



アンケートの結果がまとまりました。

前回の明日葉16号にて皆様をお願いいたしましたアンケートの結果集計をご報告させていただきます。お忙しい中、ご協力いただきました皆様へこの場を借りまして御礼申し上げます。ありがとうございました。

有効回答数 61名（男14名、女47名）

○ あなたの現在の健康状態は？

	男	女	計
とっても健康	9	9	18
普通	4	26	30
健康とはいえない		7	7
健康ではない		3	3
無回答	1	2	3
計	14	47	61

○ 健康のために何かをしていますか？

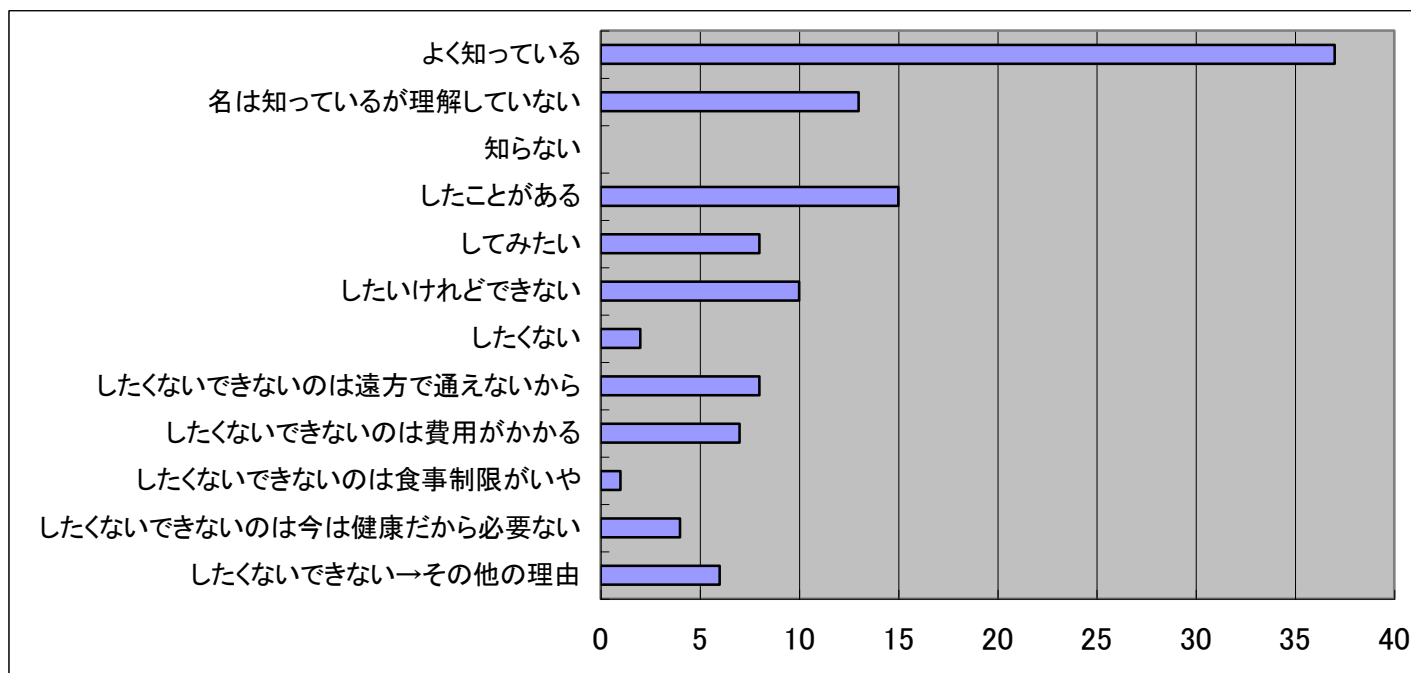
運動系 : ウォーキング・スイミング・エアロビスク・体操・山登り
スポーツジム・ヨガ

