

「老いを考えず元気に生きる」

チカコ健康サロン 1月28日の恩田順子先生の講演では、口下手なんですよ、と仰りながらもユーモアをまじえたお話に、皆さんはたくさんの元気を頂戴したことと思います。

先年は穂高を登りましたが、最近ちょっとトシを感じるようになりました。とは仰るもの、2時間の講演中、立ちっぱなしでかくしゃくたるものでした。

大きな紙袋の中身には、各地で手に入れられた珍しいものがいっぱい詰まっていました。砂漠で見つけられた化石、ダチョウの卵、男性が成人になった証につけるへちまなどは、テレビでは見ても、実物を見るのは初めてです。(身体のどこにつけるかはご想像に任せましょう) その他いろいろな写真などを話の途中で見せてくださいました。

講演要旨

恩田順子

私は年寄りとは思いたくないんです。

この間も長野県佐久市へ講演を頼まれて行ったんですが、主催の教育委員会の方が「まあ一人ですらいらっしやったのですか」と驚いておられました。帰りも「お送りします」といわれましたけれど「一人で大丈夫です。邪魔ですから」とサッサと帰ってきました。

私はお世辞の言えない人間で、口下手なんです。

今日は旅の話が中心になりましょうかね。

明治41年、山形県酒田のはしっこの方で生まれました。父は農家でしたので、高等教育が受けられませんでしたから、子供には最高学府までいかせようと、15歳の時東京に出してくれました。東京に着いた明るる日に関東大震災に合い、「まあ東京とはこんなところか」と思いましたね。

私は小学校の教師になりたかったので、東京女子師範に入りました。

卒業まじかになった時、国立東京聾唖学校へ見学に行きました。いたいけない子供が、じーっと先生の顔を真剣に見詰めているのを見て涙がポロポロ出たんです。そし



てどうしてもこの先生になりたいと思いました。既に就職先が決まっていたんですが断って、聾唖学校に行き「先生になりたい」と頼みましたが、駄目だと言われました。でもどうしてもなりたくて又頼みに行きました。三度目には「用務員でいいから勤めさせて欲しい」と校長先生に頼みましたがやはり駄目でした。四度目に頼みに行ったら「教師として3年間の実績が必要だ」と言われました。私には資格がありません。それでもあきらめきれずに又行きましたら、とうとう採用してくれました。

物事5回挑戦したら大抵のことはやれるものです。

昭和3年に飛行機というものが見たくて立川に行き、どうしても乗りたくなくて頼みましたが「女性は駄目だ」と言われました。それで毎週土曜日に行って頼んでいましたら、5回目に乗せてもらえました。

何でも5回挑戦すればできます。普通の人は2回頼んで駄目だったらあきらめますが、本当にやりたければ2回位であきらめたら駄目です。

元来、好奇心の強い人間で、東京三越に水洗便所が出来たと聞いて、すぐ使用しに行きました。終わった後、水を流すとジャーッと出て止まらない。どうしようかと思いましたが、まもなく止まったのでホッとしました。今思えば笑い話のようなことです。

又、三越にエレベーターがついた、と聞いた時もすぐにわざわざ乗りに行きました。

この好奇心の強さは未だにかかわらず、これが秘境巡り、遺跡探索につながったんですね。

聾啞学校に勤務中、夫が亡くなりました。その時2歳半と1歳半の娘がいました。

まもなく結核にかかりました。当時は結核というと死の病です。人に移すというので八丈島に島流しされました。1年経った時に、関西にいる亡夫の姉が、娘ともども引き取ってくれると言うので、退職願いを出しましたが受け取ってもらえません。それどころか毎月給料を送ってくるんです。聾啞学校は国立でしたので、直接文部大臣に退職届を出したら、文部大臣の大きな赤い判をバーンと押した書類が来て、退職が認められました。

