

「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**

ぬか床作り と 2つのコンニャク湿布お手当て比べ体験会

本当に体と心が健康な状態とは・・・「**腸に住む菌が元気なこと**」

日本人の腸に合った菌を摂取する一番良い方法は、玄米や味噌汁そして**自分の手で育てた「ぬか床」で漬けたお漬物を食べる**こと。今回はタッパを使った「ぬか床作り」に挑戦してみましょう！

糠（ぬか）漬けは、・・・塩分も多いですが同時にカリウムも多く含まれています。カリウムは余分なナトリウムを体外に排出する作用があるため、塩分の過剰摂取が緩和されます。糠に存在するビタミンB1と植物性乳酸菌が食材に含まれると、うまみ成分も増え、良い香りも付くので食が進み、食物繊維が多い野菜も食べ易くなる効果もあります。また毎日糠床を触る事によって、米ぬかに含まれる油分が肌になじんで肌につやを与えてくれたり、毛穴に詰まった汚れや油分を溶出することで肌の新陳代謝も活発になり、美肌効果も期待できます。自分の手で触って育てた糠床は、貴方のお肌や腸内環境を整える一番の薬箱になることでしょう。

また今回は、普通のコンニャク湿布（1丁）と当院オリジナル「小石の温石お手当て・コンニャク湿布バージョン」の2つのコンニャク湿布を比較体験して頂きます。

小石の温石（おんじゃく）は…温めた小石で体を芯から温め、石の**毒素排出力**も利用したお手当てです。準備が3分以内にできて、温かさが30分以上持続するので、日々の簡易なお手当法として大変有効です。

普通のコンニャク湿布の正しい実践法を知り（良く効くが、準備や後片付けが少し大変）、その上で日々のお手当を、簡易な方法（小石温石）にするか？正しくコンニャク湿布を行うか？という選択肢が増えれば幸いです。自然素材の気持良さを体感し、ご家庭でもお手当てを日々実践して下さい。

開催日時 11月19日（木曜日） 11～13時 定員**4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に詳細地図の掲載有☑（最寄りの目印は、青い看板の「バナナジュース屋」さん）
自転車&バイクは路地奥に駐車可 車は近隣のコインパーキングの利用を

参加費 お一人 2,500円（ぬか床1つ、小石温石お手当てセットのお土産付き）

持参物 タオル4枚、タッパ持ち帰り用の袋（糠床タッパは主催者側で用意します）

行程 50分 説明、無農薬の糠を使った**タッパでぬか床作り**、後片付け
50分 **通常のコンニャク湿布と小石温石でのコンニャク湿布 比較体験**
横に寝たりリラックスした姿勢で、お腹など気持ちの良い所を温めてみましょう
20分 試食・質問タイム 以上で約2時間
※WS終了後は、ご希望があれば、足半などの当院グッズの説明・試着・販売などを行い☑

★ワークショップ参加登録方法★

（申込みの最終締切日は**11/16**です）

「OOより11月19日ぬか床作りWS・参加希望」と言うメールタイトルで、**当院宛にメールして下さい**

その際、「名前、住所、携帯の電話番号」をお知らせ下さい

※もしメールを送信されて丸2日過ぎても返信が無い際には、必ず**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