

お陰さまでNPO設立5周年

2000年9月「保健、医療又は福祉の増進を図る活動」として特定非営利活動法人ネイティブヘルスが認証されて5年経ちました。

思えば、二つの難病で半人前以下の生活を送っていた私が、思いかけず健康を取り戻すことができたのがきっかけとなり、個人が健康になれば医療費削減につながり、将来寝たきりにならないことで介護問題にも寄与すると考え、NPOの申請をしたのでした。以来、多数の方々のお力添えをいただき、今日5周年を迎えることができました。

「自分の健康は自分で守る、病気は自分で治す、寝たきりにならない」をモットーにいろいろな活動をして参りました。

からだと心は一つと考え、豊かな知識も必要と「チ（知識）カ（からだ）コ（心）健康サロン」を開設したのもその活動の一環です。各分野でご活躍の先生方のご協力と、ご参集くださる皆さま方のお陰で、3月には100回記念講演会を催すことができました。

この会報「明日葉」も季刊で23号となりました。

この5年間には様々なことがあり、ある時は行き詰まってもう駄目かと思うことも度々ありましたが、その都度心強いお励ましや、暖かいご支援で助けていただき、誠にありがたいことでございます。

現在会員（協力金をいただいている方）154名、旧会員159名ご登録いただいております。NPO活動は入会金と協力金で活動しております。協力金を頂戴してお

ります方々には心からお礼申し上げます。旧会員の方には昨年からお願いしておりますように、是非とも協力金のお申し込みをいただきたく、この場を借りて再度お願い申し上げます。

私たちの活動である「医療費削減、寝たきり老人をつくらない」運動にご理解・ご協力下さり、ご支援下さいましたら大変ありがたいことでございます。

「個人の健康づくりが社会の健康につながる」というミッションのもとに、この運動が広く周知され、更なる発展を遂げ、皆さまの健康づくりにお役に立ちますようこれからも励んで参ります。何卒末永くご支援賜りますよう、よろしく願い申し上げます。

尚、次頁にご案内の通り記念行事として「ことばは命」でご高名の辻慶樹先生をお招きしての講演会と記念祝賀会を企画いたしました。多数の方々にご参集いただき、今後の活動への励みにさせていただきましたらこの上ない喜びでございます。

特定非営利活動法人ネイティブヘルス
理事長 皆川 容子



NPO設立5周年記念行事ご案内

平成12年9月7日にNPOを設立して5周年を迎えることができました。
日頃ご支援いただいている皆様方のお陰と感謝申し上げます。
つきましては下記の通り記念行事を開催いたしますので、是非ご出席賜りますよう、ご案内申し上げます。

記

日時 平成17年10月1日(土) 午後2時30分受付

場所 エヌエイチアカデミー

大阪市淀川区木川東4-16-20 ココスビル1F

TEL 06-4806-4887 (送迎車有)

参加費 3,000円

(協力をいただいている会員様は1000円でご招待させていただきます)

行事 午後3時 講演 辻慶樹氏 『ことばは命』
午後5時 祝賀会

出欠のお返事 9月20日まで電話又はFAXにてお願いいたします

TEL: 06-4806-4887 FAX: 06-4806-4870

★ ご出席の皆さまには記念品をご用意しております

講師プロフィール 辻 慶樹氏

1944年3月25日、奈良県天理市に生まれる。和光証券(現在、新光証券)本社にて、真空管式電子計算機の草分け時代を体験。オンライン完成までの8年間在籍し、70年の千里万博を機に180度転換、<お掃除の仕事>で脱サラ。現在は、ビルのトータルマネージメント会社を経営する傍ら、異業種交流&ボランティア活動を通じて、自らを、<触媒人間>と称し、May I help you?の精神で、人と人との関係を大切にしたい幅広い活動を実践している。

趣味が高じた書は独特の筆文字で、大阪弁の持つぬくもりと心癒す短文と共に、老若男女問わず多くの方々から好評を博しています。

著書 小冊子「ことばは命」(20,000冊突破! ロングセラー中)

新刊「ことばは光」(アスク出版) —— 全国書店にて好評発売中

「主な活動」	社会福祉法人 兵庫盲導犬協会	アドバイザー
	視覚障害者向「音声ワープロ教室」	企画ディレクター
	財団法人 日本ユニセフ協会	前広報普及委員
	なにわことばのつどい	常任世話役