芦屋大学でも68才が定年なんです、なかなか辞めさせてもらえず、88才まで勤めていました。

私は学生が好きなんです。好きな若い学生を頼りに88才まで大学にいたんですね。

ある年、東京の医者の娘が入学してきました、淋しきの余り芦屋の浜をウロウロしていたのが原因で退学処分になりました。

「一年間私が責任を持って面倒をみるから」と東京へ迎えに行き、退学処分を解いてもらったこともあります。

ゼミのコンパなどで遅くなると、芦屋か

ら天理の家まで帰るのが大変だということで「先生ぼくここで泊まれヨ」「あ、そうしょうか」なんてこともよくありました。

定年の年になった時、その子たちが辞めさせないでくれと頼んだんです。

88才の時、乳ガンになったので、これ以上勤められないからと、やっと退職させてもらいました。

私は好奇心の強い、しつこい女なんです、サッパリしたところもあります。

43才の時、運転免許をとりに行ったんですが、50数年前のことですから女性は誰もいませんでした。65才の時、娘に「車で他人を怪我させてもいけないし、世の中便利になっているので車は必要ないだろう」と言われて、それもそうだと思い、免許証をハサミでジョキジョキと切って捨てました。

それで何をしようかなーと考えて、海外旅行を始めたんです。未だ海外旅行は珍しい時代でした。

ニューヨークやロンドンは東京と同じだろうから行ってもつまらない、聞いたことも見たこともないところに行ってみたいという気持ちが秘境巡りになりました。先日、新聞記者のインタビューで何ヶ国行ったかと聞かれるのでパスポートを見せたら、数えてくれて100何ヶ所行ったそうです。

旅から帰ると、その旅行記を自費出版で500部作ります。そのうち300部は難病などで旅に出られない人たちに、200部は知人に差し上げます。今までに20冊出版しましたが、みんなあげてしまって手元には1冊もないんです。

ガラパゴス諸島へ行ったのはダーウィンの進化論に興味を持ったからなんです。小さな島がいっぱいあって、それぞれの島にはカメが沢山いるんです。そのカメの甲羅の様子が島ごとに全部違うんです。植物も全部違います。島から島に舟で渡るんですが上陸する前に必ず靴の底を洗うんです。違う島の砂を持ち込まないためなんです。それ位厳重にして生態系を守っているんです。だから島ごとにカメも樹木も違うんですね。

アメリカのシアトルで乗り継ぎの時、階段で上から大きなトランクがガラガラッと落ちて来て私は階段を転げ落ちました。すぐ救急車で運ばれましたが頭は血だらけ、

顔は真っ青、全身紫でしたが骨折はしていませんでした。

私は旅行中何回も死にかけていますが、健康なからだのお陰で助かっています。

82才の時、ヒマラヤ連峰の10日間トレッキングに参加したくて行きましたが、高齢だということで断られました。しかし、何度も頼んで行かせてもらいました。ものすごく険しい山で富士山なんて目じゃないです。目的地についた時、シェルパが「その年で奇蹟だ」と言ってくれた時は本当に嬉しいでしたね。

エクアドルでは、赤道の真上にまたがって、身体の右半身は南半球、左半分は北半球という面白い体験もしました。

各地では砂漠へよく行きますが、その砂を集めています。イラク サマーワの砂漠でしゃがみこんで砂を掘っていましたが20cm程の所に2億年前の小さな1.5cm程の化石が見つかりました。

アフリカで難民の村へ行った時、目にしたんですが、救援物資のお米を運ぶトラックからこぼれ落ちるお米を子供たちが拾っているんですね。日本は贅沢です。特に食事は贅沢です。過剰包装も日本だけです。焼却炉は世界で日本が一番多いです。ドイツは10分の1しかありません。紙を大事にしています。

昨年の農水省発表では、自給食28%、この数字は先進国では一番低いです。あとの72%はみな輸入しています。こんな国は日本だけです。

しかし世界も今は変わりつつあります。一昨年ベトナムへ行きましたが、以前行った時は、農村だったところが今は高層ビルばかりでした。

私は年齢を考えません。人から「おばあちゃん」と言われるのはいやです。

不平やグチや文句は言いません。聞いた人は喜びませんね。

服装は年齢に関係ありません。誰が何と言おうと自分が好きなものを着ます。私は赤が好きで、昨夏は赤のTシャツに白の短パンで過ごしました。(この日は黒のミモレスカート、同じ黒地に赤いバラが織り込まれたモリハナエのスーツ、それにタクマラカン砂漠で5回頼んでもらってきたという赤メノウのネックレスでした。)

