

「身体が喜ぶお手当て」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)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 2月11日(木・祝) 午前10時～14時 定員 **2～6名**

開催場所 **フジタニ洋品店(いっせん焼きカフェ)** (滋賀県大津市中央4丁目6-59)  
JR大津駅より北へ徒歩10分800m、京阪島ノ関駅より南へ徒歩2分140m

参加費 3,000円 (ランチ代を含む・食用蒟蒻1丁と手当て用蒟蒻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 おろし金でコンニャクをすって水と混ぜる  
凝固の為に放置 その間の約40分、蒟蒻芋の育て方・加工法のお話  
10分間の連続混ぜ混ぜタイム ⇒ 凝固剤投入 ⇒ 型入れ形成  
コンニャクを茹でる～アク抜き～ その間の約40分、蒟蒻湿布の実践法のお話  
40-50分の**コンニャク湿布体験**(畳に横になりお腹など気持ちの良い所を温めてみましょう!)  
質疑応答・まとめ ～以上でWSは約3時間～

13時より昼食タイム

お店特製の焼きそばと、主催者提供の自然農のもち米入りのご飯&味噌汁&糠漬、そして出来たての美味しいコンニャクをオカズにして、皆でワイワイ美味しいお昼ご飯を頂きましょう!

昼食後&WS終了後の14時～14時半 足半の試着体験と販売会(自由参加制)

### ★ワークショップ参加登録方法★

(申込みの最終締切日は2/8です)

「OOより 2月11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」で検索を) / 小島宏和

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

フジタニ洋品店さんにて開催して欲しいワークショップがもし有れば、是非リクエストして下さい