療法系 : 呼吸法・自立整体法・サラダ整腸健康法
甲田療法・半身浴・身体を温める・テルミーマッサージ

飲食系 : 生食・玄米菜食・健康食品（メシマコブ・プロテイン）
サプリメント類・アルカリイオン水・健腸茶・ベジタリアン
夜遅く飲食しない

その他 : あそぶこと・好きなことだけをする・心理学・哲学・笑顔作り
クスリ・病院通い・宗教・特になし

○ サラダ整腸健康法について

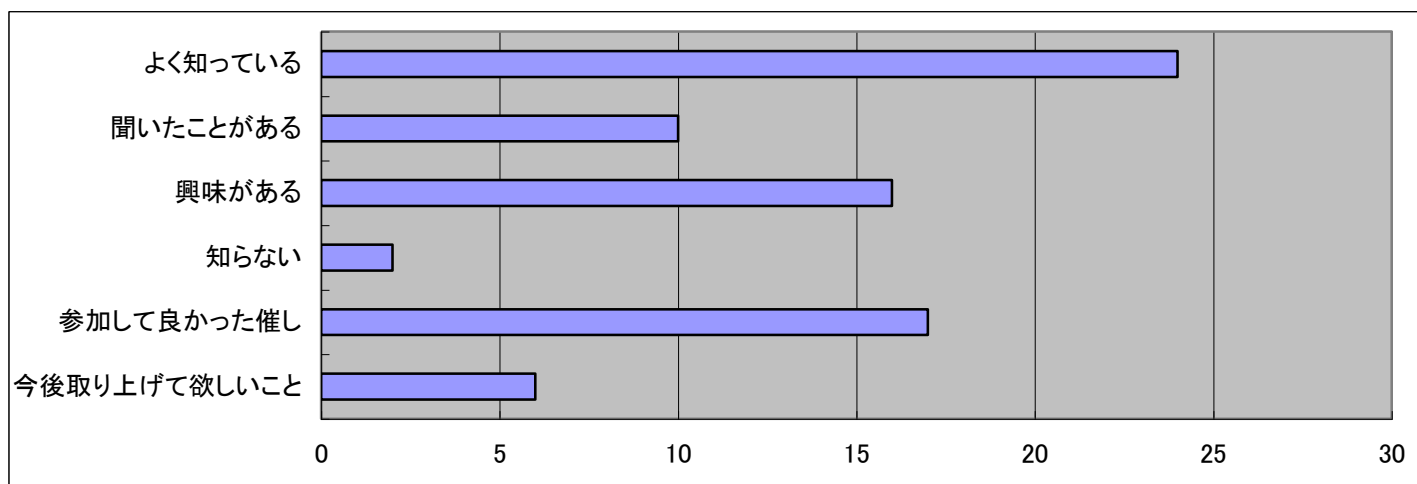


サラダ整腸健康法ができない・したくないその他の理由

- 時間がない・時間の都合が出来なくて残念
- 子育てのため
- いろいろ食べてしまうため守れない
- 忙しくて時間がとれない
- 新鮮な野菜がない
- 関西にいるときが少ない

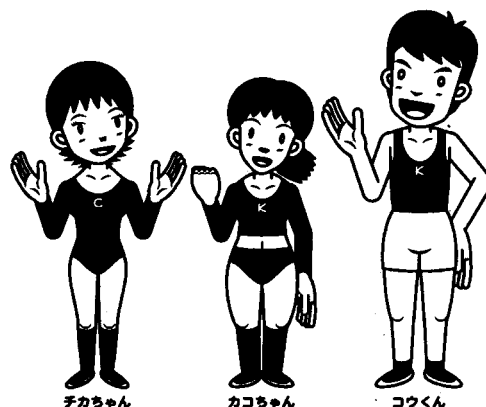
- 時間がとれない方のために4月から夜間営業を始めることになりました。(8頁のお知らせの項を参照ください)
- 食事は100%守ることは不可能に近いことです。
食べ物の良し悪しがわかって食べるのと、何も知らないで食べるとでは大きな差が出てきます。
基本を理解することが重要なことです。基本がわかれば無茶食いはしなくなります。一日一食は七穀・菜食にするだけでも違ってきます。或いはある期間だけ限定してやってみるとか、ともかく。出来ることから始めてみては如何でしょうか
- 遠方の方、来所できない方のために、自分でする方法、家族のために習う講座もあります。お気軽にお問合せください。
- 新鮮な野菜がないというのは農薬を心配して居られるのでしょうか。農薬は加熱しても消えません。確かに野菜は日が経つに従って栄養は落ちていきます。だからと言って加熱すれば益々栄養価値は変わっていき、酵素が壊れてしまいます。酵素は熱に弱いのです。生食は①生きた酵素が体内で働いてくれる。②良く噛む。③食べ過ぎない④消化が良い(消化酵素が良く働く)などの効用があります。