歯も、前4本は、孫を抱いていた時に何かの弾みにガーンとぶつかって折れて差し歯ですが、後は全部自分の歯です。歯を磨くよりアゴ(歯グキ)を磨きます。

眼も耳も余り不自由は感じていません。

健康法とすれば74才からヨガを続けています。お陰でからだは柔らかいですよ(と立って床にペシャンと手をつけてみせてくれました)。一週間に一度は万歩計をつけて、1万2~3千歩歩きます。

食事は旬のもの、国産のものにこだわり少食です。寒がりのくせに薄着です。

今でも、まだこれから何かできると思っています。

これからも健康を保って、好奇心旺盛に、したいことをし、行きたいところには行こうと思っています。



豆知識

ついこの間、年が明けたと思っていたら、もう2月も終りになりました。

節分は文字通り季節の分かれ目で、冬が去り春がやってきます。近頃は豆まきをする家庭も少なくなってきているようですが、豆は生命力の象徴、邪気を払うということで“鬼は外”と豆をまく習慣が定着したそうです。大豆は、人に不可欠な9種類の必須アミノ酸が全て、しかもバランス良く含まれています。大昔、栄養学などなかったでしょうに、豆の栄養価をちゃんと知っていたのですね。近頃は豆をそのまま巻くと不衛生だというので袋入りやカラ付の落花生に代えてまくところも出てきた様です。

もう目の前に春がやってきているようですが、関西では、奈良のお水取りが済むまでは安心できないと言われ、実際お水取りの頃急に寒くなったりします。何卒お風邪など召しませぬように。

体験記

幸運の病気

大町幸子

私がエヌエイチアカデミーと出会ったのは平成17年の5月です。その半年前から足に湿疹ができて治らず、リンパ節が腫れ身体の不調を感じていました。国立病院で検査をしたところ、C3C4補体が低く膠原病の疑いがあるとと言われてしまいました。ですが熱もないしこれといった診断に当てはまる症状もないので様子を見て下さいと言われてたのです。膠原病といえば一生治らない死の病だと思っていた私はノイローゼになりそうになり、何かできることはないかと図書館に通いました。

図書館で膠原病に関する本を片端から読んだのですが、どれも膠原病は一生治らない病気だとか、闘病中の様子を書いた本ばかりです。そんな中、たまたま書庫資料の中に皆川先生の「あした葉のように」を見つけました。たくさんの本の中で唯一膠原病を克服されている手記で何度も繰り返し読み、もうこれしかないと思い新大阪に尋ねていきました。

まさか皆川先生ご本人がいらっしゃると思わず、先生との出会い、そして先生の元気なご様子にびっくりしました。

その日から食事を変え整腸マッサージをしてもらい、また食事に関することを教わり、手探り状態でできることをやっていました。

私は幼少の頃からアトピーもあり、温泉療法をしてよくなったりしていたのですが、完治することはない状態でした。これをやり始めて3日目に指が痒くなっていき、3週間経つ頃には両手の指がじゅくじゅくで黄色い汁が滴り、指以外にも首やら顔、頭が痒くなりはれぼったくなってきました。便も汚い便が1日2回出たり、下痢をしたりしました。聞くとところによると、これは好転反応といって、今まで体内にたまっていた悪いものがいっぺんに吹き出てきているのだそうです。あと髪の毛が急にのびてきました。それと私は元来冷え性で夏でも



皆川先生と一緒に

手が冷たい状態だったのが、指先までほかほかと暖かい手になりました。

これらは始めてすぐ現れた変化です。先生の本や、体験者の中には始めてすぐ楽になった方が多いみたいですが、私は楽になったと感じるまで半年程かかりました。それまでは体調もダルく、手に布手袋をはめ、さらにゴム手袋をして毎日野菜料理を作るのも辛く、これで本当に治るのだろうかという不安もありました。毎日朝起きるとシーツが黄色い汁で汚れています。そんな状態の指なので、痛くて服のボタンをはめるのさえも一苦勞です。不安ながらも10回は毎日通い、それから週3回通いました。そこでは先生を始め皆さんに色んなことを教わり励ましてもらい、続けることができました。そうです、目の前に元気になった皆川先生が何よりの証拠です。疑いながらも私もきっと治るに違いない、絶対治すという固い意志がありました。

