

## NPO（特定非営利活動）法人とは

ボランティアをはじめ、社会に貢献する活動をしている団体に法人格をもたせて、その活動が自由にできる様に、またその活動が公益の増進に寄与することを目的として「特定非営利活動促進法」が平成10年12月に施行されました。

この非営利活動は不特定かつ多数の利益につながるものであって、国民の信頼を得て国民によって育てられるべきだというのが、この法律の大きな特徴です。非営利であるため、その運営は会費と寄付金でまかなわれます。

## NPO法人ネイティブヘルスは

平成11年6月から任意団体として健康づくり・病気予防・寝たきりにならないための健康法を皆さまにお伝えするための活動をしていましたネイティブヘルスは、その組織づくりを考えていましたので早速NPO法人申請の準備を始めました。

この健康法によって難病を克服して社会復帰が出来たり、寝たきり寸前が見事に甦って元気に自活できるようになった事実から個人の健康づくりが医療費削減と老人介護問題に寄与すると考えたのです。

そして平成12年9月に「保険・医療又は福祉の増進を図る活動」を目的とする団体としてNPO法人が認証

されました。

この健康法は整腸マッサージと穀物・野菜の食生活（ローフーズ）を柱としています。ローフーズを促進することによって間接的に農業発展、省エネ対策、家庭ゴミ減少にも寄与します。自分自身のためにしている健康づくりが、意識するしないにかかわらず自然に社会貢献につながっているのだと考えると、とても嬉しいことです。

この整腸マッサージとローフーズに関しましてご要望があればNPO活動の一環としてボランティアで全国何処にでも出かけますので何卒ご相談くださいませ。（交通費はご負担いただくこととなります）

## 寄付金控除認定NPO寄付すると控除の対象となります

この活動を全国的に展開するためには運営資金が必要です。

前回の会報にてお呼びかけいたしましたところ、92人の方たちが協力金としてご支援くださいました。誠にありがたく感謝いた

しております。しかし、まだまだ十分な活動ができかねておりますので尚一層のご支援を賜りたくお願い申し上げます。

寄付金（協力金）が規定額に達成しましたら、寄付金控除認定NPOの申請ができます。

これに認定されましたらご寄付（協力金）をして下さいました方が寄付金控除を受けられるようになります。次年度には申請できる様にこれからも一層努力して参りますのでご協力よろしくお願い申し上げます。

今、社会がすすんでいます。個人の健康づくりが社会の健康づくりに役立ちます。NPO活動がその一助になればと思っています。健康とは体だけではなく心も一緒に考えな

くてはなりません。そのためいろいろな知識を必要とします。そこでチ（知識）力（からだ）コ（心）健康サロンを開設して講演や実技指導等を開催しています。詳しくは会報（明日葉）で追々ご報告させていただきます。またホームページも開設しておりますのでご参照下さい。

（ホームページ：<http://www.nponh.com>）  
又は [www.nhacademy.co.jp](http://www.nhacademy.co.jp)）