○ チカコ健康サロンについて



参加して良かった催し

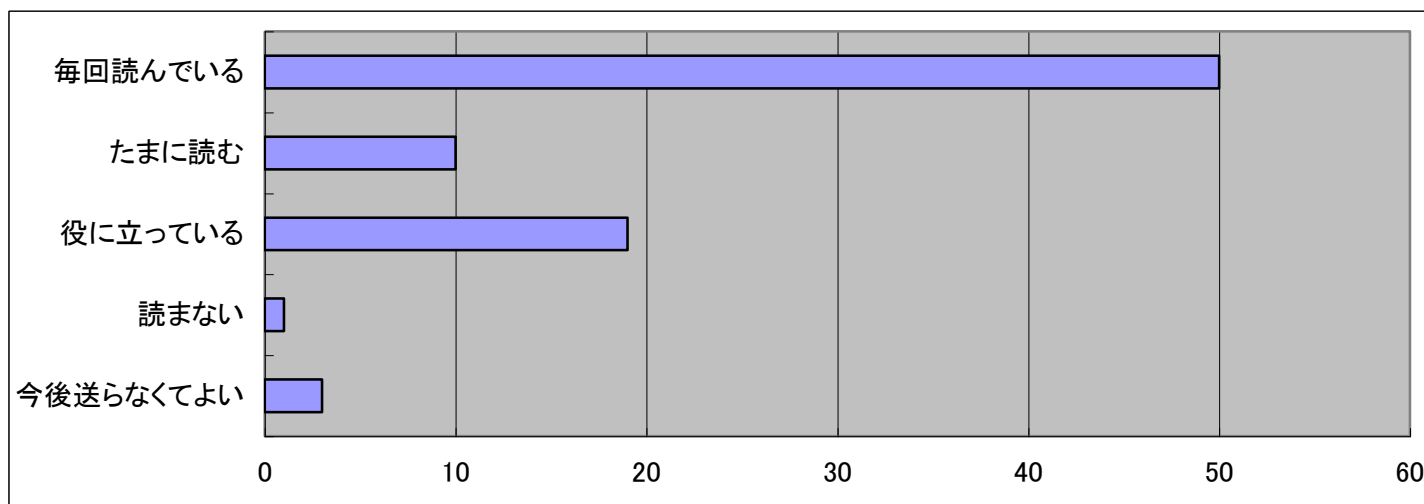
- 熊野ツアー（古道を歩く・玉置神社行）
- 昇先生のガン千百人集会レポート
- ユニバーサルダンス
- ボディトーク
- 健康体操
- 講師の先生方のお話
- 食生活・腸の健康講座
- 七穀パウダー・生野菜の食事会
- 整腸マッサージ
- 西野式呼吸法
- 笑いのヨガ



今後取り上げて欲しいこと

- ヒーリングツアー
- ダイエットについて
- 熊野古道ハイク
- 気功
- 瞑想について
- 美味しい食品・身体によいグッズの販売
- 食べていいもの・悪いものの一覧表
- 講演会
- 油（オイル）についての知識

○ 会報「明日葉」について



アンケート結果から、回答をしていただいた方々の半数以上は現在「とても健康」「普通」であるということはとても喜ばしい限りです。皆さんは健康を維持されるために、いろいろな健康法を実行なさっておられたり関心を持たれていることがわかりました。しかしながら一方ではやはり、健康ではないと思っておられる方々もおられ、「普通」と答えられた方々の中には将来的に不安を感じていらっしゃる方々も少なくないように見受けられました。

健康で何処も悪くないと思っておられる方でもよくよく聞けば寝つきが悪いとか、肩がこる、腰が痛い、疲れ易くなった、便秘がちである、一寸肥り過ぎなどということをおっしゃられます。これは病気ではないが完全な健康体とは言い難いのではないのでしょうか。

真の健康体とは、自分の身体のどの部分にも異常がない、意識することなく毎日を過ごせることだと思います。

これだけ西洋医学が進歩した今日でも治らない病気はあります。BSEや鳥インフルエンザ、豚コレラと食肉の分野でも病気が広まり「何かがおかしい」と感じていらっしゃる方々も多いことと思います。今一度、人間は原点に立ち帰る必要があるかも知れません。

私どもも原点に立ち帰り、皆様の「健康」に少しでもお役に立てるよう、これからも努力を重ねていきたいと考えています。皆様からお寄せいただいたご意見をもとに改善できるところはしていく所存です。(営業時間を延長しました。詳しくはp XXを参照ください)

これからもどんどん皆様のお声を聞いていきたい思っております。そして、この会報が皆様のお役に少しでも立つことを願ってやみません。

これからもよろしくお願い致します。

私は、これまで病気らしい病気も知らず、仕事一筋にやってきました。ところが1999年に、健康診断で血糖値が高いと言われ、びっくりしてしまいました。なんと275もあったのです。次の年は320もありました。このような数値では入院しなければならない状態です。

