も少～し出来れば幸いです(考え・知識の幅が少し広がるだけで身体の症状が変わりますよ！)。

開催日時 4月29日(土曜日・祝) 11時～13時 定員**8名限定**

行程 10分 ぬか床作りの説明
30分 ぬか床作り、後片付け
20分 米ぬか温石の説明と準備
30分 **米ぬか温石体験**(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)
10分 試食・質問・相談タイム ~以上で約100分~

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 2,000円(ぬか床1つ、米ぬか温石お手当てセットのお土産付き)
※参加費のうち500円を**6/4**に開催します**自然療法講演会開催基金**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(糠床用タッパは主催者側で用意します)

★ワークショップ参加登録方法★ (申込みの最終締切日は4/25です)

「〇〇より4月29日 ぬか床作り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&メールアドレスを必ずお知らせ下さい

※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

こじまカイロ施術院 (HPは「[こじまカイロ](#)」で検索下さい) / 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