

蒟蒻(コンニャク)作りとお手当てコンニャク湿布体験

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**蒟蒻(コンニャク)湿布!** 今回は蒟蒻の生芋をすり下ろす作業から
行い、茹でたての蒟蒻で**お手当て**体験を行い、最後は蒟蒻の試食&お持ち帰りもして頂きます

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、最初に仰向けに寝て肝臓と
丹田を温め、次にうつ伏せになり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、「健康に関するお話」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」のレクチャーなども併せてお話しします。

今回のコンニャク芋は、主催者が無肥料・無農薬の完全自然農で育てたコンニャクを使用します。
普段食べている蒟蒻との違いを、お手当てで体感し、じっくり味わって食べて満喫して下さい。

開催日&定員 2月11日(月祝)と13日(水) 午前10時~13時 定員各**3名限定**

開催場所 **二条こじま施術院** 京都市中京区(西洞院通り夷川通り下ル) 薬師町649-11
HP有り☑(地図検索してお越し下さい) 地下鉄:丸太町駅6番出口より西へ徒歩6分)

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円は**自然療法講演会イベント運営基金**として積立てしています

持参物 タオル6枚、蒟蒻持ち帰り用の袋 or タッパ2つ、ゴム手袋、おろし金

行程 20分 説明の後、計量、おろし金でコンニャクをすって水と混ぜる
40分 凝固の為に放置 待ち時間に 健康よろず話
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 コンニャクを茹でる~アク抜き~ 待ち時間に 蒟蒻手当ての説明
40分 **コンニャク湿布体験**(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!)
※今回は市販コンニャクと作りたてコンニャクとの2丁でお手当て比較して頂きます
20分 できたて**コンニャクの試食**・質疑応答 ~以上で約3時間~

★ワークショップ参加登録方法★

(申込みの締切日は各開催3日前です)

「OOより 2月11日or13日 コンニャク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)、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

自宅で簡単にコンニャクが作れるコンニャク粉、プランターでも育てられるコンニャクの種芋販売も当日予定

2月は22日と24日に味噌WSも開催! 蒟蒻作り・味噌仕込み共に、ご自宅への出張開催も可能よりご相談下さい

自然治癒力を促す整心&整体 二条こじま施術院(HPIは「[こじまカイク](#)」で検索) / 小島宏和

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