

## 座談会

### 整腸法・手技講座を受講して・続

出席者 加納紋子（守口市） 奥田悦子（吹田市） 田中英男（大阪市）  
川村時江（松本市） 鈴木郁子（名張市） 丸本武寛（箕面市）  
進来敏子（枚方市）  
司会 皆川容子

「明日葉」第18号に掲載いたしました座談会の続きです。18号では、各人が受講した動機、整腸法を行う過程で自分の体に感じた変化、サラダ整腸健康法の食事について語っていただきました。今回はその続きとして、講座の内容、将来の計画等について語っていただいております。

司会 講座内容について如何でしょうか。忌憚のないご感想をお願いします。

加納 実習ではいろいろな方にさせて頂きますが100人が100人とも違うので非常に興味深いです。

川村 テキストを声を出して読むのはとてもよいと思います。

いろいろな方のお腹で実習できるのでとても勉強になります。実習は繰り返すことが大事で何回もやっている



松田育三先生の講義

うちに判って、人にしてあげることによって自分が元気になっていくのが不思議です。講座終了後も実習の経験を積み来たいと思います。

奥田 今、自分がどの位置にいるのか、技量程度がわからないので一寸不安なことがあります。

来客の都合にもよるので仕方がないと思いますが一日のスケジュールを作りたいです。何をしたいか判らないときがありました。

みんな各々腸の状態が違いますので一人を10回するより一回ずつでも10人の方が勉強になる。私はお客様にお願いして練習させてもらっています。

田中 互いに研修し合えるのが良い。ここに来たら必ず一回は先生で実習させて欲しいです。

丸本 実習では肥ってお腹の大きい男の人は大変ですね。

司会 そういう意味で痩せている人、肥っている人、お腹のかたい人、はっ

ている人などいろいろな方で実習して経験を積むことが大事なのです。

将来のお考えをお聞かせください。

**丸本** プロになるのは大変だと思う。人にしてもらおうととても気持ち良くすぐに眠ってしまうが、眠るくらい気持ち良くしてあげるのは至難の技だということがよく判りました。女房にはこの間からしてあげるが未だこんなことが自律神経に効くかどうか半信半疑のようです。

**加納** 良さがわかったので、これからはどんどん周囲の人たちに伝えていきたいと思っています。

**田中** 娘がストレスの多い職場なので、先ず第一に家族の健康づくりに役立てたい。そして次に社会に貢献できればなお嬉しい。

**鈴木** 将来は健康について種々の情報が得られる健康情報センターの様なもので、しかもここに来ればリラックスできるサロン風なものを創りたいと考えています。それにはこの整腸法が非常に役立つと思います。将来に対して希望がでてきました。

**奥田** 元気になってからと言っていたら、いつになるかわからない。とにかく始めてみることでと思います。その気になったら、何でも出来るということがわかりました。6月に検定試験を受けてその後はエヌエイチアカデミーで働きたいと思っています。

**川村** それだけ元気になったということですね。

**進来** 先は自分のからだづくり。そして主人にしてあげたい。そして身近な人にしてあげられるようになれば良いと思います。

**司会** その他のご意見、ご希望をお聞かせください。

**川村** 今までお腹をさわってはいけないと聞かされていましたが、全然危険なことはなくともかく気持ちが良いものですね。断食や瞑想や食事療法などいろいろなことをやって来ましたが、この整腸法は反応が早いので驚

いています。勉強すればするほどいろいろと納得できるのでおもしろいです。

エヌエイチアカデミーの第一印象はとても明るいことです。重い空気がなく、ここに来れば元気になるような気がしました。終了後も遠いですが度々来て経験を積みたいと思っています。

