

「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**

ヨモギづくしワークショップ @大津市・フジタ二洋品店

作るもの：よもぎ(ホワイトリカー)エキス、よもぎ煮出し液、よもぎジェノベーゼ、よもぎコンニャク
お手当て体験するもの：よもぎコンニャク湿布、よもぎの小石温石

今回は身近に有っても、有効に使えていない「ヨモギ」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いきましょう！
WSの最後は、フジタ二洋品店の焼きそば主体のランチで一緒に楽しみましょう！（ランチ代込のWSです）

ヨモギは整腸作用が大きく便秘の改善に効き、血液を浄化するので公害物質や老廃物の排出に良く、
また切り傷、腹痛、神経痛、リウマチ等の痛みを良くとり、冷え症、子宮出血、止血にも効果があります

よもぎ(ホワイトリカー)エキスは・・・ヨモギを焼酎漬けて約3週間で完成し、長期保存が出来るので、
常備薬としてお勧め（糖尿病、高血圧、貧血、胃腸病、歯槽膿漏、母乳の出の改善に効果が有）

よもぎ煮出し液は・・・アルコールが肌に合わない方は、煮出し液がお勧め（煮詰めて食用&長期保存も）

よもぎジェノベーゼは・・・バジルで作るジェノベーゼの応用編で、ヨモギとナッツとオリーブオイルと塩
のみで作るシンプルなソースです（苦みが好きな方はハマります！）

よもぎコンニャク湿布は・・・よもぎをコンニャクに練り込み、これをコンニャク湿布のお手当てとして使
います（今回はこれを一から手作りし、お手当て体験と共に、ランチでよもぎコンニャクの試食も有り☑）

よもぎの小石温石は・・・よもぎと小石温石を合体させた当院オリジナルのお手軽お手当てグッズです
温めた小石は**体を芯から温め**られ、石の**毒素排出力**を利用した、一人でも簡単に即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！

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26日（水曜日） 10時～14時 定員 **2～6名**
開催場所 フジタ二洋品店（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 5,000円（ランチ代、エキスやコンニャクなどは全て持ち帰り+乾燥ヨモギのお土産付）
持参物 ガラス瓶3個を持ち帰る手提げ袋、レジ袋3枚、タオル4～5枚、筆記用具

行程 10:00 今日の作業内容の説明など
10:20 よもぎ〇〇制作
よもぎエキス、よもぎ煮詰め液、よもぎジェノベーゼ、よもぎコンニャク
12:00 **よもぎ小石温石・よもぎコンニャク湿布のお手当て体験**
13:00 ランチタイム よもぎ入りコンニャク&よもぎジェノベーゼの試食も行い☑
お店特製の焼きそばと、主催者育成の自然農のもち米入りご飯&味噌汁、そして色々な
発酵食をオカズにして、皆でワイワイ美味しいお昼ご飯を頂きましょう！ **14時頃終了**

★ワークショップ参加登録方法★（申込みの最終締切日は5/23）

「〇〇より5/26ヨモギづくし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

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