

自分でつくる心と身体(からだ)

医学博士松田 育三

(2月9日東京講演要旨)



私は未熟児として生まれ、子供の頃から病
気ばかりしていました。身内には医者が多い
し、親父は薬剤師だったので、病気のたびに
注射され、薬を飲まされ、手術もされました。

病気は、片っ端から治していけば、健康に
なる、と思っていた。

虚弱児というのは医者が嫌いです。痛いこ
とばかりするからね。だから医者にはなり
たくなかった。大学は精密工学に進みたかつ
たが、高校卒業の時に肺結核になった。

当時、肺結核と診断されたら就職は絶対無
理、そこで食いつぶぐれの無い医学部に行け
と言われて急遽、方向転換。本当の医学を勉
強する為の処置を、天は用意してくれたんや
ね。良いタイミングで結核にしてくれた。

今、私はガン患者です。これも天の計らい。
自分が癌になって、今までの勉強で何が足り
なかったか痛切に気がついた。

私は45年医者をやってきて、私の言うこ
とだけが正しいとは言いません。世の中には
真実がいっぱいあります。だけど、こんな考
えもあると知ってください。

病気は天からの手紙

もともと健康な人は病気にならない。なつ
ても勝手に治るんです。

病気の人は、この病気が治ったら、とそれ
ばかり思っているでしょう。それは間違いで
す。病気を治しても健康にはなりません。

「あなたは不健康ですね。何か間違っていま
せんか。」と病気が教えてくれてるんです。

だから病気というの
は神さま(天)からの
手紙なのです。

ありがたく読みなさい
よ。と言うことです。

病気をいじくり廻して治そうとするのは
やめましょう。

ガンもインフルエンザもあなたが不健康
だからなった。病気の原因を外に求めては駄
目。自分で作ったのです。自分で作ったんだ
から自分で反省することが大事。なぜ私は風
邪をひいたのか、なぜガンになったのか。そ
れを考えることが健康になる根本です。

人間のからだには免疫システムがある。外
から余計なものが入ってきたらやっつけて
くれる。免疫システムというのは化学反応で、
これは温度が高い程良い。37度より40度
の方が化学反応は早く進む。免疫の力が増す
のですよ。風邪ひきでは熱は出ません。

風邪を治そうとするために熱が上がるん
です。それを、薬で熱を下げてどうするの
ですか。80才90才になって肺炎になつても
熱は出ません。治す力がないから熱がでない
のです。老化現象で化学工場が壊れているの
です。ガンで使う抗がん剤も、ガンをやっ
つけるつもりが、この免疫システムまでも徹底
的に叩いてしまうので再発するのです。

じゃあ、どうするか?

1番は食事、2は運動、3番心の問題です。

人間は草食動物

今の栄養学ではバランス良く摂りましょ
う、ですね。栄養のバランスを考えて食べて

いる動物はありますか？ライオンは肉ばかり食っている。肉を食った後ほうれん草を探しに行きますか？牛は草ばかりです。そこから何でも作っちゃうのです。

人間は草食動物で炭水化物から自前のタンパクを作ります。既製品を使ってはいけません。自前の蛋白を自分の体の中で作るから健康なのです。

牛に牛の肉を食べさせたらどうなるか？皆さんご存じのBSEです。

食べた物を分解するのに酵素が必要です。

人間は草食動物と言ったが、肉ばかり食っている民族がいた。エスキモーで、最も病気が少ない民族です。

彼らは生の肉しか、食わなかった。肉の酵素も一緒に食っていた。焼いたり煮たりすると酵素が死んでしまう。酵素がないので分解されずにゴミとして体内にたまり、病気になる。

肉には肉の酵素、野菜には野菜の酵素が入っています。何回もいうけど人間は草食動物だから野菜を生で食べるのが良いのです。

よく野菜を生で食べると体を冷やす。というけど、生野菜で体が冷えるような人は不健康なのです。そこを反省しないと駄目です。

木の実、果物も食べなあきません。ビタミンは酵素を補うもので、補酵素と言います。酵素と補酵素は、化学の世界では触媒の働きをしています。触媒ですから必ず、金属元素が入っています。ビタミンにも特定の金属が入っています。金属とアミノ酸が組み合わさって酵素を作ります。

塩と塩分は違う

栄養学で必要なものは何か？一言で言えばミネラルですね。塩です。塩はしっかり摂りましょう。塩分控え目という人は、塩と塩分の区別がつかないのです。

塩化ナトリウムは食っちゃいけない。カリウム、ナトリウム、マグネシウム、亜鉛、セレン、コバルト、ニッケルいろんな金属がいっぱいある塩。これが命の元です。だから昔の人は塩を求めて戦争をしました。

