

菜食整腸の体験を聴く会（続）

池上 泉さん（73才）

私の家族はね、糖尿とガンなんですよ

父も母もガンで亡くなりました。■

父は糖尿病も一緒に患っておりまして、私のきょうだい5人の内3人が糖尿病、後の二人はガンです。

私は、胃腸が丈夫な事を良い事に実によく食べました。

結果、30代の終わりの頃に糖尿病になりまして、それ以来、あーでもない、こーでもないといふと色々糖尿病に良いと言われるものがあるれば、そちらに走り、またこっちの方が良いよといわれればこっち。根無し草で色々試して、その内効かなくなるんですね。

それで今から10年程前に、糖尿性の眼底出血がおきまして、レーザー光線で治療致しましたが、元通りにならず、今でも右目の方は真ん中辺の視覚が抜けてまして、周りが歪んで見えるんですね。

ちょうど、緑内障のような症状なんですけれども、これは、手術をした後から始まったんです。日本のお医者さんに見て貰っても、緑内障じゃありませんとおっしゃってる。

アメリカのワシントン大学病院で手術を受けました。

もし、良い方の目もこんなになったらどうなるの？白い杖になるの？と思ったんです。果たして3年ほど後に眼底出血が起きました。放っておいたら60%以上失明。と言われ、とにかく手術を受けました。

ところが左目の方は元通り視力が戻って、



右目の方は駄目で、普通の正常な見え方に比べたら1割か2割位しか見えてないんです。遠近とか、坂が異様に怖いです。バランスが取れないっていうのでしょうかね。片目になると。

まあそんなこんなで、気功だとか、霊気、温熱療法とかしていました。それもだんだん離れちゃって。二カ月おきくらいには病院に行くのですけどね。

段々インシュリンが増えてきまして、注射器の目一杯打つようになったんですね。1日朝、昼、晩で100単位を越えたんですよ。普通は20単位くらいなんです。

100単位を超えてるのを日本のお医者さんがビックリしたんです。私も怖くなって来て、こんなにも毎日インシュリンを続けて良いものか？と。

ウロウロしてた時に、日本の友達が、この先生の本を送ってくれてね。

それで一気に読んで、これしかないというピンと来るものがありましたけど、それが去年のシアトルに帰る直前だったものですから、その時はここに来れなかったんです。

それで今年3月に日本に帰ったら真っ先にお邪魔して、すっごく真面目に取り組みました。

菜食生活とマッサージを続けて見ると血糖がどんどん下がるんですね。それに連れてインシュリンの量もどんどん減って行きました。

結局、5月の帰米の頃には、半分くらいまで減らす事が出来まして、シアトルに帰ってお医者さんに言いますと、とても信じられないとおっしゃったんです。

ところが今回、日本に帰る直前の9月中ごろに向こうで診察を受けた時の数字が、8.9

だったんです。これはもうトンでもない数字で、6以内が正常値という事になってますから、またいつ合併症が起きてもおかしくない、という数字だったんですよ。

喉元過ぎればじゃないですけど、春に劇的に回復したものですから、帰米してから気がゆるんだんですね。食事の方もなあなあになって、お肉も食べた事もあります。これじゃちょっといかんと思って、今回も日本へ帰ったらすぐにこちらに来ました。

三週間目位に、日本の病院で血液検査をすると何と、7.2に下がってたのです。

ところがちょっと首を捻ったのが、このA1Cというのは2ヶ月程前の結果が出るんですよ。だから過去にどういうものを食べて来たのが数値に出るので、9月で8.9だったものが、今回7.2ということは、2ヶ月前はまだアメリカにいたんですよ。それで2度目の血液検査を4・5日前に受けたらやっぱり7.1でした。

それともうひとつ、中性脂肪なんですけども、日本にきてすぐチェックした時は430もあったんです。これまた大変な数字です。糖尿のために菜食整腸をしてたんですけど、今回2度目に計ってみたら130だったんですね。最初の430と130の間は1ヶ月とちょっとだったんですよ。