## 15年度NPOの活動状況 (H15. 8. 1—H16. 7. 31)

### セミナー

平成16年	8月 9日	講演「健康づくりの道しるべ」	羽間鋭雄氏
	9月 6日	講演「イオンと健康」	西川三彦氏
	9月13日	講演「末期がんから生還した124人に学ぶ千百人集会報告」	昇幹夫氏
	9月27日	NPO法人設立3周年記念行事 講演・その他	松田育三氏
	10月 4日	実技指導「ボディトーク」	尾西聖子氏
	10月11日	実技指導「笑いのヨガ体操」	井上大仙氏
	10月18日	講演「野菜一作り手の立場から」	小倉和久氏
	10月18日	講演「新築・リフォームの前に知っておきたい7つの法則」	松岡昭寛氏
	11月 1日	「日本の心にふれる旅」—玉置神社他—	満仲雄二氏松田育三氏
	11月29日	実技指導「笑いのヨガ体操」	井上大仙氏
	11月29日	体験談「糖尿病を克服して」	田中恒久氏
	12月13日	講演「良い食用オイルとは」	松本義明氏
	12月20日	講演「何度聞いても話題が新鮮であきない話」	昇幹夫氏
平成16年	1月24日	実技指導「笑いのヨガ体操」	井上大仙氏
	1月31日	講演「幸せになる住まいとは」	松岡昭寛氏
	2月 7日	講演「明石の女君 生き抜く力」	大槻修氏
	2月21日	コンサート「ギターと共に楽しいひととき」	原本芳男氏
	2月28日	講演「五感覚醒プログラムによる気功」	加藤孝吉氏
	3月 6日	講演「魂再生の千ヶ峰トライアングル」	満仲雄二氏
	4月 3日	実技指導「ボディトーク」	尾西聖子氏
	4月 7日	昇先生を囲んでの昼食会	昇幹夫氏
	4月10日	実技指導「一人按摩体操と整体」	井上大仙氏
	4月17日	講演「住まいで人生が変わる」	松岡昭寛氏
	4月27日	講演「よくわかる年金のしくみ」	石原利男氏
	5月15日	講演「腸の話～免疫力を高めるために～」	皆川容子氏
	5月22日	講演「常識にこだわらない健康法」	松田育三氏
	5月29日	企画ツアー「日本の心にふれる旅」	満仲雄二氏
	6月19日	講演・実演「西野式呼吸法」	貝沼輝彦氏
	6月26日	実演指導「ヨガ整体法と水飲み健康法」	井上大仙氏
	7月 3日	講演「良い食用オイルとは」	松本義明氏
	7月10日	日本の心にふれる旅—参加者懇談会	満仲雄二氏
	7月14日	昇先生を囲んでの昼食会	昇幹夫氏
	7月31日	昼食会「松田先生のお話と農園料理」	松田育三氏

## 会報（明日葉）発行

4回発行 15年 8月25日 15号  
11月 7日 16号  
16年 3月31日 17号  
6月 7日 18号



チカコ健康サロン セミナー

## 料理教室（火を使わない健康食料理）

5回開催 15年10月11日  
12月13日  
16年 2月17日  
3月13日  
6月 8日



料理教室

### 料理教室 ある日の献立

#### ① ボロコリーとカブのカレー風味

ボロコリーとカブを一口大に切って塩をふって20分程おく。それをサッと洗ってレーズンを加え白味噌・カレー粉・昆布パウダーで和える。

#### ② 白菜ポート（野菜味噌盛り）

白菜の白い芯の部分をポートに見立て、野菜味噌を盛り付ける

野菜味噌＝ナス、ネギ、納豆、白菜の葉の部分全てミジン切りにし、信州味噌と昆布パウダーで味付けする（白菜をチコリにしてもよい）

#### ③ 豆腐とアボガドの磯辺巻

木綿豆腐を水切りし、縦半分、厚さ5mmの一口大に切る

アボガドは皮をむき豆腐の大きさにそろえて切る

豆腐とアボガドを重ねてノリで巻き、ワサビ醤油で食べる

#### ④ ヘルシーなお菓子・トリュフもどき

七穀パウダーに蜂蜜、オリーブ油、ココナッツミルク、カカオパウダー、レーズンを混ぜ水を少し加えて耳たぶ位のかたさによく練り込み一口大に丸める。外側にカカオパウダーをふりかける

## 七穀パウダーでらくらくダイエット

佐藤 岐久子

私は現在53才 体重は?kg まだ人に  
言えません 恥ずかしくて  
早く大声で言える日がくるといいのにな.....

体重が重いと膝に悪いし、体のあちこちに悪影響を及ぼします。

3年前にはスイミングをし..... 4年前には繊維ファイバーを食事前に食べその後は友人と夜歩いたり、ダイエットを始めましたが長続きはしませんでした。そして体重はといますと徐々に増すばかり。「ポッチャリ体型がいいのよ」と人は言うけれど「ポッチャリ」になってしまった自分

服（スーツ）は新調する度にサイズが大きくなり不経済なので作るのをしばらくやめています。

エヌエイチアカデミーを知るきっかけは友人からもらった1本のテープ（松田先生の講演テープ）でした。

早速、先生の講演を聴く機会がおとずれました。サラダバイキングに七穀パウダーの昼食を試食してのセミナー。七穀パウダーを買って帰り翌々日から食べ始めました。最初は元気が出るパウダーだと聞き食べておりましたが、まもなく体重が変化し体型も細くなったと娘がいいました。すぐ写真に取り残そうということで写したのが右下の左側の写真です。細くスリムになっていくのを毎日鏡で確認しながら、毎日ニコニコ暮らしていました。友達がそんな私に気がついて、いつのまにやら、皆、七穀パウダーを食べ始めました。ご主人までが食べている人もいます。