良い塩をたっぷり摂って、草食動物らしく炭水化物を食べましょう。

腸内の細菌

ビタミンのかなりの部分は、腸内細菌が作ります。

日本人は醗酵食品をようけ食うでしょう。

腸の中は漬物の樽と一緒に、炭水化物を腸の中で醗酵させてアミノ酸を作ってくれるんです。そこにミネラルを足したら酵素もできる。これで健康になります。

栄養学者が、栄養の必須条件として腸内細菌のことを言うてくれるといいんやけどね。

身体は鍛えない

二番目の運動、スポーツはどうあるべきか。身体は鍛えてはいけません。体を鍛えるということは強くなるということ、強いことは良いことですか？

強かろう、弱かろうと、それぞれの持ち味を生かしてお互いに共に生きましょう。共生の文化です。

これを日本人は「和」と言います。

勝利者の陰には必ず、敗北者がいます。勝利者は明日は負けるかも知れない。という不安をいつも持っている。勝利者の文化を持つと人間は永遠に安らかにならないよ。

自分が弱いから、ひがんで言ってるのと違うよ。からだは弱くてもこうして立派に生きてきた。弱かったお陰で、本当に健康になるってことはどういうことか考えだしたんですね。健康やったらこんな医者になってない。

これみんな天の計らいです。虚弱児でひがみっぽかった。この不健康はこの根性にありってことがわかった。だから今は虚弱児だったことを感謝しています。

こころ

「心」って何やねん。「魂」って何？又、勉強になったね。そしたら人間の健康ってものがみえてきたんです。

世の中に不幸なできごとなんて、ないんですよ。病気を持っている人、その病気からあなたは何を学んでますか？ 私の場合、教科書として、未熟児、虚弱児をくれた。そして健康になって20年位得意になった。

「俺の医学、間違いやなかった」と。

すると“ばかやろう、生意気な！もういっぺん頭冷やして勉強しなおせ！”と天が言ってガンをくれたんです。

治る人

① ガンになって、あーえらいこっちゃ、死ぬ病気や、言うて絶望した人。これは死にます。自分で死ぬときめたんやから。

② 一日でも長生きしたい、なんとか闘ってみせます。と言って闘病する、怖いから戦う、不安だらけ。この人も結局死ぬん

です。

- ③ 世の中、助かった人いっぱいおる。この通りまだ体力も残ってる。やるべきことはちゃんとやろう。私も生きれるなあーとイメージした人、これは良いです。

治ると信じた人は治ります。人間はイメージ通りになりますよってことです。

私はガンになって、ひとつ勉強させてもらいました。

何でガンになったか。去年70才になった時、あんだけ病気をしてきたのよう生き延びたなあ。それなりに勉強もしてきたつもりや。小さいことには悔いもあるし、間違いもしてきたけど基本的には悔いはない。このまま死んだら良い人生やった。と思ったんです。

今死んでもいいなあ、と思ったのがマイナスに働いたんです。

ガンやーと思った時、人間いつかは死ぬ、でもまだ生かしてくれるんやったらまだまだやりたいことがある。何人かの患者さんが、「先生に会えて良かった」と言ってくれてる。そう言ってくれる人をこれからも何人か作れるかも知れんと思った。死ぬというなら死ぬ、けど、生きるんならとことんやってみせる。天に任した。これで究極に楽になったね。

ガンになって、私の生き様に関係のない、どうでもいい余分な仕事はカットしました。

ここの仕事は全然手を抜いていませんよ。自分のライフワークの一つにしようと思ってるから。

昨年の秋に講演で鹿児島に行った時、今までだったら飛行機で日帰りでした。バタバタしとったからね。でもガンになって自分の時間を見失っていたことに気がついて、今回は前日に入ってボケーっと城山公園に上って、夕陽を見ていた。そしてうたを詠んだ。

