

「没頭できる手作業」 & 「脳が納得するお話」 & 「美味しい食」を提供する健康向上ワークショップ

クラフト紙でちぐら (小物入れカゴ) 作り @石川奈都子写真事務所

今回は黙々と単純な手作業をする「ちぐら (クラフト紙で作る小物入れ) 作り」を行って頂くワークショップです ※「ちぐら」とは…赤ん坊用にワラで編んだゆりかご「つぐら」の上位越の訛った言い方です

今回のワークショップでは、時間の都合上、直径 15 cm 高さ 10 cm 程度の丸型のカゴ (重さ約 200 g) を制作・完成する事を目標とします

※見本品は石川奈都子写真事務所に有るので手に取って確認して下さい



クラフト紙を細く切った紙を「編み紐」にして、本体に巻きつけていくだけの単純作業より、最初にやり方を覚えれば誰でも作れます

単純作業ですが「数名が集って」で行った方が作業効率は上がりますし、綺麗に作るコツも勿論、指導しますので、この機会に是非ご参加下さい

黙々と何も考えずに手を動かす事で、**手先の刺激が全身を活性化し、夢中になる＝思考が止まる事で、頭の中がスッキリ**としますよ！ (これが今回の真の目的でもあります)

作業中は「小石の温石」も各自でお腹などに当てながら、**冷えない対策**をしつつ作業を行って頂きます

作業中は指導者の本職である「整体師」としての、体と心の色々なアドバイスもさせていただきます

なお、今回は作業を皆さまがしている合間に、指導者の私が「カレーランチの制作」をします
カレーよりも食後の「チャイ」の方に実は自信がありますので、それ目的でのWS参加もご検討下さい！

開催日 & 定員 11月24日(水) 午前10～14時 **2～7名**

開催場所 石川奈都子写真事務所 (環の市会場)

京都市上京区紋屋町 323 堀川今出川バス停より徒歩7分

参加費 4,000円 (ランチ代込、制作道具・材料費込み)

※MY 小石の温石を持参の方は、参加費を500円引き

持参物 完成品を入れる持ち帰りの袋のみでOK (当方で全ての材料・道具は準備します)

行程 10時 作り方の説明の後、ちぐら制作開始

※作業は単純作業を繰り返すだけなので、説明後は各自のペースで制作を行って下さい

13時 作業終了後、ランチタイム

主催者がカレーやインド風のオカズ、チャパティを制作し、色々手作り発酵食品も持参予定

皆でワイワイ美味しいお昼ご飯を頂きましょう！ 最後は豆乳チャイで締めます **14時頃終了**

※猫鍋作りは、人によっては3時間では完成しませんので、もし時間内に完成しなかった場合は…WS終了後の14時から1時間だけ延長して作業して頂けるようにする予定ですが、それでも完成しない場合は

①自宅に持ち帰って作業する、②予約して主催者の院で作業をする…などで完成を目指して下さい

※大きなサイズのカゴを作りたい、2個目のカゴを作りたい方は、材料のクラフト紙1枚(約90×60cm)分=約4cm幅の紐23本にカットしたものを200円(カットナシは100円/1枚)で別途販売します(因みに…今回WSで制作するのはクラフト紙5枚分の大きさです) 紐の切り分けに時間が必要より、事前に判ればご連絡下さい

★ワークショップ参加登録方法★

(申込みの最終締切日は11/20です)

「〇〇より 11/24 猫鍋作りWS 参加希望」…と言うタイトルで「石川奈都子宛」にご予約下さい

WS指導：二条こじま施術院 (HPは「こじま施術院」で検索) 小島宏和

WS企画運営・予約申込先：石川奈都子写真事務所