

2020年6月に五来純氏の自然療法講演会開催に向けて

「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**

生芋から**コンニャク作り**と**コンニャク湿布体験会**

身体が健康の為に求めているのは・・・「**身体の芯からホッカリ温まること**」

それを簡単に実践できるのが**コンニャク湿布**です。今回はこの秋に収穫したコンニャクの**生芋**をすり下ろす作業から行い、茹でたてコンニャクで**お手当て**体験し、最後は**コンニャクの試食**も有ります！

蒟蒻(コンニャク)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。

何となく自然療法のお手当ては準備などが面倒で続けるのが億劫・・・と言うあなたへ！

実際に指導を受けてコツをつかめば、そのお手当の気持ち良さが更に体感できます。すると・・・

自己流でしていた時以上の効果が現れるので、お手当てを日常的に実践したくなる体質に変わります！

東城百合子流の自然療法(食養・お手当)も指導する私“こじま施術院”が開催する当WSに参加して頂ければ、書籍やネットの情報だけではイマイチ判り辛い自然療法を実践する上での心構えやコツをお教えしますので、日々楽しく無理なく自然療法を続けていく上での参考になれば幸いです。

開催日時	12月9日(月) 10時～13時	※2020年1月にも同内容で開催予定
募集定員	2～8名限定	※二名以上の参加で当WSは催行します
開催場所	夢窓幼稚園 2階すみれの部屋	※正面より園に入り、左手奥から2階へお上がり下さい 京都市右京区常盤窪町1-16 京福電車・常盤駅より徒歩3分 ※自転車やバイクでの来園はOKですが、お車での来園はご遠慮下さい
参加費	1,000円(お手当に使ったコンニャク1丁のお土産付←持ち帰り袋かタッパをご用意下さい)	※参加費のうち500円は五来純氏の 自然療法講演会開催基金 として活用します
持参物	タオル4枚、ゴム手袋、(有れば)おろし金、筆記用具	

行程 10-11時コンニャク作り前半(すり下し、手で混ぜる、凝固)
作業間にお話(自然療法の食養・お手当、蒟蒻芋の育て方・蒟蒻加工行程・蒟蒻湿布指導)
11-12時コンニャク作り後半(茹で作業)待ち時間に「**足半試着体験会**」を開催<購入可>
12-13時**コンニャク湿布体験**(畳に横になりお腹を主に気持ちのよい所を温めます)
最後に質疑応答を受付しながら、余分に1丁作った手作りコンニャクを試食します

★**ワークショップ参加登録方法**★ (申込みは各開催日の2日前までをお願いします)

「OOより 12/9 コンニャクWS 参加希望」と言う件名タイトルで、下記メール宛にご予約下さい

メール本文には、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

※もしメールを送信されて3日過ぎても返信が無い際には、電話でお問い合わせ下さい

二条こじま施術院 (HPは「[こじま施術](#)」で検索下さい) / 小島宏和

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

※2月・3月は生姜湿布のWSを開催予定(※園へのWSについての問い合わせ等はご遠慮下さい)