こんな短時間に中性脂肪というものは変化するものなのかな？と思いましたね。

体のチェック、血液検査とかの数字ってのは割りと短期間に上がったたり下がったりするもんですね。血糖値でもそうですよね。1日朝昼晩、食事の後とか運動の後とか。

色んな条件で上がったたり下がったりするものですから、これに囚われて一喜一憂するのもこれは問題だと思って、黙認してるんです。

ここに来初めて、色々勉強させて頂いて、思った事は、バランスだという事。

健康は心食動と言いますけれども、まあ心の問題はさておき、食の問題はここで解決というか。穀菜食によってほぼ完全に近いような食事が出来ていると思うんですけど、私にとって運動というのは、ちょっと運動嫌いなんですね。体を動かすのがあまり好きじゃないんです。それで努めてエスカレータは使わず階段にする。なるべく、晴れた日には外を歩くというような事を今は心掛けています。

シアトルに9月の末に皆川先生の講演と料理教室、他に3人のマッサージの先生が来られて、延べ72人の方にマッサージして頂きました。3日間でね。みなさん大変喜んでくれました。

以前から、向こうで健康志向の人達にピンピンコロリンで行きましょうという勉強会の様なグループを作りまして、今、100人ほどのメンバーがいるんです。この方達に月に一回、会報を出しています。その会報に、先生のご本の中から、3回に分けて特集しました。

みんなが、えーこんなのがあるの？みんな誰も知りませんでしたから、ちょっと興味があるわって事で、集まりました。料理教室ではみなさん、ななこっこ、やさいっこを初めて味わいまして、これならいけると、いうことでもう何人かが食べ始めています。

まあそんなこんなで、色々先生にお世話になりまして、向こうの方にも少し、お腹のマッサージという事で、広がりつつあります。研修にも興味のある方もいらっしやって、ちょっと先が楽しみなんですけれども。まあそういう所でしょうか。

質疑応答

Q. 血圧の変化はどうだったんですか？

A. 血圧は私は昔から優等生で、だいたい70～120ぐらいで、それより上がったたり下がったりした事はありません。

Q. 眼圧の方はどうでしょうか？

A. 眼圧は正常です。緑内障ではなく私の場合は手術の後遺症みたいなもので、元通りに視力が戻らなかった。

Q. 血糖値の一番高い時というのは？

A. 私の場合、インシュリンを打たないと、400ぐらいまで上がります。一番最初に糖尿病と言われたのが、40年近く前なんです。その頃は若かったですし、症状としてはやたら喉が渇くんです。この喉の渇きようは尋常じゃないと、日本へ帰った時に聖路加病院で色々検査を受けたんです。すると400くらいあったんですね。即刻入院、と言われましたが、その時は、帰米直前で、小学生の子供と主人がホテルにいましたから、入院は勘弁してくださいと言って帰ったんです。途中で倒れるかも知れません。と脅かされて。

それから糖尿病という事を色々勉強するようになりました。だけど、あまり西洋医学には頼りたくないと思って、出来れば東洋医学系で治したいと、いう気持ちでした。東条百合子先生のセミナーにも7・8回位行きました。そういう新しい知識を、仕入れましたら今度はみんなに教えたくなくなっちゃって、それがきっかけで自然の会を作ったんです。やっぱりね。今という時代は危険が一杯ですからね。健康志向、それから食の安全、そういう事に興味のある人が大勢居られましてね。それがいつの間にかグループになって、ちょっとこういう情報は如何という格好でニュースレターを作っているんです。

- Q. 私の場合、普段は120とか130なんですけど、ある時、突発的に419とかに上がる。それでインシュリンをとわれているんですけど。
- A. まあ予備軍と呼ばれているグループかも知れませんが。私から見れば羨ましい限りです。インシュリンはちょっと早いんじゃないですか？運動とか食事でもっとコントロールされて、それからでも遅くないですよ。インシュリンを始めると今度は膵臓が横着になって、外から入って来るから、自分で作らなくてもいいやっ感じて、ますます膵臓が駄目になって来るから、いきなりインシュリンは早すぎると思いますよ。
本当に一度、膵臓が壊れるとその後は、やっぱり大変ですよ。健康体というのは本当にありがたいですね。

依藤 曳隆さん (79才)

