

お待たせしました

遠赤外線・マイナスイオンの低温サウナ

いよいよ始動！！

昨年この低温サウナを体験する機会を得ました。

摂氏47～8度ですので、サウナルームへ入った時の「ムッ」とした熱さはなく、ホンワカと暖かくて、時間が経つほどにジワッと汗が出て来ます。この汗もベトベトしたものではなく、不思議なことにサラッとしているのです。

サウナルームから出た後は入浴後の疲労感は全然なく、むしろ逆に疲れが取れ、何とも気持ちの良いものでした。

是非みなさまにもこの低温サウナを味わっていただきたいくて、昨秋から準備をすすめてまいりましたが、やっと完成しました。

* 低温サウナを設置するまでの経緯 *

当ココスビル1階は創建時スポーツジムであったため、高温サウナが設置されていましたが、長年使用されていませんでした。当ビルのオーナー上林正樹氏（株フューチャーインフィニティ相談役）も低温サウナを経験されて、「高温でないので自分のような心臓の悪い人も入れるし、非常に気持ちの良いものだ」と実感されました。そこで放置しているサウナを改造してはどうかというご提案がありました。医学博士松田育三先生にご相談しましたところ「それは良い考えだ」ということで早速、遠赤外線、マイナスイオン研究開発で大阪府下の水の浄化に取り組んでおられる西川三彦氏（株マイクロアクア代表取締役）に既設のサウナを見ていただきましたところ「良いものができる」ということで改造工事に入りま

した。

2月下旬完成し、試運転の結果素晴らしく良いものが出来、試しに利用していただいた方々には大層喜んでいただきました。

整腸マッサージと野菜七穀食で体質改善し、更にマイナスイオンで細胞を活性化させて、どんどん若返って元気な毎日を過ごしていただきたいと思います。

気軽にご利用いただきたいと、料金は利益を考えずギリギリの線を出しました。これに伴い、整腸マッサージも思い切った値下げをし、トータルでご利用いただける様にしました。

体験週間を設けましたので是非一度いらっして下さい。



低温サウナ紹介

医) 松田メディカル医学博士 松田育三
(株)マイクロアクア代表取締役 西川三彦

ガンなどの難病を奇跡的に治すことで有名な温泉に、秋田県の玉川温泉があり、この温泉には、大気中のマイナスイオンが東京都内、大阪市内の10倍、草津温泉の2倍もあります。

この度エヌエイチアカデミーに設置された低温サウナは、人体の電磁波に近い遠赤外線波長を発生する強力な電磁場の中に室内空気を通過させ、サウナ室にマイナスイオンを充満させるというものです。

マイナスイオンが豊富で、しかも遠赤外線の波長のために、弱い分子内振動作用を持っており、皮膚から吸収されやすく、皮下にある免疫細胞を活性化し、体内細胞の水分にも微弱な振動作用をもたらします。若干体温を上昇させながら、発汗作用を促し、体毒の排出を助けます。サウナ室から出られた後の湯冷めもしにくくなります。

遠赤外線波長のマイナスイオンは、徐々に各臓器の細胞にまで及び、新陳代謝が活発となり、疲労感の解消、呼吸器疾患の改善、鎮痛作用、精神安定作用、ストレスの

解消という生理活性作用を促進します。

特に、花粉症、アトピー性皮膚炎、喘息、慢性鼻炎などのアレルギー過剰反応には顕著な効果も報告され、血液の酸化を防ぐことから通風や糖尿病の症状緩和に役立っているようです。

このマイナスイオンを発生させる装置は、家庭用として「ライブエアーII」があります。これは空気清浄機 兼 浄水器の二役を果たし、室内空気と飲料水・生活水に多量の遠赤外線波長のマイナスイオンを与え、臭気のない、健康的な空間を作り、飲料水の水質を改善する優れたものでエヌエイチアカデミーで取り扱っております。