健腸茶は2ヶ月飲みました。昼と夜にお粉（ななこっこ）そしてなるべくジュースで新鮮な青汁と人参ジュースを作って飲みました。それができない時は野菜パウダー（やさいっこ）を飲みました。あとは生野菜です。最初は味気なかった野菜料理も1ヶ月程で慣れ、野菜のおいしさが感じられるようになりました。ですがやはり今まで何気なく食べていたおいしい物への誘惑はありました。なんで私だけがこんなことにとすることもありましたが、自分の身体

にいいことをしているのだと思って耐えました。

今までの私の食事は冷凍食品、毎日の肉、大好きな乳製品、買ってきたお惣菜のような食事でした。考えてみれば食べた物が血となり肉となるのですから、食べ物はとても大切なのです。それに気付かせてくれたのもエヌエイチアカデミーでした。それで食べ物や酵素、腸に興味を持ち、図書館でそれらの本を大量に読み漁りました。なるほど、エヌエイチアカデミーでやっていることは本当に理にかなったことだ、食べ物と腸は健康にとっても重要なのだと思いました。書籍から学んだことでいいと思うことも取り入れました。

3ヶ月目に朝の目覚めのよい日があることに気付きました。今までの私は寝起きが悪くなかなか起きられなかったのに、すっきり爽やかに起きられるのです。先生と同じ体験ができました。

4ヶ月目に急に指の汁がとまり、どんどんきれいな皮膚になっていきました。この頃には週1で新大阪に通い、それ以外は毎日自分自身や母に腹揉みをしてもらいました。

5ヶ月目、指も黒ずんでいるものの普通の肌になり、顔や首頭などのアトピーもきれいになって、体調もよく、リンパ節の腫れも小さくなってきました。お腹のしこりもなくなりました。寒くなってきたので、

指先は冷たくなってしまいましたが、この頃から少しだけ煮物を食べはじめました。

7ヶ月目以降、肌の黒味も少しずつ取れ、毎日の野菜料理がとてもおいしく、外食時に蕎麦（カツオだし）くらい食べるようになりました。体調もすごくいいです。

体重の変化はもともとやせていて41キロだったのが4ヶ月で36キロまで落ち頬がこけ心配しましたが、煮物を食べるようになってまた41キロまで戻りました。生理も2ヶ月程こなかったのですが、ちゃんといい生理がくるようになりました。このことを友人や祖母にも打ち明けると皆協力してくれ、お菓子の食べられない私に、干し柿を作っている祖母がそれをくれたり、私が食べられそうなサラダのあるレストランで食事をしてくれたり、皆の暖かさに感動しました。不安いっばいの膠原病の疑いでしたが、今では心からありがたいと思えるようになり不思議です。

このおかげで色んなことを学べ、人の温かさが知れ、今の私は幸せでしょうがないです。これからの人生もとても楽しみになり、こんな風に思える自分が不思議ですが、自然とそうになりました。

最後に皆川先生にはいつも笑顔で「大丈夫よ」と励ましていただき、ここまで健康になれました。ありがとうございます。今戦ってらっしゃる方も絶対治ると信じてがんばって下さい。



諏訪湖まで聞ゆる祝詞宮涼し
蓼科湖の真昼の静寂ほととぎす
三角の埴輪の笛の音涼し
真夜中の篝火ゆゆし神嘗祭
大宮の軋む砂利音そぞろ寒
五十鈴川のやさしき流れ小鳥来る

これまでに「日本の心にふれる旅」として六回のツアーをして参りました。
左記の句と画は、昨年六月の「諏訪大社中心の信濃路」十月の「神嘗祭奉拝の旅」に参加された会員田井定子（松華）様の作です。
田井様はチカコサロンで、「筆で暑中見舞い・年賀状」の講師もしていただいています。