しかし私は、個人で仕事をしています。同業者がひしめき合っている業界ですから、休むわけにはいきません。一度でも仕事を断ってしまったら、次からは注文が来なくなります。これは困った、どうしたものか、と考えていると、健康食品を扱っている知り合いが、「サラダ整腸健康法」を指導しているエヌエイチアカデミーを紹介してくれました。

奥さんも一緒に、と勧められましたので、説明は家内と二人で聞きました。その説明とともに、ヘルシーランチもよばれました。家内は、生野菜と穀物粉の食事を「これ、美味しいやん。私も一緒にするから頑張ってみたら」と言うのです。その言葉通り家内は、エヌエイチアカデミーの生野菜料理教室に参加して家での食事を工夫し、七穀粉も一緒に食べてくれました。

私は、費用のことなど、気になったのですが、家内は、「そんなん、健康になって取り戻したらええやん。いま入院して仕事をなくしてしまうより、働きながら治るんやったら、これにかけてみたら」と言ってくれました。

その日から、私は毎日、整腸マッサージに通いました。仕事を終えて、夕方最終に飛び込みますが、指導をしてくださる先生も、スタッフの方も、6時でも7時でも待っていてください

ました。

月曜日から始めて、4日を過ぎたときですから、金曜日のことです。検査に行ったところ、驚いたことに、血糖値は119になっていたのです。もう嬉しいやらびっくりするやら。

それから1週間ほどして血糖値を計ってみると、なんと90にまで下がっていました。

さらに驚くことが起こりました。整腸マッサージを受けるようになって18回目が済んだ翌朝、急に便意をもよおしてトイレに行くと、真っ黒なコーラルのようなものが、便器いっぱいになるほど出たのです。その便は、いくら水を流しても、便器にこびりついて落ちないほどでした。その日は、同じようなものが3回も大量に出て、便器を真っ黒にしました。その日、エヌエイチアカデミーで、この便のことを報告しますと、スタッフの方たちが、いっせいに拍手をして「おめでとうございます」と言うのです。白分にしてみれば、腸内で何か悪いことが起こったのではないかと一日中心配していたのに、おめでとうとは何事かと思いました。聞くと、数10年間腸内に居座っていたものが一挙に出たのだそうです。そして、先生からは、これからはどんどん良い方に向かっていきますよと、お墨付きをいただきました。

そのときの安心感は、たえようもありません。非常に嬉しかったのを、いまでも覚えています。実際それからは、はた目にも健康になったことがわかったようで、顔色がよくなった、元氣そうだと、言われるようになりました。

整腸マッサージには、20回までは、日曜日を除いて毎日通いましたが、そ

の頃から、仕事のほうが今まで以上に忙しくなりましたので、以後は土曜日だけ通うことにしました。6月中旬から始めて11月中旬までに、受けたマッサージはトータルで30回。血糖値はずっと安定するようになっていました。

翌年、健診を受けたときも血糖値は87でしたので、医師は「あの薬はよう効くな」と言いました。しかし私は、エヌエイチアカデミーに通いだしてから薬の怖さを知りましたので、薬はピタリとやめていました。検査に行くたびに出される薬は、もったいないなアと思いながらゴミ箱行きにしていたのです。ですから、この薬はよく効くな、という言葉には、思わず心の中で笑ってしまいました。

しかし他の患者さんたちにまで、この薬はよく効くから、と言われても困ると思いましたので、「実は食養生をして腸をもんでいる」と告げました。薬で下がったわけではない、と言いたかったからです。ところが医師は、「食養生なんか、すぐ効くものでもないし、第一、長続きできない」と取り合ってくれません。私は、どんな食事をしているのか、その内容を聞いてくれるのではないかと期待していましたので、正直がっかりして、黙ってしまいました。

数値が良くなってくると出される薬は半錠になりましたが、薬を止める指示は出してくれませんでした。薬は相変わらずゴミ箱行きです。

血糖値は現在、90～110の間を維持しています。また体重のほうも、整腸法を始めてしばらくは、痩せましたが、ある程度痩せると、次ぎはじょじょに戻り理想的な数字になって、今日までそれを保っています。当初体重は減りましたが、疲れはまったくありませんでした。毎日仕事で走り回り、エヌエイチアカデミーにも、真夏の暑

い最中、20分ほどの道を走るようにして通いましたが平気でした。

お陰様で生活習慣も変わりました。長年、どうしても止められなかったタバコを、いまではまったく吸わなくなり、お酒は、ほどほどになりました。飲み物は水。いつも手元においています。また、良い食べ物と悪い食べ物の違いがわかるようになりましたので、悪いものは加減するようになりました。

