

元気で長生き PPK のコツ

昇 幹夫 日本笑学会副会長 (産婦人科医師)

(4月21日東京講演要旨)



私の名前は昇って変わってまして、仕事も雷さんに怒られるような変わった仕事です。ある時山歩きをしていたら、夕立になり、雷がドーンと落ちてビックリしました。気がついたら木の根っこに二段重ねのお弁当箱。開いてみると案の定、人間のへそがいっぱい。下の段を開けようとするとう雷さんに怒られました。

「へその下見るな！」わかっていただけました？

胎内記憶

女性の身の下相談ということで、現在でも月に10人位赤ちゃんを取り上げています。今、最新機械を使いますと、お腹の赤ちゃんの表情まで撮れます。お母さんの機嫌の良い時は赤ちゃんも笑っているんですね。

妊娠8ヶ月位では、心臓から背骨にそって大動脈が、赤ちゃんのいる子宮の下に位置しています。それが、動脈ですから拍動しています。子宮をいつも揺り動かしています。それが、ゆりかごの原理ですね。

お母さんがゆったりした気持ちをしているとゆったり揺れる。イライラしていると脈が早くなり、赤ちゃんにもイライラがうつるんです。胎教の根拠ですね。

妊娠5ヶ月から耳は聞こえます。身体の中の音も、外の夫婦ゲンカの音も。

一番良く聞こえるのが、心臓の音です。生まれた後、左腕に抱くと心臓の近くなので、赤ちゃんは10ヶ月聞きなれた音を聞いて、安心するんです。

2・3才4才の子供の3人にひとりは胎内記憶を持っていると言います。

お腹にいた時のことや、誕生時のことを憶えています。

横浜市の池川クリニックは、胎内記憶の研究をしているのですが、「お腹にいた時どうだった？」と聞きますと、ほぼ3割位の子供が、「こうなっていた」とうつ伏せになって丸くなったり、絵に書いたりする事例を1000例持って、国際産婦人科学会で発表し、もの凄い反響でした。(映像紹介)

不妊

婦人科のもう一つの治療は、不妊治療です。昔は不妊の原因は女性の側にあると言われていましたが、今は男が悪いケースがもの凄く多い。平均年齢21才の60人の男性の精子を調べました。まともなのは何人だと思います？

たった2人、残りすべて精子に異常があったのです。

精子の数が少ない、動きが悪い、奇形が多い、これはダイオキシンなどの化学環境ホルモンや、食品添加物が原因ではないか？胎児から大人になるまでの食生活が不妊を引き起こす原因の一つになっていると考えられます。ファーストフードを多く食べ続けてきた若者に精子の奇形が多いという報告もあります。

普段あまり気にもかけていなかった食生

活が、新しい生命の誕生に関係あるなんて驚きですね。ラーメンを食べた直後のおっぱいは、すごくベターっとして赤ちゃんは嫌がります。あっさりした和食の方が赤ちゃんは喜んでくれます。

「食」っていうのはそういうものですよ。人を良くすると書いて「食」。漢字を見たら分かるでしょう。癌という字は口を三つ書いて、山ほど食ったっていいですよ。

食

無意識の生活習慣、何で日本にいてフランスの水を飲まなきゃいけないの？「朝ごはん食べた」と言ってパンを食べた人いませんか、その小麦粉95%は輸入でしょう。パンを食べることは、日本の自給率が減ることですよ。

Food は風土。生産者と顔の見える関係、これが一番です。

今の和食は千年来、日本人の人体実験の結果、残ったものです。

我々は何度も飢餓という体験をして、少ないカロリー、少ない脂肪で生きられる飢餓耐性遺伝子というものを持っています。そこに、高カロリー、高脂肪がくるとどうなりますか、白人と日本人は違うんです。

皆川さんの菜食整腸の本にも、一人一人個体差があるって書いてますね。この個体差が体質の差、遺伝子の差なんです。

今、オーダーメイドプロジェクトと言って厚労省が、30万人の日本人の遺伝子を調べている。個人々々にあった医療をしようというのです。その人にあった医療、いろんな健康法がありますが、ポイントは一つ、それは自分にとって心地良いと思うかどうか、それが鍵なんです。