前立腺ガンと腰痛

10年前に皆川先生に知り合ったんですが、その前に地震(13年前)の時に重たいものを担いだせいか、腰痛が酷くてですね。丁度、65歳だったんですよ。

勤めている時は肉ばかり食べとったんですよ。一番高いのがビフテキだったんです。付き合いで毎晩、毎晩ビフテキだったん



ですよ。野菜はちょっとしかついてないですから。

65歳で会社を辞めてから調子が悪くてですね。

ある日、老人医療検査という事で、行ったらですね。その医者が、依藤さんもう何もかもが悪いじゃないですかと。特に前立腺がんのマーカー値が33か4あったんです。

西宮の県立病院の泌尿器科の先生を紹介するからすぐに行きなさいと言われて、それで紹介状を貰って行ったんですよ。

そうしたらですね。前立腺肥大、ガンの疑いがあるということで、2週間後に入院する日を決められたんですけど、私は勤めていた所の医者にちょっと相談したら、日本一有名な前立腺ガンの医者を紹介しましょうという事で、大阪の成人病センターの今は定年で辞めてらっしゃってますが、古武先生という有名な医者を紹介されまして、そっちに行ったらですね、すぐに検査入院ということで、2日後に入院させられました。

2週間検査をしたら、最後の日に家族を呼んでくれと、そういう事で息子と家内と呼ばれて、もう壁一杯に写した写真をね。白い所が写っていてこれがガンですと。ただしあなたは、70に近いから、その時69だったと思うんですけど、ちらしても手術してもどっちでも宜しいと。ちらしても80までは何とか生きられると言われたんですよ。

今もう、80歳になるんですよ。だからその通りだった訳です。結局手術はしなかったんですけども、毎月一回、こんな大きな注射をお腹にするんですよ。ステロイドも入ってるし、抗がん剤ですからね、もの凄いきついんですよ。

毎月一回、4回程、打ちました。、打つと帰りフラフラになるんですよ。きつくて。

その時、西宮で、皆川先生が楊先生という方と、二人で整腸の生野菜療法をやってられまして、私も西宮ですし、庄司さんという方に紹介して頂いて、行ったんです。

楊先生は、そんな注射してたら死んでしまう、といきなり言われたんですよ。それですぐに止めなさいと、生野菜を食べたら血液がサラサラになるから、病気なんてガンでも何でも勝手に治ると言われたのが頭に残ってます。

それと宿便がたまるのが、いかんとえらく

言われまして。

その時体重が確か78キロあったんですよ。整腸マッサージをして頂くのにベッドに上がるには腰が痛くて、皆さんに抱えてもらって大変でした。

それで熱心に通ったんですね。本当に食事でも真面目に言われた通りにやりました。すると、なんと体重がね67キロまで下がりました。腰の痛みもとれたんですよ。最近また少し痛いんですけどね。

3ヶ月程して、名医と言われる成人病センターへ見て貰いに行ったら、依藤さんこんな注射サボっちゃ駄目じゃないですか。ところが血液検査の結果を見たら、そこで先生がビックリしてしまいましたね。

へえー依藤さん、血糖値は高いは、尿酸値は高いは、コレステロール高いは、まあともかく、マーカー値も大変なものだったのに、全然、悪い所が無いというんですよ。

それで感心してしまって、何かしたんですか言われたけど、いや別に一とか言って、だまっとたんですよ。

人間っていうのは勝手なもので、よくなると生野菜ばかり食べられませんか毎日なんて、朝ぐらいは食べますけど、すぐカンニングする訳ですよ。

まあ何とか80まで生きたら良いほうかなと思ってましたが、今も案外元気でね。今日、イタリア語の師匠のエメロ先生が話を聞きたいと言って一緒に来たんですけど、私を若いって言ってくれましてね。

お陰で頭ももっとボケるかと思ったら、比較的友達と比べたら良い方で、みんな杖をつけてますわ。僕だけ一番元気ですよ。

大阪成人病センターと一緒に注射に通っていた連中が、2人おりましたね、僕以外に。マジメに抗ガン剤を続けていたけど、2人も死にました。やっぱり、抗ガン剤打つのもいい加減なものだと思いますよ。

その後、時々検査に行くんですが、一度、14.5に上がった時、専門医を紹介する言うんですよ。そこに行ったらね。必ず手術しろって言われるのに決まってるんですわ。

だから松田先生に相談したら、そんなのほっておけという事で、ほってます。松田先生は、たまには肉や魚を食べてもよろしいですよと言われて、安心してらんです。肉は全然食べたくないんですけど、魚は毎日一食ぐら

いは食べています。ただし、朝は13~4種類の野菜をジュースにして飲んでます。

いざとなったらここに来たら良いと思って安心して生活してます。お陰で案外、歳の割には元気で、やらしてもらってます。それもここに来てさせて頂いているお陰だと感謝しております。

