

「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**

生姜づくしのワークショップ @HoneyAnt・花脊

作るもの：生姜酵素(砂糖漬け)、ガリ(梅酢漬け)、生姜入りコンニャク(お手当用)、乾燥生姜
お手当て体験するもの：生姜湿布(蒸シタオル温熱)、生姜入りコンニャク湿布、生姜の小石温石

今回は身近に有って、年中簡単に手に入れる事ができる健康改善の優等生「ショウガ」が主役です
この機会に皆で一緒に楽しく作ってお手当てをして、生姜を更に身近に感じて利用して下さい
WSの最後は、Honey Ant さんの美味しいランチと一緒に楽しみましょう！(故に、ランチ代込のWSです)

生姜酵素・・・生姜をすり下ろして白砂糖に漬けたもので、生姜の栄養素と、酵素の発酵力で体への害の少ない甘みを同時に摂れ、しかも簡単に作れるお勧めの常備調味料です

ガリ・・・今回は「梅酢」を使って、生姜の酢漬けを作ります

生姜湿布・・・すり下ろした生姜を鍋の中に入れて温め、タオルに生姜湯を浸して絞り、温かいタオルでお腹を温める、自然療法の基本のお手当の1つです

生姜入り蒟蒻(コンニャク)湿布・・・蒟蒻の中に生姜を練り込み、蒟蒻湿布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行い☑ (一人一丁制作)

生姜の小石温石は・・・小石温石は当院オリジナル&お勧めのお手当グッズで、今回は生姜を併用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、煙や匂いが家族に不評…と敬遠している方にはピッタリです！

花脊までの車で道の道中や、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 6月30日(水曜日) 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
作った生姜酵素・ガリ・乾燥生姜、お手当てに使った蒟蒻・小石温石などは全て持ち帰り)
持参物 ガラス瓶2個を持ち帰る手提げ袋、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(西洞院夷川下ル)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 色々制作作業 生姜酵素、ガリ、生姜入りコンニャクなど
11:30 「生姜湿布、生姜入りコンニャク湿布、生姜で小石温石」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6/26)

「〇〇より6/30 生姜づくしの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