日本人は基本的にはご飯です。味噌汁、漬物、醤油、ひらがな食品がいい。

パン、コーヒー、バター、チーズ、全部カタカナ、これは日本人には合わない。

それから旬のものを食べなさい。春の旬は芽のもの、夏は葉っぱ、秋は実、冬は根、そういう風に覚えたら分かり易い。春のフキノトウ、タラノ芽、コシアブラなど天ぷらにすると美味しいですよ。

昔の人は調理法まで伝えてきました。清少納言も言ってますね。「春は揚げ物」って。今笑った人、「春は曙」を知っているか

ら笑えるんですね。知らなかったら何が可笑しい？こうなる訳ですよ。

こうやって話の通じる人はOK。通じない人は便秘症、つうじがないからです。

生を食う意味は何か、動物は人間も含めて、基本的にエサは全部生です。生を好きなだけ食べなさいと言われても、生は沢山食べないよ。火を使って調味料入れて、美味しくなり過ぎて食べ過ぎて、病気になる。

人間の持っている酵素は、一生使う量に限界がある。たくさん食べると早く使って駄目になりますね。

それに対して生だと、いっぱい酵素があって、そのまま食べると自然の酵素が入ってくるので、身体の酵素を節約する事が出来るんです。

生の意味というのはそういう事なんです。食べるにことについては私の「笑いと食と健康と」に書いています。

外国ではトランス脂肪酸は、法律で禁止している。日本では野放しです。

それがいっぱい入っているのがマーガリン。あれは植物の油だから良いつて話だったでしょう。植物の油は液体なんです。なんでマーガリンは個体なわけ？

トランス型というのは、熱と水素を加えて固型にします。この構造式はプラスチック食品と言われ、防腐剤は入ってなくてもカビ一つ生えないし、一年経っても腐らない。スナック菓子、フライドポテト、エコナなど、いっぱいあります。トクホなんてあてにならない。そしてこれは、心臓病、アトピー、認知症、不妊などにつながります。

認知症

今、一番問題なのはガンと認知症です。治らないっていうけど、違うんです。治せないんです。

認知症というのは、小ボケ、中ボケ、大ボケの三段階ある。この割合は4・4・2です。この8割の小ボケ、中ボケは楽しい事、五感を使って沢山体験学習させると大ボケまで行かない。ワクワク、ドキドキが大事。

認知症の一番の薬は赤ちゃん。助産院とデイサービスをくっつけた所があります。

高松市のぼっこ助産院で、新しい命が生まれると祝うのは家族だけではありません。沢山ののお年寄りたちが一緒に新しい命を迎

えます。(映像紹介)

赤ちゃんを中心に世代を超えた絆が生まれます。

30年、40年前の日本では人生の初めも終わりも、大家族の中で体験できました。それを全部バラバラにしたことが一番問題です。

赤ちゃんを見るとどんな人も元気になる。認知症の人も元気になる。最高の薬です。

おじいちゃん、おばあちゃんの大事な仕事は、自分の死をもって、人には終わりがあつたことを示す事だと思つた。

遠く離れたおじいちゃんおばあちゃんでは駄目です。

いつも可愛がつて、お小遣いくれていた人が、老いていつて亡くなるということをお子に見せることに意味があります。

ガン

医者が病気になつた時、一番悲惨です。特に末期ガンになると、絶対治らなかつた医者は思つておますから。ガンセンターの所長は、みんな歴代ガンで死んでおます。末期ガンは治らなかつた、あの人たちは本音では思つておますからなんです。

だから自分がガンになると、自分の知つておる経過を辿つて、その通りに死にます。

気持ちが変わると病気も良くなる。

病院で余命何か月なんて言ひますね。あんないい加減な事はない。命は天が決めることであつて、医者が決める事ではありません。なぜ告知つて言ひ方するんでしょおね。

ライフスタイルを変え、食事を悔い改め、心の持ち方を変えて元気になつた人、いくらでもおますよ。

今から3、4年ほど前、WHOが健康の定義にスピリチュアルな健康という言葉を入れました。

スピリットは魂、その形容詞ですから、厚労省が翻訳する時、魂の健康、霊的健康つてなんのことつていうんですよ。

人間のど真ん中には魂がある。外側にマインド(心)気持ちがある。一番外側にボディ、身体。この身体の修理ばつかりやつておるのが西洋医学、その修理が出来なかつた臓器の取り換え、これが医学の進歩だつていう。