「夕映えの 桜島岳眺めつつ

生きることへの決意 新たに」

私は子供の頃、ヴァイオリンを習ってました。一応、アマチュアオーケストラのコンサートマスターも勤めさせてもらってた。

それが40年間楽器をさわってない。あの好きな音楽忘れてたんです。今ヴァイオリンを引っ張り出して習いに行ってます。

自分の時間を作とります。生きるっていうのは、こういうことだということを忘れてました。

ガンになる人の原因のひとつはもの凄

いストレス。一つはオーバーワーク、がんばり屋です。

感情と理性

人間は持って生まれた本能・感情の世界と人間だけが持っている理知の世界がある。理知の世界を優先した人は、全部ストレスの塊です。

感情と理知がケンカしたら感情が勝つ。

感情がマイナスだと、ホルモンバランス、自律神経、免疫力がガタガタなんです。だから病気になるんですよ。

精神状態の悪い時によく風邪をひくでしょう。恋心という感情は女性をきれいにする。腹が立つと血圧が上がる。

人間が健康に生きる為には、どうしても「心の笑顔」がいるんです。心の笑顔のためには、どんな価値観がいるか、凄く大事です。

皆さん一才の時の思い出ありますか？赤ちゃんには理知がないから覚えていない。

でもいろいろ体験しているから、その時の感情を貯金しているんです。その感情がプラスかマイナスか、その総和が性格です。

親はどれだけプラスを与えたか？大人の価値観（理知）で、大人のモノサシで子供の感情を否定ばかりしていませんか。汚いからダメ、危ないからやめなさい。子供の素直な好奇心は、将来創像力につながってくるんですよ。

いつも否定されると、何をやっても叱られるバカにされる。じゃあ何もやらない。何も言わない。いわゆるひきこもりですね。

だが4～5才になると反抗期がやってくる。この反抗期が大事なんです。でも反抗するとまた叱られる。今は反抗期がなく、無気力な子が多い。それを大人は勘違いして、おとなしい聞き分けの良い子だとほめる。

そして第二反抗期を迎えるが、反抗の仕方が分からない。押さえていると下からマグマが上ってきて、ある日爆発する。事件を起こすのは親が加害者です。子供は被害者、可哀そうです。

いっぱいマイナスをもらった人でも、一生かけてこれを修正して、それなりに丸くなるようになるのが「生きる」ということなんです。

マイナス人間に育てられたお陰で、いろんな勉強ができた、と思えばいい。

こういうことを忘れて身体だけを健康に

して下さいというのはド厚かましい。身体が健康になりたいなら、心が健康になりなさい。

マイナス感情をいっぱい持った人でもちょっと位プラスがあるやろ。これを使おうよ。

最近言われてる「笑えば健康になる」というのがそれ。笑うと免疫力が上がる。夜寝る時に一日あった良いこと笑うことを思い出すと、寝てからも2～3時間は免疫が上がった状態にある。

喜ぶことなんか何も無いと言う人がいる。こういう人が病気になるんです。喜ぶ気が無いのです。

良いことを考えなさい。思い出しなさい、良いイメージを持ちなさい。根気よく根気よくそれを考えることしかないんです。

それが健康にしてくれます。

あるがまま

からだは鍛えたらあかん言いましたね。修行も必要ありません。

自分は駄目だと思うから修行するでしょう。そして、まだまだ駄目だと、もっと修行する。駄目というイメージですから余計に駄目になる。

あるがまま、がよろしい。腹が立つなら怒ったら良い。それを我慢するからいかんのや。

何が正しいか、何が善か。この考えは捨てましょう。正義と正義がぶつかってケンカが起きる。みんなそれぞれ正しいと思ってるからケンカになる。だから正義なんてないんです。宗教戦争がそれです。

日本人は八百万の神ですよ。やんちゃする神さんも神と認めているでしょう。清濁併せ持つ、言うでしょう。

日本人の和の文化です。そこから総合力が出てくる。

この世で一番好きなのは自分、一番大事なのは自分と思いなさい。自分が最高と。

じゃ隣の人は何番目？ 隣の人でも最高なんです。AさんはAさんにとって最高。BさんはBさんにとって最高。お互いに認め合ってます。あんたも最高、私も最高、共生の文化やね。和の文化です。

自分が最高と思えば、修行は不要になる。努力はいらない、自然の掟に従いなさい。

自然の作ったモノサシは何か、自然の価値観は何か！

人間は食って出して寝るだけ。これが自然のモノサシです。これが満足に出来たら十分

です。便秘が一番悪い、便秘したら腹もんで生野菜食ったらよい。

人生を川の流に例えると、流れに乗ったら努力して泳ぐな、ということ。プカーと浮かんで流れに身を任せると自然に海にたどり着く、途中橋桁にぶつかるかも知れん。変に抵抗すると大ケガをする。プカーと浮かんで周りの景色を見なさい。必死になって泳ぐと、周りの景色が見えない。人間苦しいことも、つらいことも腹立つこともいっぱいある。これみんな景色や、そこから何を学ぶか。

