

＜亀岡で自然療法(ピワ葉エキス作り・足砂浴)・自然農・BBQ大会(ピザ窯も有り)＞

2018年7月25日(水曜日) 10時～14時頃 ※小雨決行

ベースはお野菜のBBQの会ですが、ダッチオーブンでお肉を丸ごと焼いたり、森さん自慢のピザ窯でピザを焼いてもらったり自然農の畑を草刈りし、畑の枇杷の木を剪定してのピワ葉エキス作り、私が持ち込んだ砂を使っての「足砂浴」の体験会畑の直ぐ横の川での川遊び、そして、畑の木などを利用してのスラックライン体験・・・などなどそんな色々な自然療法的な体験を好き勝手に各々でして頂くイベントです

イベント開催趣旨は「こんな色々な体が喜ぶ事＝健康になる方法があるのか～」…と楽しみながら体感して頂く自然療法ガッツリではなく、今回も超ユル～イ集まりにしたいと思います(子供に火や包丁を使わせたい方、大歓迎です)特に会のルールは有りませんので、各自お好きな方法(踊ったり、瞑想したり、水に沈んだり・・・)で自然と戯れ、忙しい日常から少しだけ離れて有意義な時間を共に過ごしましょう

会場 森さんの畑とその小屋「そこそこ庵」(亀岡インターより西へ4km、車で7分) ※駐車場有り
グーグルMAPで「京都府亀岡市ひえ田野町奥条中道13」と検索して下さい

現地集合・現地解散 車の方は…会場へ直行 電車の方は…バスJR亀岡駅前より40番のバス(9:13、10:22)で「奥条」下車
※人数によっては、JR亀岡駅前より、参加者の車で送迎します

当日の予定

9時半～10時頃 設営作業 ※早く来られた方は、BBQの下準備などをお手伝い下さい
10時～11時 三々五々集合(到着された方から順に、畑の草刈り、ピワ葉の剪定など色々と作業して下さい)
11時頃～ お野菜たっぷりBBQ大会!(ピザ釜のピザ、ダッチオーブンも有り)
野菜だけでも十分に身体が喜ぶランチになる事を体感して下さい
※肉系のものを食べたい方は、各自で持ち込みして頂ければ何を食べてもOKです
午後からは、適度に食べながら、遊びながら・・・ゆったり各々で自由にお過ごし下さい
時間や様子を見つつ、合間に「足砂浴」の体験会、「ピワ葉エキス作り」の指導をします
13～14時頃 後片付け開始 & 自由解散 遅くても3時迄には撤収を完了する予定です

参加費と持参物 1,000円(自ら食べたい&振る舞いたい具材は遠慮なくご持参下さい)
また、飲みたい分量のアルコール飲料は各自でご持参下さい(お茶と水はこちらでも用意します)
※小学生の参加費は半額、乳幼児の参加費は無料です
畑仕事は運動靴でもOKです(鎌はお貸しますし、雨天の場合のみ長靴持参)、日焼け対策をお忘れなく

＜ピワ葉エキスとは?＞

ピワの葉のエキスをホワイトトリカーに漬けた「万能薬」で、痛みや炎症を沈めたり傷を早く改善したりしたい際に、ピワ葉エキスを患部に塗って使用します(今回は葉をその場で伐採して制作し、希望者には作った瓶を500円でお持ち帰り頂きます)

＜スラックラインとは?＞

専用の幅5cmのベルト状のラインを木と木の間に張って乗るスポーツ綱渡りです(今回は膝の高さに設置します)
ラインに立つ・歩くだけで、バランス感覚や集中力などを鍛えることができます(腰痛・肩こり改善にも!)
今回の体験会では「左右の足で各々、30秒片足立ち」・・・まずはこれが出来るように挑戦してみてください
因みに・・・事前の自主練習(目をつぶっての片足立ち)をすると、比較的スムーズにラインに乗れるようになりますよ!

＜足砂浴とは?＞

全身を砂に埋もれて過ごす「砂浴」とは違って、足の裏に砂が触れるように工夫した「足裏だけの砂浴」です
こんな単純な方法でも身体が楽になるんだ…という体感をして下さい(希望者には500円でお持ち帰り頂きます)

【雨天の場合】 小雨決行ですが、朝6時発表の亀岡市の“9～15時”の天気予報が大雨でなければ開催します
※参加者の携帯メールアドレスを事前に教えて頂き、中止の場合は朝7時半の時点で一斉メールを送ります

【申込み方法】

参加希望の方は小島宛に必ずメールで参加登録をして下さい (hiroba25@hotmail.com)

「〇〇より 7/25 亀岡でBBQ大会 参加希望」とメールタイトルで、「お名前(複数名参加の場合は全員の名前と、大人・小学生・幼児の区分)、住所、携帯の電話番号&メールアドレス、会場へのアクセスは車か電車か?」をお知らせ下さい
沢山の方々のご参加をお待ちしております

主催者: こじま施術院 090-8190-9530 / 小島宏和