

「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**

## ビワ葉エキス作りと簡易ビワ葉温灸(小石温石)体験@夢窓幼稚園

主催者の自宅の庭のビワの木を剪定しますので、WSへ参加される方は、**ビワの葉はお好きなだけお持ち帰り下さって結構です**（お茶やお風呂に入れても使えますので、大き目のビニール袋をご持参下さい）

会の前半は「**ビワ葉エキス作り**」を行います。焼酎漬けたエキスは半永久的に使え、年月を経たエキスほど効能がUPするのが特徴で、火傷、腰痛、肩こり、ねんざ、湿疹、あせも、かゆみ、水虫などに有効で、化粧品代わりに使えます。（アルコールを使わない「お子様向けの煮出し液」についても説明します）

※450mlのガラス瓶を準備しますが、各自で大きなガラス瓶を持参頂いて、大口の量のエキスを仕込んで頂いてもOKです  
追加となる焼酎の準備が必要より、事前にお申し出ください（追加分の材料実費だけ頂きます）

会の後半は、自然療法の手当法の1つ「**ビワ葉温灸**」の簡易版「**ビワ葉を使った小石の温石**」を体験して頂きます  
正式な**ビワ葉温灸**は・・・棒もぐさの熱を利用し、ビワ葉の効能を体の芯まで届かせる手当法で、肌に置くお灸と違い、気持ち良い所に好きな時間だけお手当て出来るのがメリットです（今回、やり方の説明・体験も少し行い）  
因みに・・・ビワ葉の薬効成分アミグダリン（ビタミンB17の元）は、細胞内まで浸透すると、炎症や痛みを抑え、ガン細胞も改善させる力を発揮し、酸性血液を健康体の弱アルカリ性の血液に浄化してくれます

正式なビワ葉温灸は、準備の手間や匂いの問題で、自宅では継続して出来ない方が多いので、今回のWSでは一人でも簡単に実践できる簡易版の「**小石の温石**」を体験して頂き、日々の体調維持にぜひ取り入れて下さい

**小石の温石(おんじゃく)**とは…温めた小石で体を芯から温め、土砂の**毒素排出力**も利用したお手当てで、温かさが穏やかなので、お子様へ行うお手当てとしても有効です。腹痛・下痢・冷え・腰痛・急性食傷などの際にお勧め。簡単かつ直ぐに準備ができて、手当後の始末も楽なので、日々行うお手当てとして大変有効です。

整体師をしながら自然療法も指導する、「こじま施術院」が開催する当WSに参加を頂ければ、本やネットの情報だけでは判り辛い、自然療法のお手当を実践する上での心構えやコツなども併せてお話しますので、皆様の心身の健やかさと康らかさの向上に繋げて頂けると思います（諸々の健康相談も遠慮なくして下さい）。

開催日時 11月30日(火) 10時～12時 （ご相談や足半体験等で13時まで延長滞在可）

募集定員 **2～8名**

開催場所 夢窓幼稚園 2階すみれの部屋 ※正面より園に入り、左手奥から2階へお上がり下さい  
京都市右京区常盤窪町1-16 京福電車・常盤駅より徒歩3分  
※自転車やバイクでの来園はOKですが、お車での来園はご遠慮下さい

参加費 1,000円（450mlのガラス瓶の持ち帰り+小石温石のお土産付）

※既に小石の温石をお持ちの方は参加費の割引が有

持参物 ビニール袋(ビワ葉持ち帰り用)、タオル1～2枚、筆記用具

行程 10時 自然療法(食養・お手当て)についてのお話

その後、**ビワ葉エキス作り**

11時 ビワ葉温灸の説明の後、ビワ葉を使った**小石温石のお手当体験**

12時 WS終了（事前希望がある方にはWS後に「**足半試着体験会**」を開催<購入可>）

### ★ワークショップ参加登録方法★

（申込み期限は11/28まで）

「〇〇より 11/30 ビワ葉WS 参加希望」という件名のタイトルで、下記メール宛にご予約下さい

メール本文には、お名前、住所、携帯の電話番号をお知らせ下さい

※園へのWSに関連するお問合せはご遠慮下さい

二条こじま施術院（HPIは「[こじま施術](#)」で検索下さい）／ 小島宏和

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