整腸マッサージのほうは、家内が方法を教えていただきましたので、現在は、家で揉んでもらっています。

サラダ整腸健康法を紹介してくれた知人、エヌエイチアカデミーの先生、スタッフの皆さん、本当に良い人にめぐり会えたことに感謝し大変喜んでいきます。

なによりうれしいのは、1日も休むことなく、仕事をしながら健康を取り戻せたことです。あの時入院をしていたら、今ごろ私の仕事はどうなっていたかと思うと、ぞっとします。

同業者の中には、ずいぶん廃業していく人もいますが、私のところはどんどん仕事が増え、ありがたいことです。これも、私が健康になったおかげです。

サラダ整腸健康法を始める時、家内が「元気になったら、費用なんていつでも取り戻せる」と言ってくれたこと、食事と一緒に同じものを食べてくれたこと、それがあったから続けられたと思います。面と向かって「ありがとう」なんて、なかなかよう言えませんが、家内には感謝の気持ちでいっぱいです。

サラダ整腸健康法は、ほんとうにすばらしい健康法だと確信しています。改めて思います。良いものを勧められた時、聞く耳をもつ事が大事だ、と。

予定表



3月 6日（土） 14：00～16：00

満仲 雄二 「魂再生の千ヶ峰トライアングル」
三人の自分に出会う謎の正三角形

13日（土） 14：00～16：00

皆川 容子 「ヘルシークッキング」火を使わない簡単で美味しい料理

4月 3日（土） 14：00～16：00

尾西 聖子 「ボディトーク」からだをほぐす健康づくり

7日（水） 12：00～14：00

昇幹夫氏を囲んで昼食会

10日（土） 10：00～12：00

井上 大仙 「ひとり按摩体操と整体」

17日（土） 14：00～16：00

松岡 昭寛 「住まいで人生が変わる」住まい方・作り方 7つの法則

24日（土） 14：00～16：00

石原 利男 「よくわかる年金のしくみ」知らないと損をする年金の話

5月 8日（土）

小倉 和久 「自然農法の話」

谷農園にて収穫体験（新玉ねぎ、スナップエンドウ、葉もの）と試食

15日（土） 14：00～16：00

皆川 容子 「腸の話 ー免疫力を高めるためにー」

22日（土） 14：00～16：00

松田 育三 「常識にこだわらない健康法 ー食を中心にー」

29日（土） 30日（日）

「四国剣山ツアー」（1泊2日の旅）

熊野・千ヶ峰とトライアングルになっている剣山へ

お知らせ

☆ 夜間営業開始

仕事を終えてから来られる方のために営業時間を夜 8 時まで延長することになりました。

但し夕方 6 時までには必ずご予約して下さい。ご予約のない場合は、従来通り 6 時半で終了させていただきます。電話受付は午後 6 時までですのでご了承の程よろしくお願い致します。

始業時間は従来通り午前 9 時からです。

☆ 木曜日定休日について

従来、日曜・祝祭日のみの定休にしておりましたが、4 月 1 日から上記の通り営業時間延長にともない、従来の日祝に加えて木曜日も定休とさせていただきますことになりました。

ご不便をおかけするかも知れませんがご理解下さいます様お願い申し上げます。

☆ 商品の総額表示について

4 月 1 日より、商品の価格は消費税を含めた総額を表示することが義務づけられました。従いまして当社でも全て消費税込みの価格を表示することになりました。

会員割引につきましては、従来は本体のみの割引になっておりましたが、4 月からは総額からの割引となりますのでご了承くださいませ。

編集後記

毎日の花粉情報に一喜一憂して居られる方が多いこの頃筆者も 6 年前までは、重症者でした。それがサラダ整腸健康法で完全に完治。この 5 年間は春を満喫しております。(ウソの様な本当の話)

今年は例年より早いお花見になりそうです。最近 PR が盛んで既にご存知の方も多いと思うのですが、京都原谷の桜は見事です。全山しだれ桜で仰げばピンク一色。足元は白い雪柳がフサフサとゆれて、ひととき世の宣騒を忘れさせてくれます。帰りには??の桜も丁度見頃、ソメイヨシノの終わった後のお花見に如何でしょうか。

アンケート結果のご報告が遅くなりましたが、貴重なご意見、本当にありがとうございました。皆様のご意見を元にできるだけご要望に沿う様改善を重ねていきたいと思っております。皆様に育てていただいた NPO 法人ネイティブヘルスです。これからもご意見賜りますことを願っております。

そして、この NPO 活動がより広く、より多くの皆様にご周知、ご理解いただき、ご参加いただける様、日々精進して参りたいと思っております。