

# < 2024 年秋でも “砂浴” 体験会 @BIWAKO 高島・砂浴の家 >

9/29 (日)

※開催日の1週間前の天気予報で、気温が25℃以上の状態で砂浴が出来るような場合のみ開催決定し、告知しています

**集合時間&募集人数** 朝**9時30分** **定員 8名/回 (3名以上で催行)**

**集合場所** BIWAKO 高島・砂浴の家 (住所:滋賀県高島市永田 1-20) **※GoogleMAP で検索を**

**車の方:**京都市内から車で60-70分(朝は渋滞しますので早めにお越し下さい) 敷地内や庭前に5-6台駐車可能

**電車の方:**JR 湖西線・近江高島駅(京都駅より新快速で38分 平日9:22、土日9:29着)より車で送迎し(車で駅より5分)

**砂浴会場** 砂浴の家より徒歩3~4分の、萩の浜~近江白浜の間のプライベートビーチ (湖岸公園)  
※遠浅のビーチより、小さなお子様連れでも安心してご参加下さい(念の為に浮き輪やライフジャケットはご持参下さい)

**参加費 5,000円** ※参加費は「砂浴の家の維持管理費」として運用させていただきます  
※砂浴に必要な道具(パラソル、穴掘り用鍋、シャベル、傘固定道具=ゴム紐・杭・ハンマー)のレンタル代を含む

**当日の流れ** 9時半~移動後、穴掘り指導・各自の穴掘り ⇒ **11時~13時 砂浴体験** ⇒ 後片付けの後 13時半解散  
※砂浴後には(砂浴の家の利用特典として)、赤紫蘇ジュースや、ふわとろカキ氷、チャイなど、いずれかをご提供します!  
※砂浴の後には、お時間が有る方はゆっくり休憩し、自然農の畑体験などもし、夕方まで滞在して頂く事もOK(宿泊も要相談可)

## <砂浴WSの持ち物>

**水着** (砂に肌が触れる面積が多いと砂効果が現れやすいです 砂が直接肌に触れたく無い方は、木綿・麻の服が◎)  
**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**  
**タオル** (砂落とし用としての他に、日差しが強い日は、バスタオルを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 少し寒さを感じる際には、体に巻いて砂に埋まるが、決して無理はしない事)  
**ビーチサンダル** (砂浜で歩く用は勿論、砂浴中の「目印」としても使いますので、必ずご持参下さい)  
その他、 帽子・サングラス・手拭い・日焼け止めオイル…などを各自で日焼け&暑さ対策品をご持参下さい

## <着替え&トイレについて>

砂浴をする浜には、更衣室やトイレは有りません(日よけも何も無い、単なる浜です)  
着替えは、砂浴の家の更衣室をご利用下さい(土足や砂が体付いたママ、部屋に入って頂けるようにしています)  
砂浴の家のパイオトイレ(ウォシュレット付き)か、浜から南へ徒歩5分の公衆トイレをご利用下さい

## <砂浴の注意点>

正午を過ぎると急激に砂温度が上がり、体温調節が難しいので、初心者は「短め」に砂浴を切り上げる事をお勧めします  
**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**  
砂浴の直後、湖に入る事はOKですが、水温が冷たい時は毛穴が閉じて毒素が出辛くなるので、長時間は入らない方が◎

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**は参加者には**朝7時に一斉メール送信**します **Twitter(@hiroba25)**や**グループLINE**でも告知します

**参加希望者は「●なまえ●より 9月29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)

★砂浴WSの開催依頼は、4名以上で個別対応しますので、ご相談を

主催: こじま施術院 小島宏和 / 090-8190-9530 ( [kojima.chiro@gmail.com](mailto:kojima.chiro@gmail.com) )

「2024 砂浴WS」のグループLINEに登録頂いた方は、2回目以降の参加申込はLINEメッセージのみで参加OKです