苦しみが多ければ多い程、天はあなたに何かを教えようとしている。教科書を読む能力があると認めてくれてるんです。

昔、脳性麻痺の患者が私に言ったこと「先生、僕のこと可哀想やと思うてるでしょう？でもね。この体のお陰で沢山の親切に出会えるんですよ」うーんと思ったね。究極のプラス思考ですね。

あるおじいちゃん、この人も忘れられない人です。肺ガンで来て2時間程、しゃべり込んで帰った。3週間程してまた来て、またいろんなことしゃべって、元気になりそうな気がする。また来ますと言って帰った。それから来なくなった。気にしていると、分厚い手紙が来た「元気にしています。実は私の息子は親不孝で怠け者で私の仕事を手伝わない。家族4人もバラバラやった。ところが最近、息子は仕事を手伝い家族も結束して、おじいちゃん頑張れ言うてくれます。今私はすごく幸せです。肺ガンのお陰、この病気は私の宝物です。治ろうと治るまいとどうでも良くなりました。だからもう先生の所へは行きません。」天に任したんやね。これ悟りです。修行してないね。

だから修行はいらんと言うねん。悟りというのは気づき、なんです。

私も、ガンをありがたいと思うよう言い聞かせるんやけど、なかなか素直に思えん。

素直に思えたら絶対に死なへんと思ってる。今のところ、まあまあ何か治りつつある気がしている。大分小さくなってきました。

ガンなんてなんぼでも治ります。難病も治ります。今、難病と言われている病気は食べ物のおかげです。そしてもう一つは心の問題です。肉食うて、牛乳飲んでる人間は治るもんも治らん。共通食は野菜、炭水化物、人間本来の食事です。

病気になるのも治るのも自分次第

～乳がんを体験にして～

神戸市 有馬啓子さん

私が乳癌と診断されたのは、平成18年8月の終わりの頃でした。随分前から左胸の下側にゆるくカーブを描いた2センチくらいの横すじがあることに気付いていたのですが、「まさか乳癌じゃないよね」と、心の中で打ち消しながら、毎日の忙しさにとり紛れて、気がつけば半年以上過ぎておりました。

がある日、右胸より一回り大きかった左胸が逆に一回りか二回り小さくなっていることに気付き、これはやはりおかしいと仕方なく重い腰をあげ、取り敢えずご近所のお医者様に出かけて行きました。そこで、目視だけで間違いなく乳がんを診断され、すぐに別の病院を紹介されました。

2件目では「お気の毒ですが、これだけ大きくなっていると全身に癌が広がっている可能性も有り、乳癌摘出手術よりも先に、全身の抗癌治療が必要かも知れません。」などと言われ、癌にとりつかれてしまったと落ち込んでしまいました。

それ以前に私は、講演会を聞かせて頂いたご縁から、松田育三先生とご面識があり、将来癌になることがあれば、必ず松田先生のところにお伺いし、自分勝手に心で決めていたものでお忙しい先生には大変申し訳ないことですが、早速面会のアポを取り付けました。

お目にかかる前に、先生のご著書『癒す』を再度読み直そうと思い立ち、今回は一層真剣に、一言一句言葉をかみしめて、読ませて頂きました。先生のご本のお陰で、気持ちの持ち方を180度転換させ、普段通りの自分に戻って先生にお目にかかることができました。

その面談で、今後の手術や抗癌治療、又、

ネイティブヘルスをご紹介頂きました。

手術をして4日目で退院し、翌日（9月13日）ネイティブヘルスに行き、その後、週に5回の腸マッサージを始めるようになりました。

腸マッサージは今でこそとても気持ちが良いのですが、初めは痛いことはあっても全然気持ち良いことなどありません。聞くと悪いものが腸壁にこびりついてカチカチの腸をしていたそうです。

最初、生食なんてとてもできないと思いましたが、親身なアドバイスを受けながら、次第に深い策略に乗せられ、一カ月だけというつもりで9月20日から完全生食の生活に入って行きました。10月に入ると下腹がへこみ、ウエストが細くなってきました。そして、朝の目覚めの気持ち良いこと。

始めた当初は、本当に一カ月だけの辛抱と思い、それがいつの間にかもう一カ月、もう一カ月と引き伸ばされ、その内に「エーイ、もう最後までやってやろうじゃないの。」という気持ちになって参りました。