質疑応答

Q. 一番悪かった時と、今と気分的なものとか心の持ち方とか一番変わった所はどんな所ですか？

A. 手術しなければならぬような病気だけはなりたく無いですね。そうつくづく思いました。気分的にはね。もう気にしない事にしているんですよ。数値が上がろうが下がろうが。三ヶ月に一回は血液検査をしてくださいと言われてるんですけども、6ヶ月に一回とか8ヶ月に一回にして、ともかく気にしないでね。ここまで生きたら、仮に植物人間にならなかつたらね。いつ死んでも後悔しないと思うんです僕は。

それと医者というのは、ある一人のお医者さんで悪いと言われても、他の優秀なお医者さんに見てもらわないといけないと思います。僕の家内も3年前に乳がんで手術したんですけども、初めの医者には全然違う事を言われてね。お陰で手術しましたけど、抗癌剤は打たない方が良いと言われて一切、してないです。

初めの先生は抗癌剤、一点張りの先生で、いずれにしても医者もセカンドオピニオンっていうんですか？そういう事を痛感しました。

僕も前立腺ガンを手術していたらどうなっていたかね。

だから、医者というのは気を付けてやらないと、怖いと思います。

Q. 今は何か活動はされていますか？

A. 一年前まではボランティアで町会の副会長をしていましたが、それを家内に譲って、まあクラス会の世話とか簡単な世話はしてます。

Q. 散歩はどうですか？

A. 散歩は一応はしてますけど、ただしそんなに長い時間は駄目ですね。近くの公園を歩くとか、ただし雨降りにはしません。私は震災で腰をやられてからは、ゴルフは

都会の中の農園見学

東京世田谷で 1968 年から有機農法

を営む大平農園の見学会

6月24日(水)

10時30分 大井町線尾山台改札口集合

毎日食べている野菜がどのように作られているか、みなさんご存知でしょうか。

東京の世田谷区で江戸時代から400年近く続く大平農園は、誰よりも早く有機農業にとりくんだ有機農法のパイオニアです。

先代の方は日本で最初にビニールハウス栽培を導入し、食糧増産に励んだことで農林大臣賞まで受賞しました。けれど狭いハウスの中で作る野菜には多くの病害虫が発生したため、その駆除に大量の殺虫剤が散布されました。

その結果、明治生まれの屈強な先代は、胃がんを患ってわずか65歳で他界。

一緒に仕事を支えてきた11代目の大平博四さんは1968年、その無念の死を悼んで全面的に農薬散布を中止。以来、十年がかりで完全無農薬の「生きものを殺さない」有機農法を確立。いまでは家畜のフンを一切まぜない植物系の堆肥を、植木屋さんの剪定枝をつかって年間100トンこしらえ、きわめてバランスの良い、野菜づくりのシステムを完成させました。

またこの畑で有機農法を学んだ多くの農業研修生が全国に巣立ちました。

そんな世田谷の高級住宅街に残る大平農園を一度見学してみませんか。大井町線の尾山台駅下車、歩いて6分のところにあります。

一度ご覧になれば、理想的な野菜づくりの現場がどうあるべきか、おわかりになるでしょう。ふだん口にする食材を、どのような基準で選べばよいか。そのためのヒントが畑見学をしたことで、きっと目からウロコが落ちるような知恵が得られるでしょう。

(案内役はNHK出版『野菜の時代』の著者で、NHアカデミーの研修生でもある瀬戸山玄です)

申込み 6月15日まで

TEL:FAX:03-5498-5088

医者がやめろと言うのでやってないのですが、ゴルフなんかもこの歳でもやっている人は元気ですね。やっぱり運動はちょっとしないといけないと思います。

Q. 今でもお腹は揉んでもらっているのですか？

A. たまにね。気が向いたら来てますね。平均したら一ヶ月に一回ぐらいです。ちょっと悪いものを食べ過ぎたから来ましたなんてね。ちょっと調子が悪かったら来るんですよ。

だけど、ここに来たら、また長生きさせて貰えると思ってね。いざ悪くなったらここに来ようとそう思っているんです。

Q. 頻尿であるとかその辺の変化はどうですか？

A. 前立腺肥大と言われた頃は、夜3回ぐらい行ってたんです。65才から70才ぐらいの間に、ここに来るようになってから、それは一回ぐらいに減りました。

最近は何。寒い日なんかは3回行く事もあります。平均すると一回ぐらいですね。やっぱり晩に飲んだりしたら駄目ですね。

お世話になった古武先生という有名な先生は、どんなに名医でも前立腺肥大の手術は2割は失敗しますと言われておりました。だから3回くらいだったら前立腺肥大の手術は絶対にしては駄目だとその先生は言ってますよ。

