

「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** @HoneyAnt

出来立てコンニャクの試食と HoneyAnt さんのランチ付

体が健康の為に求めている事は・・・「**体の芯からホッコリ温め、思考停止させること**」  
それを簡単に実践できるのが**コンニャク湿布**です。今回はコンニャク芋をすり下ろす作業から行き、  
茹でたてコンニャクで**お手当て**体験、ランチで試食、自宅食用1丁のお持ち帰りも有ります。

※コンニャク芋が10月に収穫できましたので、育ててみたい方には「種芋」をお分けします

**蒟蒻(コンニャク)湿布**とは… 蒟蒻2丁を沸騰したお湯で茹でた後、タオルで包み、最初に上向きで肝臓と丹田を温め、その後は、背中面の腎臓を同様に温める・・・と言う、実にシンプルな温熱法です。

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膵臓を冷すことで、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えます。

東城百合子流の自然療法(食養・お手当て)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。

\*\*\*

- 開催日時** 11月14日(月) 9時～16時 定員**3名限定**
- 開催場所** HoneyAnt (京都市左京区花脊大布施町 当院より車で約1時間)  
※二条こじま施術院から花脊迄の道中の最寄り駅で、車に同乗頂き移動(各自の車で現地集合でもOK)
- 参加費** 5,500円(市内からの送迎費&ランチ代込・食用とお手当蒟蒻各1丁のお土産付)
- 持参物** タオル3～4枚、蒟蒻持ち帰り用保存袋 or タッパ×2丁分、厚手のゴム手袋、筆記用具
- 行程**
- |        |  |
|--------|--|
| 9時前    | 二条こじま施術院(西洞院夷川下ル)集合後、主催者の車で現地へ移動(途中乗車も可)   |
| 10時    | HoneyAnt 到着  |
| 10-12時 | <b>コンニャク作り体験</b> (すりおりし⇒40分放置⇒10分練り⇒凝固⇒40分茹で)<br>合間に… 蒟蒻芋の育て方・加工法のお話/蒟蒻湿布の実践法のお話 |
| 12-13時 | <b>コンニャク湿布体験</b> (畳に横になり各自の気持ちの良い所を温めましょう!)<br>最後に、質疑応答・まとめ ~以上で約3時間~            |
| 13-14時 | <b>ランチタイム</b> HoneyAnt さんの美味しい玄米菜食ランチを蒟蒻の試食と共に                                   |
| 14時半   | HoneyAnt 出発 車で京都市内へ(途中下車可) 当院には16時頃に到着予定   |

### ★ワークショップ参加登録方法★

(申込みの最終締切日は11/11です)

「〇〇より 11/14 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、携帯の電話番号をお知らせ下さい

※メールを送信されて3日過ぎ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) / 小島宏和

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