

「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**

メインは・・・ 3日かけて**麴から醤油作りWS**

毎日付属して・・・ 2日は**噛む噛む玄米クッキー**作り(チャイ付)と**生姜温石**のお手当体験、

3日は**豆乳・白味噌**作りと**ピワ葉温石灸**体験、4日は**野草入り蒟蒻**作りと**野草蒟蒻**お手当て体験

今回は醤油の麴造り(大豆と小麦に麴菌をつけて3日かけて麴を育てる)作業を体験して頂き、自分で育てた醤油麴を使って「手作り醤油の元」を仕込むというワークショップを開催します。開催3日間全てに参加して頂いても、1日だけ参加して頂いてもOKとします(最終日に醤油を取りに来られない方は後日引取りも可)。

醤油作り作業だけでは淋しいので、メイン作業の前後には毎日、違う手作り制作物とお手当ワークショップを開催!(こちらの付属ワークショップのみの参加でも勿論OKです)

また毎日お昼時には、「かまどご飯」をメインにした「持ち寄りランチ会」を開催したいと思います

様々な手作り作業とお手当を山奥の静かな古民家の中で体験して頂く事で、心身のリセットを行って下さい

開催日時 11月2日(土)～4日(月・祝)

定員 **2～8名**

開催場所 輪のわ空間 奥加河荘 滋賀県大津市大石富川2-16-17 (石山寺駅より車で25分)

※開催場所までの足＝車が無い方は、事前にご相談下さい(最寄バス停:大石小学校からの車送迎も可)

参加費 **メインの醤油WS 2,000円** (何日参加しても同料金、醤油800mlの完成品付)

※醤油をもう1本瓶制作したい方はプラス千円

毎日の付属WS 各1,500円 (制作・使用したモノは全てお持ち帰り頂く予定)

※参加費のうち500円は2020年6月**五来純氏の自然療法講演会開催基金**として活用します

ランチ代、光熱器材費 毎日各500円(ご飯・お味噌汁・お漬物は用意、可能なら1品持ち寄りにご協力を)

持参物 タオル2～3枚、筆記用具

作業内容 (皆さんが参加したいWSの開始時間までに会場にご集合下さい)

①2日(土) 10～12時 付属WS (噛む噛む玄米クッキーの制作の後、生姜の温石灸の体験)

※玄米クッキーは色々な一物全体(雑穀・種子類)を使った良く噛んで食べる趣旨のオヤツです

② 13～15時 醤油作り (大豆を煮て小麦を炒り粉碎、麴菌を大豆・小麦に付着、保温器に入れる)

※作業終りに、午前中に制作したクッキーをオヤツにチャイと共に頂く予定

③3日(日) 10～11時 醤油作り (発酵状態をみて麴箱に袋状の麴を広げる)

※この日は醤油の作業はほぼ無しより、米麴・麦麴・豆麴の仕込み法の説明・指導予定

④ 11～13時 付属WS (豆乳作り、白味噌作りの後、ピワ葉の温石灸の体験)

※豆乳は500ml、白味噌は250g程度の制作予定より、量を多く仕込みたい方はご相談下さい

⑤4日(月) 10～11時 醤油作り (醤油麴の完成後、ガラス瓶への醤油仕込み作業)

⑥ 11～14時 付属WS (野草入りコンニャク作りとその野草コンニャクでのお手当体験)

※野草は奥加河荘のお庭で採取する予定(枇杷・スギナ・ヨモギ・ドクダミなど)

★ワークショップ参加登録方法★

(申込みの最終締切日は10/30です)

「〇〇より しょう油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

今回は項目が多いので、メール本文には参加したい番号を①～⑥で必ず記載して下さい

その際、お名前、住所、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

二条こじま施術院 / 小島宏和

TEL 090-8190-9530 ✉ hiroba25@hotmail.com

当WSは2020年6月に東城百合子先生のご長男・五来純氏を招いての自然療法の講演会を開催するに向け様々な自然療法をご紹介・体験して頂く形で定期開催していきますので、継続してご参加頂ければ幸いです。

※奥加河荘は宿泊も可能です(1泊2食付6千円)ので、宿泊してのワークショップ参加もご検討下さい