尚「日本の心にふれる旅」第七弾は七月十三日〜十四日「那智の火祭」です。

月・日	時間	講師	演題	会費	備考
3月11日(土)	14:00-16:00	井上大仙氏	「ヨガと尺八の不思議な関係」 ヨガの実技と尺八演奏		
18日(土)	14:00-16:00	福山琢磨氏	「誰でも自分史が作れる」 「直木三十五の生涯」と 「孫たちの証言」も合わせて		7頁参照
4月1日(土)	14:00-16:00	皆川容子氏	火を使わない料理教室 ヘルシークッキング	会員 1000円 非会員 2000円	エプロン 持参
15日(土)	11:00- 12:00- 13:00-	三宮木鶏クラブ特別企画 皆川容子講演	「腸と健康」 食事 腸マッサージと温浴の体験(希望者)	特別料金	
22日(土)	14:00-16:00	川辺真佐子氏	「初めての煎茶点前」	会員 500円 非会員 1500円	定員8名 7頁参照
5月13日(土)	14:00-16:00	柳本信雄氏	「歯は全身とつながっている」 —難病奇病の治療モデルを求めて—		7頁参照
20日(土)	14:00-16:00	楠田多賀子氏	「誰にでもできる フラワーアレンジメント」	会員 2000円 非会員 3000円	定員8名 7頁参照
27日(土)	11:00- 12:00-	鳥取県米子市 皆川容子氏	「講演と体験会」 「菜食整腸健康法」 整腸マッサージ体験(希望者)		別紙 参照

料金表示のない催しは会員無料・非会員は1000円となっております。

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

予告

日本の心にふれる旅 第七弾

那智大社「火祭り」を中心に 7月13日(木)～14日(金)

古来より面々と継承されている祭りを中心に、日本の原郷ともいえる熊野の自然にふれます。一般の方は火祭りだけの見学ですが、このツアーでは午前中の神事

「お田植祭」「田楽舞」なども解説付きで拝観いたします。

会員優先で申し込みを受け付けます。詳細は「明日葉」次号にて。

「誰でも自分史が作れる」 3月18日(土) 14:00~16:00

福山 琢磨氏 (ふくやま たくま)

鳥取県倉吉市生まれ 71才 新聞社、印刷会社などを経て91年新風書房を設立

「人は誰でも一冊の本に綴れるだけの豊かな人生ドラマを持っています。世界で一冊だけの、あなたが主演、あなたが編集長の自分史作りにチャレンジしよう」とカルチャースクールで講師を務める。一方、直木賞の直木三十五の伝記を執筆したり、戦争体験の手記を集めて「孫への証言」と題した本を毎年出版して今年で18集になるという。自分史にとどまらず含蓄ある講演が期待できます。

「初めての煎茶点前」 4月22日(土) 14:00~16:00

川辺 真佐子氏 雅号 華月 (かわべ まさこ)

1941年京都生まれ 宇治在住

☆小笠原流煎茶式師範

☆木の会(いけばな、植物造形)講師

☆太極拳

上記教室を京伏見、宇治にて開校中。

花のスケッチを得意とし、自然に学び自然を大切にすることを第一としています。

真の健康は心とからだのよいバランスだと思うのでこれを実践し、広めて、人間らしい暮らしをしたいと思っています。

「歯は全身とつながっている」 —難病奇病の治療モデルを求めて—

5月13日(土) 14:00~16:00

柳本 信雄氏 (やなもと のぶお)

ホロン柳本歯科クリニック院長 カミカミクラブ代表

日本全身咬合学会理事 認定医 指導医

1939年大阪生 66年大阪歯科大卒

著書「歯は全身とつながっている」 共著「受けて返す」バランス口腔歯科学担当

噛むというリズムカルな運動をしてやると腸は反応し、より活発にゼンドウ運動を始めます。これができるのはクッション付の歯を持つ哺乳類だけです。歯は皮膚や神経と同じ外胚葉の仲間ですから、毒素の強い薬剤で治療したり、生体につらい金属を被せたりすると神経が狂ってしまいます。

「簡単なフラワーアレンジメント」

5月20日(土) 14:00~16:00

楠田 多賀子氏 (くすだ たかこ)

日比谷フラワーアカデミーインストラクター 神戸市在住

誰でもできるフラワーアレンジメント

同じ花でもアレンジメントによって何倍も美しさが増します。ちょっとしたテクニック、コツを覚えて、部屋を明るくしましょう。アレンジした花はお持ち帰りいただきます。

産経新聞（2月10日夕刊）に皆川の記事が載りました
その日の夕方からインターネットと電話の問合わせがあり未だに続いています。
メディアの力はスゴイ！！
福山様、産経さんありがとうございました