必ず結果が出る、それも早く出るのですっかり、皆、七穀パウダーのファンになりました。そして寄るとパウダーの話に花が咲きます。お腹廻りから減るのが嬉しいのです。

私は日頃からズボンが好きでかなり数はあります。それがサイズダウンして買う度に小さくなっていきます。夏にかけて引越しをする準備やら、蒸し暑い夜もゴソゴソ動いていたので相乗効果もあって体重が減少していったのかも知れません。

食べ始めて2ヶ月くらい経ったでしょ

うか、気がつけば約5~7kg減っていました。それまで、しんどい、つらい思いをしてダイエットを試していましたが、こんなに楽々とスリムになったのだから、整腸マッサージだけではなく、楽々ダイエット指導という看板もつけたすことにしました。

現在、整腸法講座を受講し、今年中に資格を取ろうと猛勉強中です。

資格をとったらアトリエを借り、そこで整腸法（腸マッサージと食事指導）とアトピー関係の化粧水、化粧品とを使ってサロンをする予定でしたから楽々ダイエットも追加という事です。

以前エステに行っていました、アトピーが出て（私の場合顔とくにまぶたの上のみ）あまり顔を刺激してはいけないということから行っていませんでしたが、腸マッサージを受けるようになってからその心配もなくなり昨日久々にエステに行ったのです。終了後二人の店員さんに5~10分位づつ腸マッサージをさせて頂きました。二人ともエステティシャンですが、腸マッサージは初めての経験で、腸をするだけでこんなに気持ちがいいなんて.....と感激していました。

私がお腹の回りが軟らかくなり、快便で、快適になるって教えてあげると、次回も来たら腸マッサージをして欲しいと言われました。

女3人寄ればかしましい（姦しい）とか言われますが今ではすっかり七穀パウダーや生野菜の話で持ちきりです。早くサロンを開店させ、皆さんに喜んでいただける場所づくりが出来たらと思っておる今日この頃です。

最後に2枚の写真はビフォー・アフターです。ご覧下さい。

(H16.11.24)



Before



After

## 日本の心にふれる旅 —第4弾—

「NPO法人ネイティブヘルス企画のどこにもないツアー」として第一回目を昨年7月に催行してから、あれよあれよという間に今回で第4回を数えることになりました。

一般のツアー会社では企画できない、なかなか味わえない内容の旅を『日本の心にふれる旅』と銘うって、単なる物見遊山ではない、精神性の高い、とても抽象的で画期的(?)な旅が今回もやっぱりお天気に恵まれて催行できました。

ご参加の皆様、ご協力くださいました方々にスタッフ一同、心より感謝いたします。

第1回目より連続ご参加の方々、今回初めてのご参加でご縁ができましたの方々、皆さまのお声を掲載したいところですが、今回はお二人の方に寄稿をお願い致しました。

これを読んであなたも次回は行きたくなるかならないか??

第5弾も乞うご期待!



元伊勢外宮



幻一先生の指導で喜怒哀楽を描く

### 第4回千ヶ峰ツアー

上林正樹

第1回のツアーから今回まで、すべて夫婦で参加させていただいた。

第1回の朝ドシャブリの中出発したが、私が参加すれば雨など絶対に止むと豪語したら、その通り快晴になり、第2回、第3回も天気良く、今回天気予報ではまたも雨、コンピューターで、天気図を眺めていると、目的地周辺はどうやら雨が降りそう。言い訳を考えながらバスに乗る。しかし、宿泊日の夜中に豪雨があったが、行動中は2日間共全く雨に遭わず、晴れ男の面目を保つことが出来た。

私の趣味のひとつに庭いじりがある。庭か温室に一年中何か花が咲いているように心がけている。又その花が一番美しい、今見てほしいと言っている時の写真を撮るのが第2の趣味。このツアーに参加するようになって、レポートをを広げ、景色や建物も撮るようにしたが、しかしなかなか気に入った写

