

# 明日葉

2009年11月  
第40号

Human Native Health Research ~人類本来の健康を追求する~

## 社名変更いたします

特定非営利活動法人ネイティブヘルスは

NPO法人ネイティブヘルスに

有限会社エヌエイチアカデミーは

有限会社ネイティブヘルスに

### 特定非営利活動促進法

あの阪神大震災は、ボランティア時代の幕開けと言われ、以降日本でもボランティア活動が定着していきました。このボランティア活動をはじめ、民間の非営利団体による社会貢献活動をより活発化させ、健全な発展を促進し、公益の増進に寄与することを目的として、08年12月に「特定非営利活動促進法」が施行されました。丁度、私どもがネイティブヘルスとして活動し始めた時でしたので、早速申請をしました。

### NPO法人ネイティブヘルス

当初は、その名称に「特定非営利活動法人」を冠することになっていましたが、その普及に伴い「NPO法人」を正式名称としても良いことになりました。

よって、当法人も長ったらしい難しい名をやめ「NPO法人」と改称することにしました。既に通称としてNPOと言っておりましたが、これが正式名称となる訳です。

NPO活動としては、心もからだも健康に、という立場から「チ(知)カ(からだ)コ(心)健康サロン」を設置し、様々なジャンルから講師をお招きしてセミナーを開催、又、当法人理事長の皆川が各地で、未病、健康づくりの啓蒙活動を行っています。健康食として、酵素をとり入れるローフードの食事も提供しております。

この運営資金に、会費、協力金が必要です。会員増にご協力頂ければ大変有難いです。

### (有)ネイティブヘルス

09年NPO法人が認証されてから、この活動を支援するための営利事業として有限会社を設立いたしました。Native Healthの「N」と「H」をとってエヌエイチアカデミーという社名にいたしました。が、一般の方には何のアカデミーかご理解いただけないことが多いので、NPO法人と同じ「ネイティブヘルス」に改称することになりました。

東京支所も四谷に移転し、新活動期に入りましたので、社名変更するには丁度、良いチャンスだと思っています。

(有)ネイティブヘルスは、大阪本部、東京支所で、菜食整腸の実践指導に当たっています。腸マッサージとローフードの試食に是非一度お出かけ下さい。

### Human Native Health Research

「人類本来の健康を追求する」という理念の元に、個人の健康は社会の健康に通じる。個人が健康になれば医療費削減、介護問題に寄与し、ローフードによって省エネにも協力できる、というミッションで、社会のお役に立つ団体として、これからも活動の場を拡げていきたいと思っています。

## 社名変更で心意気も新たに、健康づくりのお手伝いをさせていただくスタッフを紹介いたしましょう。

### 皆川容子



SLE（膠原病）と大腿骨頭壊死で歩けなくなり、人生終りのような生活だった私、今の東奔西走で仕事をしている姿を誰が想像したでしょう。病気で苦しんでいた時、多くの人々に助けていただきました。今、その恩返しのため仕事しております。が、未だにいろいろな方々に助けていただき、なかなか恩返しは終りそうにありません。

仕事に追われながらも、音楽会、歌舞伎、読書、旅等々、益々過密スケジュール。こうした毎日も健康なればこそと、全てに感謝！です。

## <大阪本部>

### 白井泷隆



猿で獅子座で趣味は機械いじり（つぶし）と無線（モールス）が好きな人です。学卒後からコンピューター関連一筋で機械相手の仕事をしていたのですが、今の相手はヒトです。楊仙友師に整腸を学びました。人間は草食動物で、食物の栄養を腸で吸収し血・肉になり身体が作られる。動物性食品は腸を汚し、血も汚れ身体も病む。整腸で腸を柔らかく元気な状態に戻し、日頃の食を含めた生活習慣が大切ということを理解・納得・実践してもらおうべくがんばっています。

### 宮川典彦



身長187cm、体重107kg、気は優しくて力持ちの、元お相撲さんです！

寝屋川の三浦元先生に紹介していただきました。

その頃の僕は、20年来の糖尿病で、15年もインシュリン注射をし、合併症に苦しむ毎日でした。整腸マッサージを受け、大好きな肉食を生菜食に・・・すると、3ヶ月半でインシュリンを止められるようになり、合併症にも悩まされることはなくなりました。この感激を多くの方に伝えたくて研修し、卒業後、毎日一生懸命揉ませていただいています。