「トイレやタバコ・ペット等の臭いがきれいに消え、水道水や冷蔵庫の氷までがおいしく、お風呂も温泉のようになって、気持ちがいい」また「人の出す波長に敏感なゴキブリなどが消えちゃった」「喘息、アトピーなどから解放された」と好評です。

低温サウナ設置記念特価

3月末まで

「ライブエアーII」 88,000円 10台限り！！

(通常 134,400円) 税込み

特徴

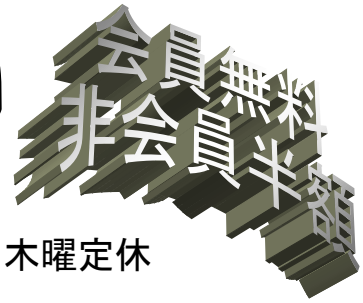
- 1台3役
 - ・ 飲料水を浄化し、マイナスイオンの美味しい水になる
 - ・ 室内空気を浄化し、マイナスイオンで毎日が森林浴
 - ・ お風呂の湯も浄化し、マイナスイオンで温泉気分
- 費用がかからない、手間いらず
カートリッジ、フィルターの交換なし

今だけの特別価格です 是非この機会に！！

3月末までです お電話下さい 06-4806-4889

〔 遠赤外線の商品はたくさん出回っていますが、波長が人体に近い
4-14ミクロンのものが良いとされています 〕

低温サウナ体験週間



期 間 3月7日(月)～3月12日(土) 木曜定休

時 間 11時～19時

(60分を限度として、お好きなだけご利用できます)

料 金 利用料 会 員 無 料

(通常400円 回数券10回分3000円)

非会員 500円 (通常1000円)

浴着・バスタオル・タオルセット 貸料 300円

当日入会されますとその日から会員とさせて頂き、ヘルシーランチ付サウナ利用券をプレゼント
(NPOネイティブヘルス会員は、入会金 3000円 協力金 月1000円)

申込み・問合せ エヌエイチアカデミー 電話でお申し込み下さい

TEL 06-4806-4889

- * 必ずご予約をお願いいたします
- * 送迎車は予約がなければ運行いたしませんのでご注意ください
(送迎先=阪急十三・JR新大阪・地下鉄御堂筋線西中島南方)
- * 好評のヘルシーランチバイキングもご用意しています(要予約)
(会員 500円 非会員 800円)
- * 整腸マッサージの体験(40分5000円 20分3000円)も出来ます

通常のご利用について

平成17年3月14日(月)から毎日ご利用いただけます(木・日・祝日定休)

利用時間：10時から19時30分の間

(19時30分にサウナ電源が切れますので、それまでに終る様にご予約下さい)
一人60分を限度としてお好きなだけご利用いただけます

料 金 NPOネイティブヘルス会員 1回 400円

回数券(10回分) 3000円

非 会 員 1回 1,000円

浴着・バスタオル・タオルセット貸料 300円

予約制ですので必ず事前にお申し込み下さい

＜来所者様への聞き取りアンケート＞ 実施日 平成 17 年 2 月 21 日～23 日

1:来所のキッカケは？ また目的は？

知人・友人・家族からの紹介（14人） 松田先生の講演会（紹介）（4人）
上司の勧め（1人） 「よつ葉」の広告を見て（1人） 野菜を食べたくて（1人）
病気中の為（5人） 体調改善（5人） ダイエット（1人）
家族や自分の健康の為（5人） 整腸法手技を習得（5名）

2:当所で体験した事があるのは？(複数回答)

整腸マッサージ（20人） ランチ（21人） 足湯（10人）
チカコサロンイベント（15人） 手技研修（10人） その他（5人）

3:来所はいつ位からですか？

5年前～（1人） 4年前～（1人） 2年前～（1人）
1年前～（5人） 半年前～（6人） 今年に入って（2人） 最近（5人）

4:来所してから何か変化や効果はありましたか？(複数回答)