真が撮れない。

今回の写真、エヌエイチアカデミーに置いてあるので、時間のある方は見て批評してほしい。

○農匠の郷やくの

ベゴニア園で花の写真を数枚撮ったが、期待したほどの温室ではなかった。

道すがら台風の傷跡の残るところと大きく違い、ここから見る山並みと、農村ののどかな風景は美しかった。

○元伊勢外宮豊受大神社

元伊勢神社があるということすら知らなかったが、入口の椿の花に見守れながら期待して階段を昇ると、あまりにも荒れ果てた姿を見て驚いた。

○元伊勢内宮皇大神社

ここも外宮と同じだろうと思って行くと、参道から境内全て非常に良く整備されていた。宮司さんの努力の賜物であろう。長い年月が

経つと一人の努力の違いでこれほどまで変わるのか。

天岩戸神社へ行くまでの道のりに、明日目指す千ヶ峰の頂上を眺めることが出来た。少し紅葉には早かったが、美しい山であった。

#### ○天岩戸神社

高千穂しか知らなかったの、全国でどれくらい有るのか調べようと、グーグルで「天岩戸神社」を入力すると、6,010件の検索結果。すっかり諦めてしまいました。ご存知の方は教えて下さい。

#### ○木津温泉「ホテルあびすや」

松本清張が宿泊して小説を書いたと聞いていたが、その部屋に泊めてもらい、何だか得をした気分になった。かけ流しの露天風呂も非常に気持ち良かった。

#### ○琴引浜

日本海の波と砂浜。もう40年若く恋人とこの砂浜に座れば…周りを見渡し、夢が覚めた。

#### ○画廊 羅漢さん幻一氏

小学校を卒業して絵を描いたことが有るか、思い出そうとしたが思い出せない。それなのに、すんなりと楽しく描くことが出来た。ただ話をするだけでなく、こんな講演を考えた幻一氏はすばらしいと感心した。

#### ○千ヶ峰

今回のメイン千ヶ峰。熊野古道、玉置山、剣山のように長い距離を歩きませんよ…なるほど、距離は短かったが、距離×難易度で計算すると決して負けてはいなかった。全員の完歩(途中でやめるにもやめようがなかった)に万歳。

岩に触れて何かを感じる。今日以降何かが変わる。残念ながら何も変わると実感できない。この変わらないことが幸せなのだとして自分で自分を納得させる。

ツアーを計画していただいた満仲先生、スタッフの方々、ダイコンを差し入れして下さった平本さん(翌日葉っぱも全て料理して美味しくいただきました)、こんなつまらない文を最後まで読んでいただいた方に感謝。第5回のツアーでお会いできることを楽しみにしています。

(04.11.20)

## 自分のところが知れる旅

金子亜衣子

11月3・4日に、千ヶ峰ツアーに参加しました。玉置山、剣山に続く3度目のツアーで、たいへん印象深いものになりました。去年の11月に玉置山に行った時と、今の私とでは、脳の細胞まですっかり入れ替わったのではないかしらという気がしています。

この1年間の行動に、自分でも理由のわからないことが多々ありました。唐突ですが、その一つが家に神棚を作ったことです。恥づかしながら、この年になるまで自分の宗教観について深く考えることなく暮らしてきました。ですが、ツアーで伺ったお話がきっかけで、九州にある自分の産土神社を尋ねてみたくなりました。すると夫が仕事でその近くへ行くことになり、私も一緒に行けるようになりました。神社へ行くと、私にとっても縁の深い神社だと言うことがわかり、今では伊勢神宮と氏神社、そして産土神社のお札を祀っています。家族には「お母さん、急にいったいどうしちゃったの!?!」と言われ、自分でも「私、いったいどうしちゃったんだろう?!!」という感じでした。

満仲先生のおっしゃることが全部解るわけでは無いのですが、千ヶ峰へ来てそのお話しを少しは解るようになる為に、自分がこの1年間行動してきたのだと合点がいました。点と点とが結ばれ、それが線になり絵を描きました。

振り返ると、不思議な縁でここまで導かれたのだと思います。袖振り合うも多生の縁といいますが、一緒に旅行が出来る方々とは、いったいどのようなご縁があったのでしょうか。次の旅行も今から楽しみにしています。ありがとうございました。(04.11.18)



バス中で満仲先生の話

- 12月18日(土) 14:00~16:00  
 「日本の心にふれる旅ー参加した人と今後参加したい人の集い」 満仲雄二氏
- 1月11日(火) 12:00~14:00  
 昇幹夫氏を囲んで昼食会(会費500円 非会員1800円含昼食代)
- 1月22日(土) 14:00~16:00  
 「誰でもできるヨガ(初級)」 井上大仙氏
- 1月29日(土) 14:00~16:00  
 「日本を自然保護大国にクマの棲む豊かな森を次世代に」 森山まり子氏
- 2月 5日(土) 11:00~17:00  
 「整腸法ミニ体験会」  
 14:00~15:00  
 「整腸法の話と自分でする腸マッサージ実技指導」 皆川容子氏  
 足湯(無料)、ランチ(会員500円 非会員800円)
- 2月19日(土) 14:00~16:00  
 「心と体をイキイキさせたい人へ」 矢伏真理氏
- 2月26日(土) 14:00~16:00  
 「住まいで人生が変わるー住まい方、作り方の7つの法則」 松岡昭寛氏