休日はリラックスが一番で、一人娘と映画に行ったり、ショッピング、読書と楽しんでいます。これからも、一意専心、不惜身命、頑張りますのでヨロシクお願いします。

### 大久保久美子



大阪のお客様には「主（ヌシ）」のように思われていますが、ネイティブヘルスでは中堅です。

趣味がハイキングのせいか、昨年アメリカシアトル講演、東京出張、おわら風の盆ツアー、丹波篠山ツアー等、課外活動が多いです。（笑）

日頃は接し得ないお客様との触れ合いで、より勉強させていただき、色々な経験をさせてもらい感謝しています。

暖かくなれば、チカコサロンで軽～いハイキングでも皆さまと一緒できれば、と秘かに思っています。

### 山田清子



ニューフェイスとはいえ、今や、重みだけは確実に増進している山田です。 厳しいけれど素敵に輝いている先生、先輩のもと、事務方で勤めています。窓口事務で、たくさんのお客様とお逢いします。いつも笑顔絶やすことなく、信頼していただける仕事をしていきたいと思っています。そして、一緒に健康でHAPPYな毎日を過ごせますように・・・

が、今一番の私のネガイゴトです。どうか叶えられますように！もちろん仕事第一です。どうぞ、皆様で鍛えてやって下さいませ。

あっ！もうひとつ、ローフードランチで重み（笑）を減らさねば・・・

そしてもうひとつ、手作りもの作りが大好きです。同趣味の方、この指にとまって下さい。

### 石上和雄



私は、調理士としてランチを担当させて頂いております。5年少し前を振り返ってみれば、ネイティブヘルスに面接に伺わせて頂いた時、皆川理事長に「火を使わない、生の野菜だけの料理ができますか」と聞かれ、アゼンとした事を思い出しました。それで生菜食が体に好いと云うお話を聞き感激しました。

そして理事長に生菜食料理の指導をして頂き、今ではたくさんの人に生野菜を少しでも美味しく食べて頂き、健康づくりのお役に立てばと、頑張っております。今後とも宜しくお願いいたします。（毎日のランチは皆さんに感動を与えています。スタッフより追記）

## <東京支所>

### 色川ミカ



主人がうつ病になり働かなくてはと私がネイティブヘルスの募集で引かれたのが、「ヘルシーランチ付き」の一言！！

どんな事をしているのかも分からず、何かに引っ張られたかの様に就職しました。

色々な方が大勢来られ、見ていると、その方たちが最初の時より随分元気になられているのがわかりました。

これは凄い！と思い主人にも来て貰ったら、みるみる元気に！！この健康法を1人でも多くの方に伝えたいと強く思いました。縁って不思議ですね…。

是非、大勢の方に来て頂きたい、そして喜んで頂きたいと務めております。

### 色川裕尚



僕が「菜食整腸健康法」に出会ってから、もう2年が経とうとしております。

初めはうつ病を治すために始めたこの健康法ですが、あっという間に元気になり、今ではこの健康法を伝える側になりました。

当初、野菜ばかりの食事に慣れずにいましたが、1食から初め、だんだん体が調子良くなるのを感じ、今では、7・8割はローフードを食べるようになりました。大阪を離れ半年が過ぎ、新たな場所で本当に多くの人々にこの健康法の良さを知って頂こうと頑張っていきたいと思っております。

### 青木朝子



今年6月にちょうど100号の修了書を頂いてから、5ヵ月が経ち、四ツ谷の新サロンで色々な経験を積んでおります。

8月には三島の合宿にもスタッフとして参加し、「薬や体重を減らす事が出来た」など、様々な方にお会いしています。丈夫で弾力がある健康な腸づくりのお手伝いができるよう努力していきます。

皆さまにゆっくりリラックスして頂けるサロンにしようとスタッフ一同、試行錯誤しながら、頑張っております。

皆さまのお越しを、心よりお待ちしております。

# 東京支所が四谷にオープンしました

## 東京支所第2章

9月29日を最後に約1年半、お世話になりました戸越銀座を離れ、東京支所が四谷に引っ越しをしました。

思い返せば、この戸越銀座に来た時は、大阪から来た色川2人が、マッサージに来られる皆さまや研修生に受け入れて貰えるか？不安な旅立ちでした。

とにかく今は2人しかいないと腹を括って始まったのが、東京支店第2章の始まりでした。

引っ越しの当日は色川家の人間2人とペット4匹の大家族を車で東京まで連れて来てくれたのが、大久保指導員でした。

もう春とは言え、まだ夜は寒い日でした。

バタバタと大阪から引っ越しをして、不安を抱えながら戸越銀座へ出勤しました。

ですが、気が付けばお腹を揉みながら笑い、ランチを食べながら笑い、研修しながら笑うという、笑いの絶えない東京支所にすっかり馴染んでいました。

## 旅立ち

KKビルオーナーの素敵な久保田さんと共に心温かい多くの皆さまに囲まれ、アットホームな感じで楽しくやってきましたが、より多くの人達に、この菜食整腸健康法の良さを知って頂くために慣れ親しんだ街を離れる事になりました。