体重減（7人） 身体が軽くなった（4人） 腰・お腹まわりがスッキリ（3人）
健康に対する意識や知識が変化（6人）
食生活の変化（3人） 食の大切さが自分の身体を通して解ってきた（3人）
・家族の野菜嫌いが直った ・ボディスーツを捨てられた
・便通が良くなった ・朝起きるとしんどくない ・不快な症状が改善
・よく眠れる ・血糖値が下がった（240→140）
・多くの人と知り合えた ・好転反応が出た
▲便秘になった ▲胃腸が不快
▲話は理解できるが体感がまだ伴わない（お肉を食べても病気になっていない）

5:当所に何かご要望はありますか？

・料金がやや高いと思う ・自宅から遠い
・整腸法をもっと普及させてほしい ・自宅の近くに開業してほしい
・口コミだけだがもっと多くの人に此処の良さを知ってもらいたい
▲駅からやや遠い、送迎車も気兼ねがある

6:その他

・料理に愛情を感じる ・来所するとホッとする
・食のコントロールは難しい
・自分で整腸マッサージできるのが良い

＜アンケート対象者プロフィール＞ 対象者総数 21 名

・男性（8人） ⇒ 20代（1人） 50代（4人） 60代（3人）
・女性（13人） ⇒ 40代（2人） 50代（5人） 60代（6人）
・居住地 ⇒ 大阪府（7人） 兵庫県（11人） 滋賀県（1人） 愛知県（1人） 鹿児島県（1人）

＜総括＞

2月の3日間に来所された方の中より21名様を対象に聞き取り調査をさせていただきました。
結果についてはご覧の通りですが、少し補足をいたしますと、来所目的に整腸法をマスターしたいという方がかなり増えてきています。当初は自分の健康の為であったのが、変化した方が多いのです。
通所期間も長期でマイペースの方、短期で集中型、途中にお休みが入る方など実に様々です。
変化や効果については大まかにまとめましたが、個々でいろいろな回答をいただきました。
習慣の変化から逆作用が出ている方もおられますが、個人毎に変化や効果というのは違いがあります。
病気は突然になるのではなく、実は時間がかかってなるように、良くなる為にも時間が必要なのです。

チカコサロンセミナー100回記念講演会

松田育三氏 「欠野アズ紗先生のご紹介」

欠野アズ紗氏 「Love in Action —輝く人生をあなたに—」

チ（知）カ（からだ）コ（心）健康サロンでは、様々なジャンルから、それぞれご専門の先生方のご協力を得てセミナー、実技指導等を開催して参りました。

回を重ねて、気が付けば3月末で100回目となります。それを記念して、素敵な先生をお招きいたしました。大阪メチャッピー祭や南中ソーラン踊り普及でご高名な欠野アズ紗先生、そして何回聴いても新しい発見のある松田育三先生です。

会場も外へ飛び出して梅田でいたします。

お知り合いの方々もお誘いの上賑々しくお集まり下さいませ。

月 日 平成17年3月30日（水） 14:00～17:00

会 場 大阪市立総合生涯学習センター（駅前第二ビル5階 第4研修室）

TEL 06-6345-5000(代)・・・場所のお問合せのみ

会 費 NPOネイティブヘルス会員 無料 非会員 1000円

申し込み NPO法人ネイティブヘルス TEL 06-4806-4887

*当日 エヌエイチアカデミーは午後より休業いたします 緊急時の連絡は皆川 090-5674-4000

松田育三

大阪生まれ 京都府立医大卒業

‘74年医学博士学位授与 ‘81年労働衛生

コンサルタント資格取得 ‘84年日本消化器

集検学会 胃集検認定医

消化器内科を専攻していたが人間の健康を心身両面から見ることを重視する「心身医学」にのめりこむ

免疫が自己治癒力の源であり健康回復にいかにか大切かを全国の講演会で力説

(医) 松田メディカル理事長

著書「病は天からのメッセージ」「いやす」他

欠野アズ紗

東京生まれ 2人の子育てをしながら独学で税理士試験にチャレンジ

‘72年合格 翌年会計事務所を開業

大阪が青少年補導日本一であることに心を痛め

2000年11月「大阪メチャッピー祭」を立ち上げる

日本中の多くの企業・団体・地域から経営について、人生について、愛について、子育てについて、社員教育について、多方面の分野にわたって講演を多く頼まれるメチャッピーな人