「主な講演・研修経歴」

赤穂市高齢者大学、高槻商工会議所青年部、大阪府立盲学校、
徳島県海南市教育委員会、高松市山田町青年部、ひろしま養心会、
とっとり環境ひろば、六甲山小学校、三重県東観中学校、(株)△□○、
近畿郵政研修所、一緑会(福岡)、六甲山YMCA、シャープ本社他多数。

新刊紹介

医学博士松田育三監修

皆川容子著

菜食整腸の奇跡

便秘・肥満をなくせば難病も退散

(株)新風書房 1,365円(税込み)

- 第一章 膠原病が治った
- 第二章 腸はあらゆる病気を支配する
 - ・腸は健康と密接な関係
 - ・からだの不調はどこからくるの？
 - ・腸内毒素が諸悪の根源
- 第三章 菜食整腸健康法とは
整腸マッサージ
自分でする整腸マッサージ(図解入り)
食事 主食は雑穀、副食は生野菜中心
- 第四章 健康をとり戻した人たち
- 第五章 対談 松田育三(医学博士)VS皆川容子
付 ローフードレシピ=火を使わない料理(カラー)
食べて良いもの、いけないもの一覧表



松田育三先生序文から

勝利者の原理に基づいて病気に打ち勝つのではなく、大自然が私達に与えてくれた偉大な力を上手に使うのが、本当の医学であり、人間の叡智と言うべきでしょう。自分のからだの中にあるものを有効利用するのが生命力です。

NPOネイティブヘルスの存在を知った時、養生の基本がここにあると思いました。まさに自然治癒力を高める健康道場なのです。

この本の著者皆川さんは、自分の体験から、やむにやまれぬ気持でNPOネイティブヘルスを立ち上げ世に問いかけています。そして、多くの心ある人達が応援しています。

推薦のことば一昇幹夫先生 医師 笑い学会副会長

腸を変えると人生変わる！

米国N. Y. . の新谷弘美教授は十万人の大腸をファイバースコープで診た結果、ヒトも野生動物同様、ナマ菜食で腸内をきれいにすると免疫力が上り病気が改善し細胞が若返ることを実証した。その実践報告が本著であり、この健康法はやった人だけが納得できるもの。是非お試しあれ！

9月1日より全国書店にて発売 書店にない場合は、エヌエイチアカデミーにお申し込み下さい。

病 気 自 慢

朝倉 力弥



私がこのエヌエイチアカデミーを知ったのは半年程前のことである。ご縁があって松田先生の所に相談に伺いここを紹介していただいた。

私は家が遠方（愛知県豊橋市）で思うように通えないが、月一回程度のペースで訪れ整腸マッサージを受けている。

一昨年5月、体の不調を感じた私は、地元の市民病院で診察を受けた。そこで難病のため即入院と言われてしまったのだ。病名は多発性骨髄腫。いわゆる血液の癌で、しかも完治はないという診断だった。

治療は悪性の部分を抗癌剤で処置し、そこへ薬を注入して新しい骨髄を生産させる。その新しい骨髄を採取して冷凍保存しておく、後日それを自分に移植をする方法しかないと説明された。だがこの一連の治療は最短で5ヶ月程かかり、しかもこの治療をしても余命は5年だと宣告されてしまったのだ。

まさに青天の霹靂であった。女房始め周囲の者はオロオロしたが、一番ショックを受けたのは、当然ながら私自身であった。

この時感じたことは、人間は弱いものだということだった。こんな私でも、宣告をされてから一週間程眠れなかった。家族のこと、会社のこと、友人知人のこと、数々の思い出等繰り返し繰り返し考え、苛立ち、涙ぐみ、しまいには精神的におかしくなってしまった。病院の屋上に上り、こんなことなら潔く目の前のフェンスを乗り越えて身を投げたほうが、とも考えたものだ。

もう一つ辛かったことは、当時私の病棟には同じ血液の癌患者が50人程いたが、次々と死んでいく人を見送ることだった。そして空いたベッドへ時をおかず入って来る患者は、再入院、再々入院の人が多く、素人の私が見てもこの人はここへ死にに来たと思える人が多かった。

従って私の置かれた環境は劣悪で、まるで死刑囚のように、明日は我が身かと脅える日々であった。そんな状態の中でも私が吹き切れたのは、開き直りである。

悩んでみてもこの病気が治る訳ではない。悩んで治るならいくらでも悩むが、これはムダだと判断をしたのだ。同病の患者の中には、私の子供より若い人達もいた。それを見て私は彼等より自分の方が幸福ではないかと感じるようになってきた。彼等はおそらくこの先、結婚など出来ないだろうし今の私の年齢まで生きられる人は少ないのではないかと思えたのだ。