My お箸運動にご協力を

ランチに割箸をご用意していますが、資源節約の意味から、My お箸運動を始めることにいたしました。既に会員様のなかには、お箸ご持参の方もおられます。
この運動を拡めたいと思っておりますのでよろしく願いいたします。

お忘れ物のご案内

- * 濃紫色の短めのジャケット
(肩に木の葉のアップリケ)
 - * 藤色のストール
- 心当たりの方はご連絡ください

私本時代

● 出版の現場から ●

あるとき突然、体に絞りを感ぜたら誰しも慌てるだろう。皆川容子さんへは平成二年七月、不意に高熱と全身痙攣に襲われ、緊急入院した。「全身性エリテマトーデス(SLE)」。膠原病の一種、難病と診断された。思えば幼少のころから肺門リンパ腫や肺浸潤、メニエール症候群などいつも休は不請を訴えていた。

身体の節々が痛く、立ち上がるともたもたしない。腰が抜けたように足腰に力が入らないのだ。

病院で「膠原病は一生治りません。原因がわからないから方法がないのです。ステロイドは一生飲み続

膠原病、奇跡の克服



福山 琢磨

でつづれた昔頃は再生できません」と半ば見捨てられていた。

失意の皆川さんにある日、台湾にいた弟から電話がかかってきた。「膠原病は治るらしいよ。こちらに米ないか」。金ペ物を差え、腰をもちだけという。信じられなかったが、弟の言葉にすがるしかなかった。

台湾での治療法、体験記に

そして腸マッサージを午前と午後二回やる。腸をもみほぐしながら「たいふ溜まっていますね。これを全部出せばすっきりしますよ。大丈夫です」。食事は七穀(玄米・大麦・はと麦・粟・キビ・大豆・黒ゴマ)と生野菜のメニューが用意されていた。

「あつたさい」と言われた。結果、副作用で大たい首頭壊死になった。整形外科では「手術をしない限り一生歩けない。あなたの年齢では壊死

す」。朝一番にハーブティを飲み、一時間後に野菜ジュースを一杯飲む。

た。

台北の自然健康センターで迎えてくれたのは楊仙友先生だった。「人間には自然治癒力というものがあります。それを最大限活用するのです。そのためのプログラムがこれです」

「この健康法を広めようと皆川さんはNPO法人「ネイティブヘルス」を立ち上げ、日本人向きの一七穀メニューを提案。腸マッサージを指導している。そして昨年は自らの体験を本にした。皆川さんの感動が同じ悩みを持つ人たちに伝わっている。(出版コーディネーター、「大坂春秋」編集人)

それがどうだろう。楊先生の食事療法とマッサージを受けて三日目からは目に覚えて便通がよくなり、まるで不物のように溜まりに溜まっていたものが体外に出て行った。十日間で体質は驚くほど改善を遂げたのである。

もとも便秘症だったが、ステロイドの副作用から便秘は悪化。骨髄壊死で歩けなくなってきたらさらさらひびくになり、いつも指ながかパンパンで気分が悪かった。

あとがき

冒頭に載せました恩田様の講義を聴いていますと、つい50才か60才台の方のお話かと錯覚してしまいます。98歳にして“最近ちょっとトシを感じるようになりました”の言葉には驚きです。
先日、瀬戸内寂聴さんの台本によるオペラ「愛怨」が初演されましたが、その初日に寂聴さんは“80才過ぎてオペラの台本を書くのは無謀だもし失敗したら晩籍を汚すからやめとけと、みんなから止められました。でも私は好奇心の強い人間なんです。新しいことに挑戦したくて、やりたいことがあればトシは関係ありませんね”と語っておられました。その言葉に恩田様との共通点を見ました。
好奇心があれば、人生愉快に過ごせます。そしていつまでも若く元気でいられるようです。
今回ご案内のチカコサロンではお煎茶点前、フラワーアレンジメントを企画しました。生活に潤いを、初めての方大歓迎です。新しいことに挑戦してみませんか。 y m