**必ず前日までにご予約してください**

料金表示のない催しは会員無料、非会員1000円いただきます  
 阪急十三・JR新大阪・地下鉄御堂筋線西中島南方へ送迎いたします。  
 (予約のない場合は運行いたしませんのでご注意ください。)

初めてご登場いただく講師プロフィール

**森山 まり子**

1948年兵庫県尼崎市生まれ

兵庫県立神戸高校から大阪教育大学に進み、物理を専攻

元兵庫県尼崎市立園田中学校教諭

1992年に生徒たちと絶滅寸前の兵庫県ツキノワグマの保護に立ち上がったことから、先祖が残してくれた豊かな森を失い日本文明が減びようとしていることに気付く

クマの棲む最高に豊かな森を子や孫、そして全生物に残すため、教職のかたわら奔走している  
 日本熊森協会 会長

## お 知 ら せ

### ☆ NPOネイティブヘルスのホームページ新設

ホームページアドレス <http://www.nponh.com>  
チカコ健康サロンの催しについて詳しい情報等満載しています

### ☆ からだにやさしい商品が増えました

野菜スープ（具たくさん食べるスープ） 9種類の野菜とたっぷりのそばの実が入っており熱湯をそそぐだけで、昔懐かしい味がよみがえります。高血圧に良いルチン、自律神経の働きを促すコリン、その他ミネラルやビタミンが豊富です

ギリシャのオリーブ油（エキストラバージン） 主成分は酸化しないオレイン酸で、悪玉コレステロールを減らし生活習慣病予防になります。また、肌を若返らせ老化防止に役立ちます

オリーブの中でも特にギリシャ産は良質です

やさしい積み木

奈良県吉野の山から福祉施設の方の手で作られた『やさしい積み木』が到着しました。

国産の桧（ひのき）で作られた香りも手触りもとても素晴らしい商品です

つみきっこ

積み木の端材から作られた『つみきっこ』オーガニックコットンの袋に入っていますので中身はお風呂に浮かべて＜ひのき＞の香りを楽しみ、袋には石鹸を入れてボディタオルとしてお使い下さい もちろん子供さんの入浴オモチャとしても安心安全です

### ☆ ヤーコンが入荷しました

お待ちいたしました ポリフェノール、食物繊維が豊富。料理法も生を千切りにしてゴマ油と醤油で和えるだけという超便利で美味しくて体に良い食べ物として人気者です 見かけはさつまいも、食べれば梨か大根の様な感触です この季節だけのものです

### ☆ 年末年始の休業について

12月29日（水）～1月4日（火）までお休みとさせていただきますのでご了承下さい

### ☆ 遠赤外線とマイナスイオン発生装置の低温サウナ設置

松田育三先生のご協力を得て美容と健康に良い低温サウナの工事をしております

低温ですので心臓に負担はかかりません 温度は自分で調整できます

来年1月からはご使用いただけると思います。NPO会員は格安料金を考えています

詳しくは次号に掲載いたしますが、待ちきれない方は電話にてお問合せください

### 編 集 後 記

今年もカレンダーは最後の1枚となりました。年々1年が短く感じるのは年令のせいでしょうか。

NPOを設立してあつという間に4年が過ぎ5年目に入りました。NPOとNGOを混同したり、NPOを知らない方も意外に多いのに気がつき、今回改めてNPOの説明をさせていただきました。NPOは国からの補助で運営している様に思われがちですが、補助は一切ありません。非営利でありながら運営資金は自分たちで工面しろ、ですから、しんどい話です。でも社会に少しでも貢献できるという気持と皆さまに少しでも喜んでいただきたいという思いで続けております。

ご支援下さる方と共に来年は一層意義あるNPOに成長したいと思います。

お風邪などお召しにならない様お元気で良いお年をお迎え下さい。

「明日葉（あしたば）」第20号2004年12月2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.nponh.com> <http://www.nhacademy.co.jp>