それに引きかえ私は、宣告をされたものの、還暦近くまでワガママに生きてきて、しかも二回も結婚を経験出来たのだ。

もうこうなったら、残された日々を明るく楽しく過ごさなければ損だと思えてきた。もちろんいっぺんに割り切れた訳ではなく、それまでに私の心が千々に乱れたのは偽らざる事実である。

あの獄舎（病院）で治療中、私も一度敗血症にかかり危なかった時もあった。あれが一步間違っていたら、私もコロッと逝っていたことだろう。それを思えば、今こうやって娑婆に戻り、生かされているのは、「グリコのおまけ」のようなものだ。今では生活のスタイルも変え、スーツやネクタイをやめ、何処へ行くにもラフなスタイルで行動している。

仕事は4分の1程度に押え、残りは自分のケアのため、この整腸マッサージや温熱療法、ストレッチ等に専念している。

最近友人、知人等から、若い、感じが変わった、スリムになったなどと言われるようになった。そんな時私は、「くやしかったら癌になれ」と自慢してやるのだ。

愛知県豊橋市西小鷹野
会社役員

日本のこころにふれる旅 第6弾

「伊勢神宮 重要神事 <神嘗祭> に参列する旅」

2000年の歴史をもち、皇室のみならず日本国民の総氏神、まさに日本人のこころのふるさととして「せめて一生に一度でも」と親しまれる伊勢神宮。

外宮（豊受大神宮）・内宮（皇大神宮）のふたつの正宮をはじめ別宮などあわせて125社の総称が神宮です。ここでは実に長きに渡り続けられてきた祭りが多くある中で、とりわけ「神嘗祭」と年2回の「月次祭」は三節祭と呼ばれ重要で、一般では見学の出来ないご神事です。なんと今回その「神嘗祭」のご神事に参列可能となりました。

お泊りは夫婦岩で有名な二見浦、こだわりのスローフードの宿です。
是非、皆さまお誘いあわせの上ご参加下さい。

記

日程：2005年10月15日(土)～10月16日(日) 1泊2日

行程：1日目

大阪（10時）→阪神高速・西名阪上野IC→368号線（伊勢本街道）
→道の駅「御杖」（昼食）→松阪→斎宮歴史博物館→外宮→二見→宿（夕食）
→20：30 出発・外宮「神嘗祭」参列→宿（24時頃）

2日目

出発まで自由行動・宿（10時）→内宮・おかげ横丁（昼食）→猿田彦神社→
38号線 天の岩戸→磯部町・伊雑宮→167号線 鳥羽→伊勢志摩スカイライン
→朝熊山→伊勢自動車道・関JCT→名阪国道・西名阪天理IC→松原→
大阪（18時頃）

費用： 23,800円（税込）交通費・食事4回・宿泊費・入場料・旅行保険 等

宿泊： 伊勢志摩 二見浦 「岩戸館」 自然塩料理・にがり風呂

募集人数：限定10～18名様 参加者名簿提出のため、なるべく早くお申し込み下さい

催行人数：10名以上

予約受付：NPO会員様 9月7日（水）13時～電話受付開始

非会員様 9月9日（金）13時～電話受付開始

お電話でご予約後、ツアー代金をお振込いただきます。（別途ご案内）

締め切り：満員になり次第締め切らせていただきます。（キャンセル待ち可能）

その他：行程は変更する場合がございます。

お申込後のキャンセル料は10月1日より発生致します。

ご質問・お問合せは担当スタッフ廣田までお気軽にどうぞ。



月・日	時間	講師	演題	会費	備考
9月 3日 (土)	10時～15時		整腸法枚方教室		別紙
10日 (土)	14時～16時	皆川容子氏	料理教室 火を使わない野菜料理	会員 1000円 非会員 2000円	エプロン持参
17日 (土)	10時～15時		整腸法枚方教室		別紙
10月 1日 (土)			NPO設立5周年記念 辻慶樹氏 「ことばは命」 祝宴		2頁参照
8日 (土)	10時～15時		整腸法枚方教室		別紙
15日 (土)～16日 (日)			日本の心にふれる旅 第6弾 伊勢神宮・神嘗祭他		5頁参照
22日 (土)	15時～16時	矢伏真理氏	心と体をイキイキさせたい人へ		
29日 (土)	10時～15時		整腸法枚方教室		別紙
11月 5日 (土)	10時～15時		整腸法枚方教室		別紙
11日 (金)～16日 (水)			合宿で健康づくり (5泊6日)		別紙
19日 (土)	13時～15時	脇田茂子氏 島田久美氏	オペラのアリアを中心に		7頁参照
25日 (金)	14時～16時	田井松華氏	俳画で年賀状 俳画一初心者のために	材料費 1000円	7頁参照

