

●砂浴とは、からだを砂に埋めて老廃物の排出を促進させる自然療法です。新疆ウイグルの砂漠、ナイル川の砂浜など世界の各地で実践され、日本でも実践されています。砂に埋まると一時的にからだがだるくなることもありますが、温泉に入ったり温熱療法などの手当てを行い、ゆっくり過ごす中でからだが楽になっていきます。佐渡保養センターへっついの家では、砂浴や手当法を取り入れた保養を実施してきました。

四方を海に囲まれた佐渡には砂浴に適した砂浜が点在しており、今年は7月から9月にかけて砂浴合宿を企画しました。これは、へっついの家の買い取りに向けた支援計画の一つとして行われます。皆様のご参加をお願いいたします。

<期 日> 7月16~18日、8月27~ 29日、9月23~25日

<日 程> 「一日目」：佐渡両津港集合（12時10分）—車で移動、平沢海岸へ—砂浴（12時半~15時半）— 潟上温泉へ（16時~17時）—移動、へっついの家着（17時半）—夕食（19時~）— 交流会、手当て会、— 就寝

「二日目」： 起床、朝食（7時半）— 出発（8時半）、城が浜海岸（9時）、砂浴（9時~14時）、温泉（14時~15時）、赤泊、市場などミニ観光 — へっついの家着（17時）、夕食（19時）交流会（20時）、能、音楽などを予定。 就寝

「三日目」： 起床（6時半）、朝食（7時）、出発（8時半）—平沢海岸で希望者は砂浴（9時~11時）、両津港着・解散（11時半）※カーフェリーは12時半発、新潟港着15時

●宿泊施設： 佐渡保養センターへっついの家（新潟県佐渡市貝塚575）

●料 金： 3万6千円（送迎費、ガイド料、食費、施設利用料、保険代、資料等）

●問合せ先： 関久雄（080-5227-2110）、橋本俊彦（090-3757-1998）、
メール（sekihisao4628@gmail.com）

●振込先： ゆうちょ銀行 普通 記号18240-16388581 トクヒ）ライフケア