人間、気持ちが変わると、身体は変わりますよおね。

それがスピリチュアルです。

頑張り過ぎ

頑張り過ぎはやめなさい。癌だけではありません。難病も、病気の9割がこれです。

ガンというのは、あんなの息子がグレたのと同じ。お前なんか家を出て行け！すると息子も怒つて刃物を持ち出して刃傷沙汰になつて両方傷つく。

お前の言ひ分聞かなくて悪かつた。俺も変わるからお前も折れる。すると見事に折り合ひがつくんです。

人間60兆の細胞があります。毎日毎日古い細胞が落ちていきます。その数1日に1兆。という事は1日1兆の細胞をリニューアルして、60日であんなの身体はすっかり元気になるつて事です。年をとつて遅い場合でも120日で変わります。

でも心臓と歯の細胞は分裂しません。永久細胞です。

それで心臓と歯にはガンはできません。

このリニューアルが一番良くなるのは睡眠中です。だから睡眠時間を削つて無理をすると、ろくでもない細胞がいっぱいできません。

ガンは、無理がたつたつてなつた病気です。頑張り過ぎは良くないよ。

この生まれ変わりの出来そこないの細胞がガン細胞です。

機械工場で言うつと、製品の中には必ず不合格品が出ます。

それがガン細胞で、毎日5000個です。年齢とともに免疫力は落ちてくる。それと同時に病気が増える。ガンが増える。

1cmのガンは10億個のガン細胞、そうなるのに9年から10年かかる。

たまに検診にひつかかつて病院に行つて、すぐ手術しないと大変なことになりますよ。あれはうそです。昨日今日できたんじゃないですからね。

この診断は間違いじゃないか、他の方法はないか、考える時間はいっぱいあります。ただ聞いた途端、「もう駄目だ」つておると、本当に駄目になります。

こころ

気が病んでしまつと免疫力がてきめん落ちてくる。気とは免疫なんです。癌は死に至る

病気と思う事が一番いけない。末期から治った人いっぱいいます。(映像紹介)

ガン細胞はできるけど、NK細胞が強かったら見事に平和共存するんです。

NK細胞を元気にすれば、元気で長生き、ガンにもなりにくい、NK細胞を強くするのが、「笑う」と「泣く」です。

シクシク泣くので $4 \times 9 = 36$ 。笑う時は $8 \times 8 = 64$ 、足したら100でしょう。泣いて笑って、ちょっとだけ笑いが多かったら良い人生だと思いませんか？

顔は生まれたままではありません。いい顔は一生の修行。明るい顔は周りも明るくする。暗い顔は暗くする。

顔というのはその人の生活がでます。健康状態が出ます。人生そのものが出ます。チャランポランな奴はガンにはなりません。どんなに忙しくても、明日できる事は明日についていう事が出来る人はOK。

自分の意志で動かさないのが自律神経、頑張る時に働くのが交感神経、リラックスする時は副交感神経。

ブレーキの壊れたアクセルだけで高速道路をバーッとぶっ飛ばすというのが頑張り過ぎの状態ですね。

その人の限界を超えて頑張るとガンになったり、高血圧を初めとする生活習慣病になります。全部共通しています。西洋医学的には治療法はありません。

治療法は反対の副交感神経を優位にすること、リラックスです。医療は非常に進んでいる。医者ももの凄く増えている。

でもガン統計では、進行ガンは全然良くなっていない。病気も増えている。

アメリカでは抗ガン剤は効かないとはつきり言っています。あれは毒薬ですから免疫力がずっと落ちる。

効くか効かないかは個人差が大きい。効くか効かないか、良くなるかどうか、その決めては心です。

「笑って長生き」という私の本にこのことを書いてます。

出すということ

養生のポイントは出すということ、汗とおしっこで出す。個体として出すのが玄米菜食で、ウンチとして出す。泣いて涙で出す。人

に話を聞いてもらうことによって心のウサを出す。呼吸も連続ではなく、これが笑う事と歌う事。この出すという行為は副交感神経が優位になる。そしてタダで出来る。

タダだから儲からない。だから誰も言わないんです。

不安にしておいて、これがええよというのが健康ビジネス。

出すと良いものが入る。だから便秘というのは良いものが入らない。

消化管はチクワの内面のように外にさらされているから、バイ菌が侵入してこないよう免疫力の強い所です。同時に消化・吸収・排泄の仕事もします。例えていうと119番通報をすると火事、それとも救急？と聞かれます。消火作業中に救急もやると消化は時間がかかるのと同様、バイ菌と戦ってる時、精のつくバナナ、卵を食べると、病気の回復は遅くなります。