欠野会計事務所所長

著書「21世紀は母性の時代」「南中ソーランの真実」など多数



予定表

月・日	時間	講師	演題	会 費	備 考
3月7日(月)～12日(土) (木曜日定休日) 11:00～19:00			「低温サウナ体験週間」		3頁参照
15日(火) 14:00～16:00		皆川容子	「料理教室」 火を使わない野菜料理	会 員 1,000 円 非会員 2,000 円 (材料費込み)	
19日(土) 14:00～16:00		馬場さおり	「絵てがみ教室」	会 員 1,000 円 非会員 2,000 円 (材料費込み)	始めての方大歓迎
25日(金) 14:00～16:00		皆川容子	「元氣な腸づくり」 個人相談有	無料	於 いけだNPOセンター 別紙参照
30日(水) 14:00～17:00		チカコサロン100回記念講演会 松田育三氏 欠野アズ紗氏 「欠野アズ紗先生のご紹介」 欠野アズ紗氏 「Love in Action —輝く人生をあなたに—」			5頁参照 於梅田 大阪市立 総合生涯学習センター
4月 2日(土) 11:00～17:00 14:00～16:00		白井・隆他 皆川容子	「整腸法普及半額キャンペーン」 「腸と健康」	通常の半額	7頁参照
9日(土) 14:00～17:00		暮部恵子	「化粧品はムードではなく 成分で選ぶ時代です」		7頁参照
16日(土) 14:00～16:00		加藤孝吉	「熊野と心理学 なぜ今熊野なのか」		
5月11日(水) 14:00～16:00		堀部武司	「明るく楽しく生きるため にピンチ脱出の心理学」		7頁参照
21日(土) 14:00～16:00		小林陽子	メゾソプラノ 「歌の小箱」 100万本のバラ他		歌唱指導もあります
29日(日) 11:45 近鉄富雄駅集合			農園料理 川波農園		7頁参照

料金表示のない催事は会員無料 非会員1000円頂戴いたします

整腸法普及半額キャンペーン

4月2日(土) 11:00~17:00

(1人 40分)

14:00~16:00 講話「腸と健康」

(自分でする整腸マッサージ指導)

料金 会員 4000円→2000円

非会員 5000円→2500円

ランチ 会員 500円

非会員 800円

足湯 無料サービス

全員にサウナ利用券プレゼント!!

当日NPOネイティブヘルスに入会されますと、その日から会員料金とさせていただきます

NPOネイティブヘルス会員

入会金 3000円 協力金 月 1000円

化粧品はムードではなく

成分で選ぶ時代です

暮部恵子

4月9日(土) 14:00~17:00

「本当の自然派化粧品とは何なのか」をテーマにお話をし、その後フェイシャルエステ実演と共に全員にメイク法個人指導します

(株)クレコス代表取締役

13年間専業主婦生活の後、10年程化粧品販売の仕事にたずさわるとの間化粧品に対する勉強と、多数の先生方の出会いをもとに03年日本人に合った化粧品、母から娘へ安心して伝えられる化粧品を、との思いでクレコスを設立 本当の自然派化粧品、真のオーガニックコスメを目指している

明るく楽しく生きるために

ピンチ脱出の心理学

心理カウンセラー 堀部武司

5月11日(水) 14:00-16:00

アイこころ心理学研究所所長
東京生 大阪府立大航空工学科卒
電気設備の会社経営を始め、数々の企業や各種の産業に携わってきた人生経験の中から「人の心をいやす仕事」で皆様の役に立ちたいと思うようになる
著書「明るく楽しく生きるためにピンチ脱出の心理学」