楊先生が言われた事が頭に残っているんですけど、手術と注射は怖いですよと、薬もね。だから注射も止めました。

Q. 手術は一切されてないんですか？では抗癌剤もされてないんですか？

A. 手術もしていないし、楊先生にやめろと言われたので抗癌剤もやめました。四回くらい打ちましたね。

便通も悪かったのがすっかり良くなりました。ただし食事をカンニングすると出が悪くなります。てき面ですね。

池上様、依藤様、有りがとうございました。これからもご養生なさりながら、お元気にお過ごしくださいます。



知識（チ） からだ（カ） 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12日（金）～14日（日） 3日間とも10:00-19:00	整腸法体験会（大阪） お知り合いご紹介キャンペーン		別紙
20日（土）～22日（月） 3日間とも10:00-19:00	整腸法体験会（東京） お知り合いご紹介キャンペーン		別紙
24日（水） 大井町線尾山台改札口 10:30 集合	大平農園見学（東京都世田谷区）	会員 無料 一般 1000円	5頁参照
27日（土） 14:30-16:30	福井 幹 「レムリアヒーリング コンサート」 しの笛と共に	会員 無料 一般 1000円	大阪
7月 1日（水）～ 6日（月）	整腸法合宿「あらい山荘」（岡山）		別紙
8日（水） 15:00-16:30	皆川 容子 「ローフードクッキング」 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
18日（土） 11:00-12:30	皆川 容子 「ローフードクッキング」 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
25日（土） 14:30-16:30	秋山 広宣 「心の健康とマヤの暦」	会員 無料 一般 1000円	大阪
8月 4日（火） 14:30-16:30	芳村 思風 「感性と健康」	会員 無料 一般 1000円	大阪
23日（日）～24日（月）	日本の心にふれる旅 10回記念 「越中八尾おわら風の盆 前夜祭 白川郷と立山」		別紙

チカコサロン参加は、前日までに必ずご予約ください

◎皆川 容子講演会と個人相談

6月3日（水）10:30～ 高畑康子クッキングスタジオ 北九州市八幡西区折尾
申込み・問合せ TEL:093-601-6295

6月4日（木）10:30～ 石川料理研究会 広島市西区己斐上
申込み・問合せ TEL:082-272-0952

◎大阪よみうり文化センター 菜食整腸健康法

7月10日（金）、24日（金）、31日（金）13:00-15:00
申込み 06-6360-6520

チカコ健康サロン講師プロフィール（敬称略）

福井 幹（ふくい つよき）

レムリア ミュージック 主宰

横笛 歌 ギター ピアノ カリンバなど 独自のスタイルで演奏

1957年 京都市生まれ。音楽暦40年

26歳 カリフォルニアにて プロデビュー

30歳代 熊野の森へ移住 電気 ガス 水道等のない 自然生活を 4年間体験。

1995年 ゴルバチョフ氏来日公演にて 演奏。

2001年 ニューヨーク 国連本部にて 『世界平和の 祈りの笛』 奏楽。

2002年 グランドキャニオンにて レコーディング。

北海道から 沖縄まで 日本全国 また アメリカ イギリスなど 海外での演奏も多数。

音楽瞑想会 ヒーリング個人面談なども 各地で行っている。

今回のコンサートでは演奏終了後皆さんと語り合う場を持ちたいと思っています。

横笛奏者 福井幹 <http://www.fukui-tsuyoki.com>

ミュージックユニット 森のひびき <http://happyforest.net>

秋山 広宣（あきやま ひろのぶ）

1970年生まれ 大阪市在住 2004年12月からマヤの暦が意識そのものを変える、今を生きることを意識できるツールであると確信し、日本各地でマヤセミナーを展開し始める

2009年4月現在、セミナー回数は300回を超え、受講者数は3500名を超えている

健康でないと十分に人生を謳歌することができません 体調がすぐれなかつたり、体に痛みがある状態では、生活にも仕事にも全力で取り組むことができないでしょう。健康であることは、当り前のことのように思いがちですが、誰もが一番求める身近な幸せなのです。そして、体が健康であるということは、実は心の健康とも深く結び付いています。いくら健康に気をつけていても長期にわたるストレスにさらされると、人は簡単に病気になってしまいます。