皆川先生にお尋ねすると「マア、半年ね。」と軽く言われ、というのもご自身は半年完全生菜食、後は少し煮物を加えた半生菜食を5年以上続けられたそうでございます。

私の育った家庭は母が料理上手で、毎日の食事が美味しく、家族全員が太っております。食後には父が三人姉妹のおなかをなで、いっぱい食べてプーっとお腹がふくらんでいる程、誉められるという、今思えば恐ろしい食生活でした。

そのため、もの心がついてから繰り返したダイエットは数十回、いわゆるダイエットと

リバウンドの繰り返しでございました。

その私が、3~4ヶ月でスルスルと10キロプログラムの減量に成功し、しかも、顔がシワクチャにならずにすんだのは、皆川先生が上手に乗せ生食を続けさせて下さったお陰と、深く感謝致しております。

これまで繰り返した各種ダイエットと比べて一番大きく違う点は、空腹を我慢することがなかったところでしょうか。お腹が空いたら何度でも、食べたいだけ食べて良いとのことでしたから、4度も5度も食べました。ただし動物性のものと甘いものは駄目です。

仕事場にもサラダやおやつを持って行って、お腹が空けばいつでも食べました。おやつは炒った大豆や、天津甘栗、さや付きのピーナッツなどです。(おやつについては、数量制限がありました。)

生野菜が大好きになりましたが、それでも途中で、飽きてしまったのか、食べにくくなった時期があり、その時にいろいろ工夫して、結局たどり着いたのが、太白ゴマ油です。色々試してみましたが、生野菜にかけるオイルとして、私の一番のお勧めです。是非一度お試し下さい。

私の場合、半年間の完全生食で一番辛かったのは、大好きなコーヒーを飲めなかったことでした。仕事の合間、ホッと一息のコーヒーブレイクがお水でしたから。でもお水はたくさん飲みました。汚れた内臓を洗い流すつもりで一日に2.50~30飲みました。水を飲んでトイレにと、本当によくトイレに通ったものです。

今ではお水が大好きになりました。

水のおいしさに勝る飲み物はそうないと思うほどお水が大好きになりました。以前は甘いものや油っこい料理が大好きであんなによく食べていたのに、このように食生活を転換できたのは、お二人の先生方のお陰です。

現在は朝と昼はななこっこ、やさいっこと生野菜、フルーツで夕食は白いご飯も食べほぼ普通食です。肉類は食べません。

そして、週に一回腸マッサージに行きます。

ご相談に伺った時、松田先生はこうおっしゃいました。

「手術で切り取って捨ててしまう身体の一部に、謝ってやりなさい。私の勝手に切り取ることになってしまったけれども堪忍してねと謝ってやりなさい。」先生のその言葉に、私は意味が分からず一瞬ポカンとしてしまいました。

癌と徹底的に戦うとか、癌細胞をやっけるとかよく言われることです。

癌は遺伝子や生活環境も無視できない要素だと思いますが、自分の身体の一つ一つの細胞が癌化してしまうのは、自分自身のこれまでの生活習慣の集積で、例えば自分がお腹を痛めて産んだ子供が手に負えない不良に育ってしまったのと似ているのではないのでしょうか。

自分の嗜好に任せて食べたいものを食べ、無理を重ねて身体をこき使い、その結果、癌細胞にさせてしまった。

癌を作るも作らないも自分次第、病気にかかるもかからないも自分次第、親から貰ったたった一つの身体を、自分自身がきっちり管理してあげなければ、他の誰にも出来るわけがありません。自分自身の身体を感謝の気持ちで大切にしなければいけない。癌化させてしまい、切り取って捨ててしまう細胞、本当にゴメンナサイと、心の底からそう考えるようになりました。松田先生はそれを教えて下さったのです。

私は、抗癌治療はしていませんが、検査はずっと続けています。今のところ、順調に推移していますが、加齢と共に、今後も色々なことが起こると思います。これからも自分の好きな物ばかりでなく、身体が必要とする食物を食べ、よく眠り、クヨクヨせず、周囲の人々と仲良くしてよく笑い、毎日一生懸命働いて、楽しく暮らしたいと思います。