昇幹夫氏推薦

彼は人生の中の三つの坂、上り坂、下り坂、まさかの坂を何度も経験し、乗り越えている発展途上人、そのコツを惜しげもなく若い人たちに日常の言葉で伝えている

農園料理

5月29日(日)

集合 11:45 近鉄「富雄」改札口

会費 3800円

昨年、農園料理「川波」で食事会をしましたところ好評でしたので、今度は川波の有機野菜を作っている農園でダイナミックに農園料理を、という計画です

敷地 600坪。生駒市高山町にある川波農園は、竹林や山々に囲まれ、おいしい空気、土の匂いの感じられる場所です。農園の命である土にこだわり、卵殻、柿しぶ、モミ殻、落ち葉などを発酵させた自家製堆肥と生協の肥料(牛肉や魚肉のかす)を混ぜ合わせています。有機栽培で、育てられた四季折々の美味しい産物を直接販売しています。コンクリートジャングルを抜け出し、今一度土の温もりを感じてはどうですか。土の主が皆様をお待ちしております。 店主

直接農園へ自家用車で行かれる方には、地図をお送りいたします

お知らせ

◎ 整腸マッサージ値下げ

「より多くの方に整腸マッサージの良さを味わっていただきたい」の思いで、この度思い切った料金を打ち出しました。

お若い方、年金生活の方、長く続けたい方など、経済的負担が大きくて、来たくても来られないというご相談を受ける度に心を痛めて参りました。

あれやこれや、熟慮の末、下記のように料金を改定することになりました。これでお知り合いの方にもお誘い易くなるのではないのでしょうか。

しばらくご無沙汰の方も、これをチャンスに腸マッサージの気持ちよさを思い出して、久し振りにお出かけになりませんか。

お手頃価格になりましたので、足繁くお運びいただけることを願っております。

整腸マッサージ	会 員	回数券（10回分）	30,000円
		一回払い	4,000円
	非会員	一回	6,000円
	体 験	フル（40分）	5,000円
		ハーフ（20分）	3,000円

◎ 新制度 ご紹介プレゼント

会員に紹介された方が入会し、かつ回数券を購入なさった場合、ご紹介してくださった方にプレゼントがあります。

整腸マッサージ回数券購入・・・整腸マッサージ券（1回分）

サウナ回数券購入・・・・・・・・・・サウナ利用券（1回分）

◎ 自家製中華風ピリカラドレッシング販売

ご要望に応じて販売することになりました。

1ビン630円（税込み）です。

◎ 必ずご予約を

チカコサロンの催事、ランチにいらっしゃる時は、必ず前日までにご予約をお願いいたします。

編集後記

ようやく春の息吹を感じるようになりました。

ことしは花粉症が猛威をふるうとかで、花粉症グッズが飛ぶように売れているようです。

花粉症は花粉だけが悪者にされていますが、空気汚染がそれを倍加していると言います。

春爛漫、気分も晴れやかに過ごしたいところですが、花粉症の人にとっては悩みのシーズンですね。かく言う私も7年前までは強烈な花粉症でほとんど困っていました。アレルギー体質だから仕方がない、その時その時に薬などで何とか乗り切って、一生付き合っていかなければならないと思っていました。ところがある年ピタッと出なくなりました。半年前から膠原病のために生野菜食をし、お腹をもんでいたのです。まさかそれが花粉症にまで効果があるとは思っていませんでした。それ以来花粉症の辛さを忘れてしまいました。今ではシーズン到来、世間が騒いでも他人事、春を謳歌しています。これは私だけではなく、何人も認めることです。嘘か本当か試してみてもは如何でしょうか。此度設置したサウナも良さそうです。 YM

「明日葉（あしたば）」第21号2005年2月28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>