常識は非常識なんです。

動物は病気になったら何も食べないでじっとしてるでしょう。そうすると治る力がもの凄く強くなるのです。それが元気になるコツです。

食べる事、運動する事、息の仕方、心の持ち方が大事です。

足から老化が始まります。

廊下で転ぶようになったら、老化現象の始まりです。ウォーキングがよろしい。特に水中ウォーキング。

人生を楽しむように。

治りたいじゃなくて、治ったと声に出すんです。

病気にありがとうと言えたら良い。

健康法は知っているだけでは何の役にも立ちません。知る、出来る、分かる。知ってるつもりが多過ぎます。

やってみなけりゃ分からない。

やったことしか残らない。

最後にストレスの多い世の中を生きていくための呪文！

「逆らわず、いつもニコニコ従わず」これさえとなえていたら、皆さん死ぬまで生きる事はまちがいありません。ありがとうございました。

生駒合宿に参加して

4月7日～4月12日

於：ナチュラルライフ

京都府 櫻本さだ、遠藤昌子

母親と一緒に母の介護要員として参加を致しました。

母は85歳、右股関節と人口骨頭置換術、けがによる右肩脱臼術後、右手の機能がリハビリで八割がた戻ってきたところです。入院後の短期記憶減退があります。

私は、ネイティブの100時間研修を終えての若葉マークの参加です。

母は、若い時からの便秘で、腹部の硬さを感じていました。酵母や酵素により、何とか毎日便通は有りましたが、私がお腹をマッサージすることは、あまり好きではありませんでした。かたいお腹だったので無理ありません。

現在、一人暮らしですが、生協の共同購入で注文した甘いものをたくさん食べ始め、体重が一挙に38キロが45キロ台になってしまい、足の加重もあり、京都から腸マッサージに通うことは、車椅子では無理なので、合宿の企画に飛びついた次第です。

母には温泉もあるし、食事は好きな野菜中心だし、腸のマッサージも一日三回あるし、私も一緒にいるしね、と半ば決まったような説得の仕方でした。母には、娘が自分の為を思って言ってくれていると、伝わったのか、同意を得られました。母のためというより私の為であったかもしれませんが、それも承知の母の愛も感じました。

ヘルパーさんをはじめ弟にも、生駒にいくと連絡をしていたぐらいです。

さて、母のお腹は、新居先生の施術所始まって以来の硬さであったらしいのですが、息子さんの新居諭先生も手伝ってくださり、ゆっくりほぐされていきました。気持良さも母に通じはじめ、無理のない生野菜料理を頂き、合宿参加のお二人の強力なサポートもあり、見事というような溶け込み方を見せられました。

表情がよくなり、母のお腹がへこみ、背筋が少し伸び、マッサージの際の施術台への乗

り降りが、日に日に機敏になっていきました。驚いたことに、腸マッサージの合間に、車で連れて行って頂いた生駒山の中腹にある宝山寺の急な階段を、皆さんと上がって参拝してきたのです。

人と関わりあうことが、これほど好影響を与えてくれ、腸内の毒素をどんどん排出していくことが、母の寿命を確実にのばしてくれたことに間違いはありません。

介護する私へのご褒美です。

「本当に昨日、出会ったばかりなんだよね」とみんなの中で確認が入るぐらい、和気藹々と楽しい合宿でした。皆が、役割分担を自然にしていた感じでもう小家族でした。

皆さんと食べる生野菜料理にななこっこ&やさいっこは大変美味しく、どんどん創作料理も生まれ、レシピも増え、ななこっこを贅沢に使った高級なお菓子も皆で作りましたよ。

もちろん皆川先生のクッキングが、大いに創作意欲を刺激してくれました。

お別れする時は、ちょっと大事なものを置き忘れてきたような気がしました。今もお互いの進行状況を連絡しあっており、お互い出会う必然があったんだよねと、嬉しくなります。

これだから、人間やめられないのかも知れませんがね。

裏話ですが、トイレの換気扇が一晩回っていた時、新居先生がテープでスイッチを止められたのですが、「生野菜を食べているからくさくないのよ」とおっしゃり、わかっている気になる私は、ちょっと半信半疑でしたが、どの方の直ぐ後に行っても換気扇不要でした。