**田中** 皆川先生が台湾へ行かれて自分が良くなっただけでなく、それを日本で皆に伝えようという勇気がスゴイ。新しいこと良いことをどんどん取り入れていくのが素晴らしいと思います。これからも一生懸命勉強していきたいです。

**加納** 今アロマセラピーの仕事をしていますが、そこに来る若い人は便秘が多く、体温も低いので、これを取り入れて、アロマでリラックスさせて整腸をすると非常に良いと思います。

**進来** 雰囲気が良いので入り込みやすいです。抵抗なく受け入れてもらえるのが嬉しい。それに自分の都合の良い時に来て勉強できるのが良い。

**奥田** 私が始めて整腸マッサージを受けたのはミニ体験です。それがとても良かった思いがあります。卒業後も研鑽を積みたいので卒業生たちを使って、私が受けた様なミニ体験会というのを催すのは如何でしょうか。

**全員** それはいい考えですね。私たちの勉強にもなるし皆さんにも喜んでもらえると思いますね。

**司会** ミニ体験会については早速考えてみましょう。

長時間いろいろとお話ありがとうございました。今後の講座運営に役立てたいと思います。

ミニ体験会は早速実施しましたところ好評でしたので11月にアンコール開催いたします。4頁をご覧ください。

## 卒業後の活動—スタッフの一員として

—

奥田 悦子

4月12日から研修を始めて、5月26日には100時間を達成することが出来ました。

ところが、マッサージの実技がなかなかマスターできずに足踏みをしてしまい、やっと7月21日に念願の手技療法士の資格を無事にとることが出来ました。私の場合は同じ頃に新しく研修生が2~3人入って来ていましたので、お互いに交換しあい励まされながら楽しく研修することが出来たので卒業することが出来たと思います。

卒業後は念願通りエヌエイチアカデミーのスタッフとして残ることになり、現在に至っています。

指導者に恵まれた中で、毎日実際にいろいろな方々の整腸マッサージをさせていただいており、たいへん勉強になっております。

もともと難病と言われている潰瘍性大腸炎を何とかしたいと思ってやり始めたのです。現在、体調は波もありますが、徐々に良くなっていると実感しています。好転反応が出た時には不安がありましたが、適切な指導のおかげで乗り越えることが出来ました。

時を同じくして卒業された方々とも、いつも連絡を取り合いながら、情報交換もしています。整腸健康法を一人きりでするのではなくて、ネットワークのようなものが出来たら、卒業後の活動がしやすくなると思います。まだまだ未熟者ですが、将来は開業をして独り立ちが出来たらと思っています。



## 幸せとは—資格を活かして天職に—

田中 英男

幸せとは脆いもので、家族に一人病人がでて看病に手がかかれば、たちまち家族の生活が乱れて大変な事になります。それも、何ヶ月も、何年もかかる時があります。その様に成らなくても、痴呆症が進行して何も悪意が無いのに、つい近所に嫁の悪口を言ったり、だれだれがお金を取った、とか言っただけで近所に言いふらす。家族もたまったものではありません。この様な事にならない為にも、これからは家族の健康を考え実行する時代が来たと思います。めざせ健康・自分の健康=家族の健康=幸せな家庭=その周りのお付き合いのある人達の健康、この様に何の無理も無く広がって行く様に思います。

幸せな元気な老後を多くの方に広がれば医療費、介護費等が見違える様に少なくなるでしょう。そして、家族の苦労も少なくなります。

また、母親の健康な身体から授かった子供は、その家庭で丈夫で素晴らしい子供に育つと考えられます。その様な素晴らしい世界が見える様に思います。

そこで、私のこれからの生きがい=天職とは、家族を含め、私の周りの方々の健康への一助となる様に、そして、心のケアも出来ればいいなあ、と思います。

高齢になっても自分の意思で行きたい所に行き、やりたい事をする。そして、細胞の寿命を全うして、ポックリと他界する。これが理想ですが、整腸法の勉強をしたお蔭で現実に出来そうに思います。

笑いのある所、福来たる。体も一緒です。笑いのある所に健康来たるです。時代によって、いろいろと変化がありますので、いつもアンテナを立ててお

く必要があります。そして、いつの時  
も勉強が大切です。今までに、ご縁がありま  
した方々に御礼申し上げます。有難う御座いま  
した。又、諾先生方の並々ならぬご指導ご鞭撻を  
頂きまして有難う御座いました。習った事をバ  
ネにして、励んで行きたいと思えます。  
志を同じくする方、此れからも、楽しく学びま  
しょう。  
本当の天職になるために・・・。



## 整腸法ミニ体験会 —アンコールに込めて—

座談会中に出てきましたミニ体験会につきましては、早速8月21日に実施いたしました。

通常ミニ体験は一人10分1,000円頂戴しておりますが、このミニ体験会では先生が平常通り10分施術し、引き続いて卒業生（有資格者）が10分無料サービスするという方法でいたしました。

大変好評でアンコールの声があり、下記の通り再度開催することになりました。前回にも増して多くの方にお越しいただき、整腸法がどんなに気持ち良いものかを味わっていただきたいと思っております。お気軽にいらっして下さいませ。お待ちしております。

