

# < 2023年 “砂浴” 半日体験会 @琵琶湖・和邇(わに)浜 >

7/17(月祝)、7/27(木)、8/6(日)、8/16(水)、8/26(土) ※各開催日の2週間前よりお申込み下さい

**開催時間** 9時～13時頃 ※正午以降は、各自の自己判断・責任で砂浴をして下さって結構です  
**会場** 琵琶湖・和邇浜 (和邇~真野湖岸緑地) JR 湖西線・和邇駅より真つ直ぐ東 (琵琶湖) へ徒歩5分  
**集合場所** JR 湖西線・和邇駅・改札口 **午前8:50集合** ※別紙「[浜へのアクセス地図](#)」を見て自力の浜移動にご協力を

**アクセス**は・・・JR 京都駅 (8:18-19 発) ⇒JR 和邇駅 (8:49-50 着) / 片道 510 円  
JR 山科駅に7時半前に集合出来る方は、主催者の車に同乗しての移動も要相談で可(早出の浜掃除を行い☑)  
車の方はスーパー平和堂和邇店の駐車場に車を止め、到着され次第、各々会場の浜へ移動して下さい  
※例年、平和堂は「海の日～お盆」までは9時開店、お盆以降は9時半開店となります

**参加費** 3,000 円 ※昨シーズン迄のWSに参加の方は2千円/今シーズン2回目以降の参加の方は千円

**当日のおおよその流れ** ※初回(7/17)のみ、掃除時間を長くとりますので、各予定時間は30分後ろにずれると想定して下さい  
9～10時:掃除・穴掘りの指導・各自の穴掘り ⇒ 10～12時:砂浴体験 ⇒ 12～13時:後片付け・解散

## <砂浴の持ち物>

**ビーチパラソル** (日差しが強い夏は絶対の必需品! 直径2mで首が曲がらない=チルト機能ナシがお勧め 日傘は×)  
※1回500円にて、主催者のパラソルのレンタルも可能 (数に限りがあるので必ず事前にご予約を)  
※パラソル固定用の「ゴム紐&ペグ×各3」は無料で貸し出します(購入希望の場合は、1セット300円)  
**片手鍋** (穴掘りに使用 砂を効率良く掘る為には柄が丈夫な雪平鍋が◎ 園芸用シャベルは×) 200円で貸出可  
**水着** (砂に肌が触れる面積が多いと効果が現れ易い傾向 砂を直接肌に触れたく無い方は木綿の服が◎)  
**お茶 or 水** (脱水しないよう、小まめに水分補給を) ※塩分補給(梅干しが◎)も大切です  
**大型タオル** (砂落としの他に、パラソルに挟んで日差しカットに使うと◎)  
**新聞紙** (頭や荷物の敷物として使用 寒さを感じる際には体に巻いて砂に埋まるが、無理はしない事)  
**日焼け止めグッズ** (砂の照り返しが有るので、帽子・サングラス・手拭い・日焼け止めオイル等で各自対策を)

## <砂浴の補足>

開催地は「緑地公園」より更衣室はありません 「移動式の着替えテント」を持参するので、そこで着替えて下さい  
トイレは簡易式トイレが緑地公園に設置されています(簡易トイレが嫌な方は、駅前の平和堂へ)  
体に付いた砂は天日で乾かした後、タオルで払えば綺麗に取れます(毛穴が閉じるので湖が冷たい時は入らないように)  
帰りに温泉(近江舞子「比良とびあ」¥620、雄琴の「あがりゃんせ」¥1550)に寄り道して温まるのも◎

## <砂浴の注意点>

夏場の砂は急激に温度が上がり、体温調節が難しいので、初心者になるべく正午頃に切り上げる事をお勧めします  
(体温調節が不得意な体質の方=自分の観察が下手な方が最近増えていますので、無理は禁物です)  
故に初心者の方は、1回目は1～2時間だけ埋まって、まずは自分の体の変化の様子をじっくり観察しましょう!  
水分補給を小まめにし、不快感が出たら直ぐに砂から出て下さい ※「体の気持ち良さ」を判断基準にして下さい

当日の体調が悪い方は、長時間の砂浴や、全身砂浴は避けましょう(足だけの砂浴でも十分に効果があります)  
砂浴に禁忌症状は特に無く、妊婦さんや乳幼児でも問題なく実践して頂けます(無理せず、ほどほどにするのがコツです)  
※頭痛や吐き気を催す方が時々居られますが、これは体内毒素を出そうとする体の好転反応ですのでご心配なく!  
砂浴前にご自宅で、肝臓・腎臓に温めるお手当(当院の小石の温石がお勧め)をすると、砂浴効果が現れ易くなります  
また、朝の食事は出来れば抜いて下さい(砂浴は「断食効果」がありますので、お昼ご飯も軽めにしましょう)

**【中止のケース】** 午前中の天気予報が雨か、正午の予想気温が25℃度以下の場合は中止です(曇りでも砂浴効果は有り☑)  
※中止の場合は参加登録者には朝7時に一斉メールを送信します Twitter(@hiroba25)でも中止告知します

**参加希望者は「●なまえ●より ○月○日 砂浴参加希望」と言うタイトルで、下記メール宛てに、ご予約下さい**  
名前と共に、住所、スマホの電話番号、同行者全員の名前、アクセス法(車か電車か?)をお知らせ下さい  
※メール送信後2日を過ぎて返信が無い場合はお電話下さい(開催日直前の参加希望は、先ず電話連絡を)

★上記開催日以外での砂浴指導の開催依頼は、3名以上で個別対応しますので、ご相談を  
スラックライン(綱渡り遊び=体幹を鍛える)、モルック(木製ボウリング)の体験も可能。 事前の希望申請で持参します