新居先生をはじめ、関わっていただいた皆様、生駒の普段のお客様の協力、研修生仲間の温かい支援もあり、本当に嬉しい気持ちで京都に帰らせて頂きました。ありがとうございました。

静岡県 石川由紀子

両親を癌で亡くした私は、川竹さん主催の『いのちの田圃』と云う月刊誌を読んでいました。2007年7月号で皆川先生の『穀菜食整腸法』を知り、8月、トンボ帰りで大阪まで行き、その後上京する度に、東京支所に通っていました。

骨粗鬆症、緑内障、花粉症、アトピー、ひどい肩凝り等が少しずつ、体調も良くなってきてはいたのですが、食事が徹底していなく、まだまだでした。

『明日葉』にて、5泊6日の整腸マッサージを知り、すぐに申込みました。電話に出られた新居先生の明るいお声に嬉しくなり、早速、生駒に行きました。九州から来られた膠原病の方と、指導員の資格をお持ちの方が高齢のお母様と一緒に参加、4人での合宿が始まりました。

初日はオーラいっぱいの皆川先生のお話と二回の整腸マッサージ、すっかり4人は意気投合しました。

しかし、私は前日、暫くの食べ納めと、ケーキを3個も食べて来たのが祟ったのか、2日間便が出ず、腸はパンパン、なかなか柔らかくなりませんでした。三日間、トロンとした便が4回出た後から、体調は凄く良くなり、マッサージの途中から、ウトウトしていました。

4日目、以前から整腸法に来られている会員の方たちと一緒に料理教室、とても野菜ばかりとは思えない程、カラフルで美味しい料理に、皆でワイワイ、まるでパーティーのようでした。毎日の食事毎回違って美味しく、食事時間も楽しみのひとつでした。

最終日、新居先生のお人柄そのままの真心のこもったお世話に、私達4人は帰るのが淋しくなりました。本当に、この合宿に参加出来て良かった。生駒で出会った方々の深く温かい愛を受けて、身も心も腸も、ふかふかになりました。

「この御恩に酬いるべく帰りましてからも、しっかりマッサージ、食事守って輝ける健康体になりましょう」と、4人で約束して別れました。

本当にありがとうございました。感謝

福岡県 鬼山衣永

菜食整腸について何の知識もなく唯、膠原病が治癒するという事だけで、私の頭の中は一度に明るく、吸い寄せられる様に大阪へ向かいました。

出迎えて下さった皆川先生、畑様に合宿所までお送り頂き、なんと有難い事かと感謝しております。

5泊6日の合宿は、私が残された人生を、目標持って前向きに生活して行ける自信になりました。

病院の先生より「何が起ころうもおかしくないのが、この病気」と言われながらも、何も起らぬ様にと願っていましたが、今は「必ず良い事が起ころう」と考えが変わりました。

自分でもマッサージと食事を守り、時々大阪へも足を運び、焦らず楽しんで養生していく覚悟です。

合宿が終わって、翌日より4日間出勤する事が出来ました。今迄では考えられぬ事です。体重4キロ、ウエスト3センチ減で昔の体重になり、身体が軽く動きも少し良くなりました。腰の痛みが、もう少し軽くなったらと、思っています。

合宿中は、大変和やかで家族の様でした。皆川先生が開いて下さったクッキングも大変楽しく、生野菜の料理メニューを勉強出来、今では、自宅で作って美味しく頂いております。

先生の良き協力者の方々にも大変お世話になり、又、参加者の方々も皆さん良い人ばかりで、帰りは感謝と名残惜しい気持ちで一杯でした。

必ず元気になり、その姿を皆様に見て頂きたく、これから頑張っていく事を約束致します。

皆様、本当にありがとうございました。

(PS. 唯今、二回目の合宿中です。)