- 日 時 平成16年11月27日(土)  
11:00～17:00
- 講 演 14:00～15:00  
「生活習慣病と食事と腸の関係」 皆川 容子
- 会 場 エヌエイチアカデミー セミナールーム  
大阪市淀川区木川東4-16-20 ココスビル1F  
送迎車（阪急十三、JR新大阪、地下鉄西中島南方）
- 会 費 会 員 無料 ビジター 1,000円
- 申 込 必ず前日までにお申し込みください  
NPO法人ネイティブヘルス  
電話：06-4806-4887 FAX：06-4806-4870
- ◎ ヘルシーランチバイキング 12:00～14:00  
会 員 500円 ビジター 800円
- ◎ その他足湯無料サービスもしています

### 新刊紹介

医学博士松田育三著 『癒—いやす』  
日新報道出版 1,365円

すてきな生き方が、心を癒し  
癒された心は、イオンと健康を創る  
イオンが満ちれば、環境を整え  
体内細胞も甦り、難病までも癒す



よく「病は気から」と言います。

しかし、なぜそうなるのかを明らかにした書は見られません。

この書は、実際の経験をもとに、なぜ、ストレスが心を蝕み、健康を害していくの

か、自然に備わった自己治癒力がいかに健康回復に役立っていくのかを免疫という立場から、的確に説明されています。

この免疫は、細胞が活性化して初めて機能します。

細胞の活性化はマイナスイオン(電子 = e<sup>-</sup>)が細胞を通過することにより生じます。人体はこの電子を呼吸、飲食などにより常時取り入れています。

人の健康にとって、イライラ、クヨクヨは大敵です。

いかにストレスと付き合い、ストレスを感じなくできるのかが本文に示されています。また心のストレスと共に、身体にストレスを与える原因を捉え、そのストレスをどう克服するかも示されています。

健康を害した方、難病で困っておられる方、健康に関心の深い方には是非お読み頂きたい書です。

## 医学博士松田育三氏 講演

日 時 平成16年11月20日(土) 14:00~16:00

会 場 エヌエイチアカデミー セミナールーム  
大阪市淀川区木川東4-16-20 ココスビル1F  
送迎バス有(阪急十三、JR新大阪、地下鉄西中島南方)

会 費 NPOネイティブヘルス会員無料 ビジター1,000円

申 込 前日までに必ず下記へお申し込みください

◎ヘルシーランチバイキング(会員500円 ビジター800円)もご用意しています

主催 NPOネイティブヘルス・チカコ健康サロン  
TEL: 06-4806-4887 FAX: 06-4806-4870

日本の心にふれる旅 第4弾！

## △トライアングル核心のスポット 千ヶ峰ツアー▽

いよいよトライアングル最後の地点、千ヶ峰（兵庫県）に皆さんをご案内する運びとなりました。熊野・玉置神社と剣山（徳島県）とを巡って参りましたが、例の満仲先生曰く「核心のスポット・千ヶ峰」です。

何かが変わります・・・きっと。是非、あなたご自身で体感してみてください。

また、ツアー初めての方も大歓迎です。このちよいと風変わった企画の旅にご参加お待ちしております。事前に満仲先生による講演会（チカコサロン）も開催しますので、あわせてどうぞご参加下さい。

