

「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** @フジタニ洋品店

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、最後は食用1丁をお持ち帰りもして頂きます。
※今回は生芋コンニャクの他、手軽に自宅でも作れる「粉末コンニャク」でも制作予定（しかも松葉入り!）

蒟蒻(コンニャク)湿布は・・・蒟蒻2丁を沸騰した湯で茹でた後、タオルで包み、肝臓と丹田、腎臓を計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丁での簡易体験です)。

蒟蒻湿布がよく効くのは、蒟蒻の熱が臓器の中まで浸透し、弱った細胞を活気づけてくれるから。また、蒟蒻にはゴミや異物などを吸着する性質があり、体の毒素を吸い取る力も優れています。体の浄化槽である肝臓と腎臓を温めつつ、リンパ液の循環や胆汁の働きを助ける膵臓を並行して冷やしてあげると、体内に溜まった毒素や老廃物が流れ出し、新陳代謝が活発になり、症状の改善が大いに期待できます。

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後は**コンニャク試食付の美味しいランチ**も有り☑

開催日時 2月26日(土) 午前10時～14時半 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 4,000円 (ランチ代を含む・食用と手当て用の生芋蒟蒻を各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 タッパ2つ、厚手のゴム手袋、筆記用具

行程 10時 **コンニャク作り** (芋のすりおろし→混ぜ→凝固→茹で)
今回は「生芋」「コンニャク粉の松葉入り」「柔らかオヤツ松葉コンニャク」の3種を制作予定
凝固や茹での待ち時間には、蒟蒻芋の育て方・加工法のお話、蒟蒻湿布の実践の説明等
12時 **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！)
13時 **昼食タイム**
お店特製の焼きそばと、主催者提供のご飯&味噌汁&糠漬などの発酵食品多数、そして出来たての美味しいコンニャクをおかずにして、皆でワイワイ美味しいお昼ご飯を頂きます
14時半 WS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2/23です)

「OOより 2/26 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、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

フジタニ洋品店さんで開催して欲しいWSがもし有れば、遠慮なくリクエストして下さい