

# ＜砂浴体験会 IN アジュール舞子＞

2013年8月8日（木曜日）

**開催時間**（主催者：小島のビーチ滞在時間）は朝9時半～お昼12時頃です

※12時以降は各自の判断・責任で好きな時間まで残って楽しんで下さい

**場所** アジュール舞子（明石大橋の下のビーチ） ※JR 舞子駅より徒歩10分、ビーチ見張り台「2番」の手前側

**アクセス**は・・・私の場合、新快速に乗車してJR 山科駅（7:51発）⇒JR 京都駅（7:58発）⇒JR 三宮（8:53着）三ノ宮駅にて普通列車に乗換え（8:56発）⇒舞子駅（9:16着）です。

JRで来られる方は舞子駅の改札を出たところで、**9:20に集合**して一緒にビーチまで歩きましょう！

※アジュール舞子の駐車場は、ビーチの目の前に有ります（普通車1時間200円）

車でお越しの方は「公園管理事務所」の前（ビーチのゲート入り口）に**9:30に集合**して下さい

なかなか最初は一人で「砂浴」を実践するのは少々の勇気が要ります  
また大よそのやり方は判っていても、最初は指導者が居た方がベターですので、この機会を有効に利用して下さい  
また、同じ自然療法に興味のある方々とお会いしてお話をする事で、そこから新しい活動が広がれば・・・と  
主催者としては期待しております

**参加費(指導料)は・・・もちろん無料です！**

## ＜持ち物＞

**ビーチパラソル**（日差しが強い場合は絶対の必需品です）

※ビーチでもレンタルしていますが、千円します。千円あればホームセンターにて新品が買えますよ！

**片手鍋**（スコップ代わりに使います。100円ショップの物で良いので柄の強いものを選んで下さい）

※園芸用のスコップでは砂を掘るのに時間が掛かりますし、砂に入ってからのも考えると、片手鍋を推奨します

**水着**（本当はダルダルの木綿の下着の方がベスト 肌＝特に関節部分の露出が多い程、効果があります）

**ナイロン袋**（パラソルが飛ばないように、砂袋として利用）

**お茶 or 水**（ちびちびと脱水しないように小まめに飲むのがコツ） **※塩分補給も忘れずに！（梅干しが◎です）**

**新聞紙**（天気が悪い場合は、新聞紙を身体に巻いてから砂に埋まります）

その他に・・・上に羽織る服、帽子、手ぬぐい、タオル・・・など普段の海水浴に必要なグッズを持参下さい

## ＜補足＞

海水浴場ですので、7/11～8/25の間は更衣室（無料）・ロッカー（有料）・ホットシャワー（有料）が完備されています

※無料の水シャワーは有りますが、砂浴後は折角開いた毛穴を閉じさせない為に、ホットシャワーを利用されない方は  
タオルで身体の砂だけ払って帰って下さい（シャワーを浴びなくても意外と肌の感覚は悪くないですよ！）

故に、**砂浴後に海に入るのもNG**ですので、海に入るなら砂浴前にしましょう！

## ＜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、なるべく最初はお昼頃には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が最近増えていますので、無理は禁物です）

特に初心者の方は、1回目は1～2時間埋まっていれば十分でしょう（私もお昼の1時前には退散する予定です）

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ください **※「気持良さ」を判断基準にして下さい**

（私＝指導者が居る場合は見回りますが、個人で砂浴される場合はこの点には十分に気を付けて下さい）

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）

妊婦さん、乳幼児でも砂浴は出来ますので、砂浴では特に禁忌症状はありません（程々…にするのがコツです）

砂浴の前に自宅で「こんにやく湿布」をしておくとより効果が出ます

また、**朝の食事は出来れば抜いてきて下さい**（砂浴は「断食効果」がありますので、お昼ご飯も軽めにして下さい）

**【中止のケース】** 日中の天気予報が雨でなければ、開催する予定です（曇りでも砂浴効果はあります）

※参加者の携帯メールアドレスを事前に頂いておきますので、中止の場合は朝7時頃に一斉メール送信をします

**参加希望者は小島宛にメールにて予約して下さい**（[hiroba25@hotmail.com](mailto:hiroba25@hotmail.com)）

メールの際には「お名前、住所、携帯の電話番号&メールアドレス、来るのはJRか車か？」を必ずお知らせ下さい

主催者：こじまカイロプラクティック／小島宏和