

「体が喜ぶお手当て」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** コンニャク試食ランチ付

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**、ランチで試食、最後はお持ち帰りもして頂きます。

**蒟蒻(コンニャク)湿布**とは… 蒟蒻2丁を沸騰した湯で茹でた後、タオルで包み、最初に肝臓と丹田、その後に腎臓を同様に合計1時間程度温める…と言う、実にシンプルな温熱法です(今回は1丁での手当て体験です)。

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脾臓を冷すことで、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。

東城百合子流の自然療法(食養・お手当て)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、本やネットの情報だけでは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、日々楽しく自然療法を続けていくご参考になれば幸いです。またWS後に当院オリジナルの足半も体験して頂けます。

\*\*\*

開催日時	11月10日(火)	9時~15時	定員 <b>3名限定</b>
開催場所	HoneyAnt	(京都市左京区花脊大布施町)	当院より車で約1時間 ※二条こじま施術院や北山駅などに集合し、車に同乗頂いて花背へ移動(各自の車で現地集合でもOK)
参加費	4,000円(市内からの送迎費&ランチ代込・食用とお手当蒟蒻各1丁のお土産付)		
持参物	タオル4枚、蒟蒻持ち帰り用の袋 or タップ2つ、厚手のゴム手袋		
行程	9時前 二条こじま施術院(西洞院夷川下ル)集合後、主催者の車で現地へ移動(途中乗車も可) 10時 HoneyAnt 到着 10-12時 <b>コンニャク作り体験</b> (すりおろし⇒40分放置⇒10分練り⇒凝固⇒40分茹で) 合間に… 蒟蒻芋の育て方・加工法のお話/蒟蒻湿布の実践法のお話 12-13時 <b>コンニャク湿布体験</b> (畳に横になり各自の気持ちの良い所を温めましょう!) 最後に、質疑応答・まとめ ~以上で約3時間~ 13-14時 <b>ランチタイム</b> HoenyAntさんの美味しい玄米菜食ランチを蒟蒻の試食と共に 14-14時半 足半の試着体験と販売会(自由参加制) その間、お買い物や散策など可 14時半 HoneyAnt 出発 車で京都市内へ(途中下車可) 当院には15時半頃に到着予定		

### ★ワークショップ参加登録方法★

(申込みの最終締切日は11/7です)

「〇〇より 11月10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

その際に、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丸2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(HPIは「こじま施術院」で検索) / 小島宏和

TEL 090-8190-9530 ☎ [hiroba25@hotmail.com](mailto:hiroba25@hotmail.com)

予告 「小石温石で(簡易ビワ葉温灸・生姜湿布・蒟蒻湿布)お手当て体験 と 生姜&レモン酵素作り」WS

日時:12/7(月)9-15時/場所:HoneyAnt/参加費:4千円(送迎とランチ付) ※この日も足半試着&販売有