皆さんもご自身のお身体、ご家族のお身体をどうぞ大切にいたわってあげて下さい。

知識（チ）からだ（カ）ココロ（コ）の健康を考える人たち、仲間づくりのサロンです

月・日 時間	講師（敬称略） 演題	会 費	備考
3月15日（土） 10:30-12:00	皆川容子 「ヘルシークッキング」 火を使わない料理教室	会員 1000 円 一般 2000 円	東京 エプロン持参
1 8 日（火） 15:00-16:30	佐藤明雄 「万物をつなぐ量子ネット II」 意味のある偶然の一致	会員 無料 一般 1000 円	大阪
2 6 日（水） 15:00-16:30	皆川容子 「ヘルシークッキング」 火を使わない料理教室	会員 1000 円 一般 2000 円	大阪 エプロン持参
4月 5日（土） 15:00- 18:00-懇親会	「指導者研修会」 あしたば会総会と懇親会	あしたば会員 3000 円 認定機関 無料	大阪
2 1 日（月） 9:45-11:45	昇 幹夫 「元気で長生き PPK のコツ」	会員 無料 一般 1000 円	東京
5月 9日（金） 10:45-12:15	皆川容子 「ヘルシークッキング」 火を使わない料理教室	会員 1000 円 一般 2000 円	東京 エプロン持参
1 7 日（土） 15:00-16:30	皆川容子 「ヘルシークッキング」 火を使わない料理教室	会員 1000 円 一般 2000 円	大阪 エプロン持参
2 7 日（火） 15:00-16:30	小野元裕 「日本文化が好きなウクライナの人びと」	会員 無料 一般 1000 円	大阪

前日までに必ずご予約ください

皆川容子講演会

3月 1日（土） 北九州市：高畑クッキングスタジオ 高畑クッキングスタジオ主催
 3月11日（火） 岐阜高山市：遊朴館ギャラリー 飛騨もみ愛好会主催

5泊6日整腸令宿 3名限定（会員）

と き 平成20年4月7日（月）～12日（土）
 ところ 生駒市：ナチュラルライフ
 参加費 88,000円（整腸15回、皆川講話・相談、調理実習、全食事付、宿泊費込）
 申し込み、問い合わせ ナチュラルライフ（新居） TEL：0743-73-6121

ネイティブヘルス認定機関

研修修了生は2月末現在、45名となりました。

自分の健康のため、家族のために研修した人、将来プロになるために習った人とその目的は2つに分かれます。

プロになる方も、研修を修了したからと言って、一人前ではありません。

プロとしてのスタートラインに立ったということで、今後の研鑽が必要となってきます。

そこで本部では、指導者としての自覚を持って頂くために、『ネイティブヘルス認定機関』という制度を設けプロとして活動していく人には登録して頂くことになりました。

本部は、この認定機関として登録した人を支援し、指導を続けて参ります。

皆さまも本部、エヌエイチアカデミー以外で整腸法をお受けになる時は、この認定機関証をお確かめの上、お受け下さることをお勧めいたします。

ネイティブヘルス認定機関登録者（平成20年2月末現在）登録順

北出篤夫	枚方市藤阪東町4-10-22	072-859-0843
三浦整骨院 (三浦 元)	寝屋川市高柳7-10-16	072-838-5374
なちゆるるすたいる (松下 大)	神戸市灘区岩屋北町2-3-14	078-779-8613 090-1897-2197
ナチュラルライフ (新居 敏子)	生駒市小明町1523-1 前川マンション203	0743-73-6121 090-3656-5240
瀧内 和美	神戸市東灘区岡本4-9-18 ビアライフ岡本108 神戸市中央区元町5-4-3 アーバンライフ918	090-8208-0555
谷口鍼灸院 (谷口茂夫・典代)	岐阜県高山市宗猷寺町158	0577-36-3836
グリーンライフアカデミー (森本 浩至、橋本 正夫)	大阪市淀川区東三国1-12-14 ライナ東三国2F	06-6392-0011

あとがき

春一番が吹き荒れた翌日は一面の雪景色、そして氷雨。今朝も、名残の雪でしょうか、屋根々々の上は真白。春はちょっと足踏みのようです。

昨年末の東京進出がはずみになったのでしょうか、今年になって北海道から、九州から、と遠方から多くこられるようになりました。海を越えて韓国からも研修に来られています。

この菜食整腸で健康になれる方々が増えていくことは「個人の健康が医療費削減、寝たきりにならない、生食により省エネにも貢献する」という私たちの目標が少しずつ理解され、社会に認められつつあるのでしょうか。これからの活動にも励みがつきます。

余りにも忙しく、会報のお届けが遅れましたこと お詫び申し上げます。

Y.M.

「明日葉（あしたば）」第33号 2008年 2月29日 編集・発行 NPO法人ネイティブヘルス

〒530-0014 大阪市北区鶴野町1-3-403 TEL06-4802-6880 ホームアドレス <http://www.nponh.com> <http://www.nhacademy.co.jp>