今回はNPO会員の方を優先に予約の受付を致します。予約方法は下記をご参照くださいませ。ツアー内容の詳細につきましては、別途ご参加の皆様にご案内申し上げます。

～記～

日程：2004年11月3日（水・祝）～11月4日（木） 1泊2日

行程：1日目

大阪（8時半）→舞鶴自動車道→大江町（京都府）・元伊勢神社

・ 昼食・和紙伝承館・他→大江山→夕日ヶ浦海岸→木津温泉（泊）

2日目

宿→観光（詳細未定）→豊岡→養父町・昼食→千ヶ峰→大阪（19時）

費用： 大人お一人様 27,000円（税込み） 交通費・食事（4回）・宿泊費

宿泊場所： 木津温泉 「ホテルぬびすや」 湯掛け流し、露天風呂有

募集人数： 限定20名様

予約受付： NPO会員様 9月21日（火）13時～電話にて受付開始

非会員様 9月27日（月）13時～ //

締め切り： 満員になり次第締め切らせていただきます。（最終10月15日）

その他： 行程は変更する場合がございます。

ご希望の方には宿泊ホテルにて、夕食後に整腸マッサージをいたします。

**健康サロン 予定表**

9月17日(金) 14:00~16:00 NPO4周年記念講演

**昇幹夫** 「笑うと病気がよくなるって知っていましたか」

9月25日(土) 14:00~16:00

**黒田クロ** 「心と体をイキイキさせたい人へ」

10月 2日(土) 14:00~16:00

**満仲雄二** 「トライアングル核心のスポット—千ヶ峰他」

10月16日(土) 14:00~16:00

**メゾソプラノ小林陽子** **キーボード島田久美**

「うたごえ—共に楽しむコンサート」

10月23日(土) 14:00~16:00

**加藤孝吉** 「五感覚醒プログラム」—波動を高めて人間関係をスムーズにする

10月30日(土) 14:00~16:00

**皆川容子** **料理教室** 「火を使わない簡単野菜料理」

11月 3日~4日(水・木) 1泊2日

**日本の心にふれる旅—4— 千ヶ峰 他** (6頁参照)

11月13日(土) 14:00~16:00

**馬場さおり** 「絵手紙教室」(要材料費1,000円)(絵心のない人もOK)

11月20日(土) 14:00~16:00

**松田育三** 「癒—いやす」新刊にあたって (5頁参照)

11月27日(土) 11:00~17:00

**整腸法ミニ体験会** 好評につきアンコール (4頁参照)

**講演** 14:00~15:00 「生活習慣病と食事と腸」

すべて予約制です。前日までに必ずお申し込みください。送迎バスあります。

会員無料(料理教室1,000円)、ビジター1,000円(料理教室2,000円材料費込み)



## § § お 知 ら せ § §

- ◎ **NPO法人ネイティブヘルスの専用電話が出来ました。**  
チカコ健康サロン&NPO法人ネイティブヘルスにお電話いただく場合は下記にお願い申し上げます。

**06-4806-4887**

従来の06-4806-4889はエヌエイチアカデミー専用となります。  
話中でお急ぎの場合はどちらにおかけくださっても結構です。

- ◎ **評判のヘルシーランチバイキング**  
毎日（木・日・祝日除く）12時から14時までご用意しています。時間外はお問合せください。料金は会員500円、ビジター（一般）800円となっています。  
どうぞお気軽にランチだけにでもいらしてください。  
当日の午前10時までに（出来れば前日までに）ご予約くださいませ。
- ◎ **バースディキャンペーン**  
NPO会員の方にはバースディカードをお送りし、いろいろプレゼントをご用意しています。  
もしカードが届かない場合はどうぞご連絡くださいませ。
- ◎ **NPOにご協力を！！**  
従来のNPO会員の方には別紙お願いの通り、NPO協力金のお申込をいただきたく再度お願い申し上げます。  
一般の方もNPOの主旨をご理解下さいまして是非ご協力賜ります様お願い申し上げます。
- ◎ **お仕事帰りにリラックスタイムは如何ですか？**  
一日の緊張やお疲れを整腸マッサージでほぐされませんか？  
当日18時までにお電話くだされば19時30分の予約までお待ちしております。
- ◎ **木曜・日曜・祝日はお休み**させていただいております。尚始業時間は9時半となっております。何卒ご了承くださいませ。
- ◎ **ここしばらくホームページにトラブルがあって開くことが出来ず、ご迷惑おかけいたしました。今後はこの様なことがない様、万全を尽くしますのでよろしくお願い申し上げます**

### 編集後記

猛暑の夏、オリンピックの夏も過ぎ去り朝夕虫の音が聞こえる様になりました。  
一方、大型台風・地震と落ち着かない日々です。このたびの震度4～3の地震は神戸っ子にとっては9年前の阪神大震災を思い出させ、よい警告となりました。「備えあれば憂いなし」健康も同じことが言えるのではないのでしょうか。からだの不調はほとんど腸からきていると言っても過言ではありません。日頃から腸・食事に心配りをし、夏バテも一掃して、ステキな秋をお過ごしくださいませ。

「明日葉（あしたば）」第19号2004年9月6日 編集・発行 NPO法人ネイティブヘルス

〒532-0012 大阪市淀川区木川東4-16-20 TEL06-4806-4887 ホームアドレス <http://www.nhacademy.co.jp>