前日までに必ずご予約してください

会員の方が、お知り合いの方をご同伴くださいましたらプレゼントがあります

阪急十三、JR新大阪、地下鉄西中島南方まで送迎いたします。お電話ください

予約のない場合は運行いたしませんのでお気をつけください

オペラ歌手コンサート

11月19日(土)

13:00~15:00

アルト 脇田茂子氏 ピアノ 島田久美氏

脇田茂子 プロフィール

武庫川女子大学音楽学部声楽学科卒業

卒業後、関西二期会研究生を経て、京都オペラグループにおいて、数々の学校公演及び舞台に出演する

同時期から、お母さんコーラスの指導に携わり、現在に到る。現在は、生涯学習ルームでのコーラス指導の他、「大阪市人材バンク」の依頼で、校園においての、保護者の方へのコーラスや歌唱指導、及び園児や児童への音楽指導、自身のミニコンサートなどを行っている

他に障害をもった子ども達の音楽療法のボランティアにも微力ではありますが参加しています

曲目 ふるさとの四季<なつかしい童謡・唱歌をうたいましょう>
ポピュラーソング
オペラ アリア (アルト)

俳画で年賀状

ワープロ年賀状全盛の今、親しい方に墨の年賀状で“アラッ”と思わせるのは如何でしょうか

11月25日(金)

14:00~16:00

指導 田井松華氏

東大阪市生 豊中市在住
公民館の講座がキッカケで俳画を始める

その後本格的に藪本積穂氏(NHK俳画教室講師)に師事、主に円青堂俳画教室で学ぶ



お知らせ & お願い

◎枚方教室開講

8月10日に枚方にて、「菜食整腸健康法一日講習会」と題して、講演と体験会を開催いたしましたところ、皆さまに大変喜んでいただきました。今後も継続して整腸法を受けたいというご要望があり、別紙の様に「枚方教室」を開講することになりました。

9月から月1～2回の土曜に開講いたします。

日程につきましては3ヶ月毎に、会報「明日葉」のチカコ健康サロン予定表に加えてお知らせいたしますのでご予約くださいませ。

ヘルシーランチもご用意してお待ちしております。

◎源氣ななこっこ（七穀粉末）、源氣やさいっこ（野菜粉末）

七穀パウダー、野菜パワーの愛称が決まりました。

今後は、親しみやすい呼び名の

「ななこっこ」「やさいっこ」でご注文くださいませ。

ご贈答用の箱もご用意いたしましたので、お中元やお歳暮、お見舞い、お返し等いろいろな場面にご利用くださいませ。ご注文の際お申し付けくださいますと、贈答用包装でお送りいたします。

尚、七穀パウダー（ななこっこ）の小サイズは、1kg入りとなり価格は5,565円となりました。従来は800g入4,620円でしたので実質210円の値引きとなります。お徳用は従来通り2kg 8,925円です。



◎ おねがい

チカコ健康サロンの催しにご参加の方は、必ず前日までにご予約くださいますようお願いいたします。

当日予約なしでいらしゃいますと、準備が整わず、他のご出席者にご迷惑をおかけすることがありますので、よろしくようお願いいたします。

◎ ニューフェイス紹介

研修を終え優秀な成績で卒業しました岡嶋淑江が、8月からスタッフの一員になりました。何卒よろしくようお願いいたします。

編集後記

芸術の秋、体育の秋、11月には兵庫県立文化センターがオープンし、柿落しのコンサートが目白押しです。チカコサロンでもコンサート、俳画一日教室を、又夏の疲れをほぐすやさしいストレッチ体操をご用意いたしました。

ご寄稿下さった朝倉様はナイスミドルで素敵なお方ですが写真ではその味がでなくて一寸残念。

秋といえば神嘗祭、以前参加させていただいたのですが、真夜中にかがり火だけでおごそかに行われ、日本の文化が人知れず延々と引き継がれている神事に感動いたしました。この感動を是非皆さまにと前大宮事奥様をお願いして実現いたしました。又とない機会です。是非ご参加を!!

「明日葉（あしたば）」第23号 2005年8月31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>