予定表

知識 (チ) からだ (カ) こころ (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 |
|---------------------|-------------|----------|----------------------------|---------------------------------|--------------|
| 6月 7日 (土) | 11:00-12:30 | 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 | 東京 エブロン持参 |
| 1 4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 エブロン持参 |
| 6月16日 (月) ~ 21日 (土) | | | 「飛騨高山合宿」 | | 別紙参照 |
| 2 8日 (土) | 15:00-16:30 | 佐藤 明雄 | 「万物をつなぐ量子ネット」Ⅲ | 会員 無料 一般 1000 円 | |
| 7月 2日 (水) | 15:00-17:00 | 昇 幹夫 | 「笑いと食と健康と」 | 会員 無料 一般 1000 円 | |
| 1 2日 (木) | 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 エブロン持参 |
| 1 8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 エブロン持参 |
| 2 5日 (金) | 15:00-16:00 | みつゆき | 「アイリッシュハーブによるミュージックセラピー」 | 会員 無料 一般 1000 円 | |
| 8月 3日 (日) ~ 4日 (月) | | | 日本の心にふれる旅 「出雲大社本殿拝観と松江」 | | 別紙参照 |
| 9日 (土) | 15:00-16:30 | 飯田 真弓 | 「コラーゲン体験講座」 | 会員 500 円 一般 1500 円 (材料費込) | |
| 1 1日 (月) | 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 エブロン持参 |
| 2 3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 エブロン持参 |

前日までに必ずご予約ください

お知らせ

◎光学顕微鏡による血液像の観察 あなた自身で、血液サラサラ度を観察しませんか？
杉原伸夫先生（杉原医院院長）が直接、解説して下さいます。
毎月第三水曜日、14時から。 場所：エヌエイチアカデミー（大阪）

◎読売文化センター梅田で皆川が「菜食整腸健康法」の講座を開きます。
7月、8月、9月の第二火曜日、13:30～14:30

◎夏期休暇

8月13日（水）～8月16日（土）、17日（日）は大阪定休日
17日（日）18日（月）は東京定休日

ネイティブヘルス認定機関登録者（平成20年5月末現在）登録順

| | | | |
|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|-------|
| 北出篤夫 | 枚方市藤阪東町 | 072-859-0843 | |
| 三浦 元 三浦整骨院 | 寝屋川市高柳 | 072-838-5374 | 合宿可 |
| 松下 大 なちゆるるすたい | 神戸市灘区岩屋北町 | 078-779-8613 090-1897-2197 | |
| 新居 敏子 ナチュラルライフ | 生駒市小明町 | 0743-73-6121 090-3656-5240 | 合宿可 |
| 瀧内 和美 | 神戸市東灘区岡本&神戸市中央区元町 | 090-8208-0555 | |
| 谷口茂夫・典代 谷口鍼灸院 | 岐阜県高山市宗猷寺町158 | 0577-36-3836 | |
| 森本 浩至、橋本 正夫 グリーンライフアカデミー | 大阪市淀川区東三国 | 06-6392-0011 | |
| 今村 知子 Beauty Healing Aloha | 岐阜県高山市石浦町 | 0577-33-1240 | |
| 久保田佳鶴子 Une（ゆぬ） | 京都市右京区谷口垣ノ内町 | 090-8657-6489 | NH 所属 |
| 大貫 千代美 | 加古川市加古川町栗津 | 079-424-7649 | 出張 |
| 敷名 伸枝 | 姫路市飾磨区富士見ヶ丘町 | 079-239-1290 | 出張 |
| 畑 美恵子 | 東大阪市御厨栄町 | 079-239-1290 | 出張 |
| 野尻 二四代 | 岐阜県高山市一之宮町 | 0577-53-2255 | 出張 |
| 瀬戸山 えいこ ウッドヒル | 岐阜県高山市西之一色町 | 0577-37-2525 | 食品のみ |
| 大久保 久美子 | 向日市森本町四ノ坪 | 075-932-3783 | NH 所属 |
| 斉藤 英恵 | 京都府京都市中京区小川通丸太町下る中之町 | 080-1450-3970 | 出張 |
| 今井 武司 | 大阪府堺市浅香山町 | 072-223-9889 | NH 所属 |
| 芝辻 恵 | 大阪府堺市神明町西 | 072-229-2345 | NH 所属 |

あとがき

陽に輝く新緑から元気をもらって、今月も、九州、愛知県、東京、生駒、台北、そして梅田では分きぎみに予定を組んで動き廻っていますが、全然、疲れ知らず。有りがたい事です。

朝と昼の生菜食、酵素食のお陰です。

研修卒業生も認定機関として各地で活躍し始めました。健康づくりの場として、ご利用くださいませ。皆様に育てられて私たちが元気いっぱい過ごすことができいております。ご支援ありがとうございます。

Y.M.