

「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ります。

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。

\*\*\*

開催日時	3月26日(木) 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(市内からの送迎費とランチ代込・食用蒟蒻と手当蒟蒻各1丁のお土産付)	※参加費のうち500円は2020年6月五来純氏の <b>自然療法講演会開催基金</b> として活用します
持参物	タオル4枚・蒟蒻持ち帰り用の袋 or タップ2つ、ゴム手袋、おろし金(セラミックを推奨)	
行程	9時頃 二条こじま施術院(西洞院夷川下ル)集合の後、主催者の車で現地へ移動(途中乗車可)	
	10:00 到着・荷物の搬入・下準備	
	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	蒟蒻芋の育て方・加工法のお話
	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~	蒟蒻湿布の実践法のお話
	40分 <b>コンニャク湿布体験</b> (畳に横になり気持ちの良い所を温めましょう!)	
	質疑応答・まとめ	~以上でWSは約3時間
	13:00 ランチタイム HoenyAntさんの美味しい玄米菜食ランチを蒟蒻の試食と共に頂きます	
	14:00 WS終了 (車で京都市内まで送迎します。 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3/23です)

「〇〇より 3/26 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(HPIは「[こじまカイロ](#)」で検索) / 小島宏和

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

当院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開催に向けて、様々な自然療法をご紹介・体験して頂けるように定期開催しますので、継続してご参加頂ければ幸いです