

「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**

## ビワ葉と松葉のワークショップ @HoneyAnt・花脊

作るもの：ビワ葉エキス、松葉入りコンニャク、松葉酒(砂糖入り発酵水)、松葉水(松葉ジュース)  
お手当て体験するもの：松葉入りコンニャク湿布(高温&人肌 Ver.)、ビワ葉の小石温石

今回は身近に有っても、宝の持ち腐れとなっている「ビワ葉と松葉」にスポットを当ててみました  
一人でエキスなどを作るのは少し躊躇しますが、この機会に皆で一緒に楽しく作ってみましょう！  
WSの最後は、Honey Ant さんの美味しいランチを一緒に楽しみましょう！（故に、ランチ代込のWSです）

**ビワ葉エキス**は・・・ビワ葉を刻んでホワイトリカーに漬けたもので、炎症や痛みを抑えるのが得意な万能  
エキスで、常備薬として持っておきたい1品です (225 ml ガラス瓶に仕込み予定)

**松葉酒**は・・・松葉を砂糖水に漬け込むだけで自然発酵したアルコール水で、毎日お猪口 1 杯程度飲む事で  
血管が柔らかくなり高血圧・低血圧どちらにも効果が有ります (450ml ガラス瓶に仕込み予定)

**松葉水**は・・・松葉酒は発酵に時間がかかりますが、松葉水は松葉と水をミキサーにかけるだけで簡単に作れ、  
また松葉は抗酸化作用が非常に高いので、体の様々な症状改善に役立ちます (ペットボトル1本制作)

**松葉入りコンニャク湿布**は・・・松葉水をコンニャクに練り込み、蒟蒻湿布のお手当てとして使います  
今回は一から手作りし、普通の高温の蒟蒻湿布に加え、人肌でのお手当体験も (一人一丁制作)

**ビワ葉の小石温石**は・・・小石温石は当院オリジナルのお手当グッズで、今回はビワ葉も併用します  
温めた小石は体の芯から温められ、石の**毒素排出力**を利用した、一人でも簡単にできるお手当てです  
火を使うお灸はちょっと面倒だし煙が家族に不評…と敬遠している方にはピッタリです！

花脊までの車での道中や、作業の合間、そしてお手当て体験中の「色々なお話」では…体の正しい使い方、  
ストレスに負けない心の持ち方、楽な吸収法や排出がUPする食事の摂り方…など、世間一般の理論  
とは少し違う色々なお話をします（思考の幅が少～し広がるだけで体の感じ方や症状が変わりますよ！）。

\*\*\*

**開催日時** 5月20日(木曜日) 9時～15時 定員**3名限定**  
**開催場所** Honey Ant (京都市左京区花脊大布施町 当院より車で約1時間)  
※二条こじま施術院などに集合し、車に同乗頂いて花脊へ移動(途中乗車・現地集合も可)  
**参加費** 6,000円 (Honey Ant さんのランチ代、交通費=京都市内からの車の送迎代金を含む  
ビワ葉茶用の葉っぱ、作ったエキス類、お手当に使った蒟蒻・小石温石などは全て持ち帰り)  
**持参物** ガラス瓶など持ち帰る手提げ袋、レジ袋2枚、タオル4～5枚、筆記用具

**行程** 9時前 二条こじま施術院(西洞院夷川下流)を車で出発 駅などで途中乗車の後、花脊へ  
10:00 到着・荷物の搬入・下準備  
10:30 色々と制作作業 ビワ葉エキス、松葉酒、松葉水、松葉入りコンニャク  
12:00 「**松葉入りコンニャク湿布、ビワ葉の小石温石**」のお手当て体験  
13:00 ランチタイム  
14:00 WS終了 (車で京都市内の各自の適所まで送迎。 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5/15)

「OOより5/20 ビワ葉と松葉のWS・参加希望」と言うタイトルで、下記メール宛に予約下さい

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

※もしメールを送信されて3日過ぎても返信が無い際には、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」で検索) / 小島宏和

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