今から千数百年前に、中央アメリカ地域にマヤ文明と呼ばれた民族がいました。そのマヤ暦と呼ばれるこの暦を日常的に意識し活用することで、心が解放し意識そのものを変える力があるマヤのカレンダーを知り日常に活用するとどうなるでしょう・・・ 千数百年前の叡智が現代によみがえりました。あすわ主宰である秋山が、マヤの暦を使ってあなたの時間をクリエイトさせていただきます。

芳村 思風（よしむら しふう）

1942年奈良県に生まれる。現在は三重県に在住。学習院大学文学部哲学科を卒業。同大学大学院博士課程を中退して「思風庵哲学研究所」を設立する。感性論哲学の創始者。感性が生命の本質であり、人間の本質であり、宇宙の究極的実在であるとする感性を原理とした哲学を世界で初めて体系化し、感性ブームを巻き起こした。

‘70年以来、健康や仕事や人生において、如何に感性が大切であるかを説き続けている。

現在、全国30カ所以上で感性論哲学を学ぶ「思風塾」が開催され、経営者を中心に、OLやサラリーマンや主婦、学生など様々な方々が集まり、年間講演回数は300回を超える。

日本哲学会会員、思風庵哲学研究所所長、名城大学講師

著書 「感性論哲学の世界」「感性の時代」「人間の格」「いま感性は力」「21世紀・日本の使命」「人間観の革正」「意思の力・愛の実力」などDVD、CDも多数

ネイティブヘルス認定機関登録者（平成21年4月末現在）登録順

北出篤夫	大阪府枚方市藤阪東町	072-859-0843	
三浦 元 三浦整骨院	大阪府寝屋川市高柳	072-838-5374	合宿可
新居 敏子、論、指田 量正 なちゅらるらいふ・生駒	奈良県生駒市小明町	0743-73-6121 090-3656-5240	合宿可
瀧内 和美 チアアップ	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	大阪府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)	京都府京都市右京区谷口垣ノ内町	090-8657-6489	
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	大阪府東大阪市御厨栄町	090-8235-1722	出張
野尻 二四代	岐阜県高山市一之宮町	0577-53-2255	出張
中山 智恵	徳島県徳島市南昭和町	088-652-2201	出張
武田 真弓	大阪府枚方市北中振	090-3864-6211	出張
山下 英雄	兵庫県明石市西明石町	078-928-9326	出張
羽田 麻美	神奈川県横浜市青葉区	090-5724-2546	出張可
杉本 一代	兵庫県伊丹市昆陽南	090-8654-5959	出張
坂口 純子	神奈川県川崎市宮前区馬絹	044-855-3999	出張可
中村 由佳	千葉県船橋市藤原	050-5514-7266	
清水 敬子	福岡県田川市楠	0947-44-6591	出張
福田 美幸	福岡県嘉徳郡庄内町綱分	0948-82-0817	出張
宮脇 由美子	大阪府大阪市鶴見区今津中	06-6967-7211	出張
竹村 和子	大阪府大阪市東淀川区上新庄	06-6328-3783	出張
森田 佳代	大阪狭山市大野台	072-366-3209	出張
板井 伸博	大分県豊後高田市夷	0978-54-2675	
鶴田 美紗	大阪府高石市東羽衣	072-265-7669	出張
大里 真希子 高畑康子クッキングスタジオ	福岡県北九州市八幡西区折尾	093-601-6295	
大野 千恵子	堺市南区庭代台	090-8385-7940	出張
長谷 敬子	大阪市平野区平野本町	06-6796-8808	出張

あとがき

新緑の爽やかな良い季節だというのに、新型インフルエンザのために神戸・大阪は大騒動です。阪急六甲から乗った車内は、何と、マスクなしはたった2人。

マスクより大事な予防は手洗いとうがいだそうです。もっとも大事なことは、日頃からの体力です。免疫力の差がものを言います。酵素を摂り入れる食事をし、睡眠を十分にとり、疲労をためないように心がけると、かなり違ってくると思います。

新型インフルエンザの菌に負けないからだづくりを！！ YM

お知らせ

◎ **木曜が定休日になりました**
大阪・東京とも
日・祝・木曜が休みです

◎ **夏期休暇**

8月12日(水)

↓

15日(土)

16日(日)は定休日