引っ越しの数週間前から、片づけやら引っ越し先の準備やらが続きました。

29日には大阪から大久保指導員にも来てもらい、忙しい気配を感じ取った卒業生も手伝いに来てくれました。

私たちが東京に来てからまだ半年ですが、心強い仲間です。

30日には朝から引っ越し業者が来て、荷物を運んで行き、あっという間に部屋は空っぽになってしまいました。

たった半年間でも、多くの皆さまと接し、時には笑い、時には励まし合いながら楽しく過ごした日々は、これからの私達にとって貴重な経験となったと思います。

## 新たな出発～最初の試練

10月1日この部屋にも別れを告げ、新たな気持ちと不安を抱えながら四ツ谷へ向かいました。

空っぽのただっ広いオフィスも数分後には荷物が到着し、騒然となりました。

初めは、広いオフィスに事務机とベッドが並ぶ殺風景な部屋でした。

10月2日には、皆川代表も来所し、女性陣3人で次々と家具を注文していきましました。食器棚は、卒業生の石橋さんがご自宅に使っていない食器棚があるという事で、お言葉に甘えさせて頂きました。

届いてみると、それは立派な食器棚で恐縮してしまいました。

でも、そのお陰で殺風景だったオフィスに少し高級感と温かみが出てきました。

石橋さんありがとうございました！！

事前に準備しておけば…と思うかも知れませんが、それこそがアカデミーが他と違う所です。

新しい場所に着き、そこに荷物と人間を揃え、その雰囲気を感じてから、それに合わせて物を選ぶのです。

丁度、初めて来る方のお腹に触れ、どういう風に揉みほぐしていくか？

その人にマッサージを合わせる、それがアカデミーの腸と心を柔らかくするやり方なのです。それと同じように室内も考えていきました。

僕がマッサージを一生懸命している間に、全ての家具が決まっていました。

そして、数日後には家具やテーブル、椅子など50個近い荷物が届きました。

運送屋さん引っ越しの時よりも大勢来て、皆さん泣きそうな顔で運んでいました。

ここからが新しい東京支所の最初の試練となるのです。

まず、初めに手掛けたのが皆さまをお迎えするカウンターの組み立てです。

カウンター1個作るのに4時間位かかりました。カウンター1個に使うネジはなんと100本以上、ネジ穴の開いてい



ない木材にネジを締めるのがどれだけ大変か！！きっと男性なら分かってくれると思います。

同時に皆さまに座って頂く椅子です。椅子も全て脚を取り付けなくてはなりません。全部で20脚作りました。

こちらは、ミカ所長と青木さんが頑張りました。

ちょうどこの頃に卒業生である鈴木さん、伊藤さんが開店祝いに駆けつけてくれました。(綺麗なお花をありがとう！！)

そして、更にマッサージ室とランチルームを隔てる壁の代わりとなりますウォールラックの組み立てです。

2メートルもあるラックを10台、完成まで10日間かかりました。

初めは、既製品を探して揃えようと思っていたのですが、とても高く、また思うようなものがなかったのと、安くても良いものという気持ちで組み立て式を選びました。引っ越しの翌日からマッサージは始まり、しばらくは、マッサージが終わっては家具の組み立てと、看板の作成との毎日が続きました。

マッサージと大工仕事の繰り返しで、だんだん、「実は、大工仕事の方が自分に向いているかも」…と思ったのは内緒です。

### リニューアルオープン

それでは、新しい東京支所をご案内いたします。



こちらが、東京支所の看板で当社カラーのグリーンです。ビルの入り口に置いて皆さまをお出迎えしています。

四谷は学生が多く少し今風な感じにデザインしました。

エレベーターで4Fに上がって頂き、扉を開けますと、目に入るのが白いカウンターと商品ラックです。清潔さと常に新鮮な気持ちで皆さまをお迎えしようと、白のカウンターを選びました。

次にお腹をマッサージさせて頂く、マッサージルームです。一見するといつもの



ベッドのように見えますが、友達と一緒に、家族と一緒に受けたいという要望に応えまして、ベッドを4台用意しました。

右側に見えますのが、ウォールラックです。(作るのに苦労しました)

続きましてマッサージでお腹がスッキリした後は、そうですランチ&チカコサロンルームです。

ここは、ランチを食べたり、チカコ健康サロンの催しや、研修生の講義をしたりと皆さまにゆっくり過ごして頂けるスペースにしました。



更にゆったりしたい方にはこちらです。ご自由にお使いくださっておくつろぎください。ソファの後ろにある

のが石橋様に頂いた棚です。皆川代表が来所した時は個人相談室になります。

オープンして早、1ヶ月が過ぎました。駅からすぐという環境もあり、「来やすくなった。」「ゆったり出来るようになった」などなど、皆さまから喜びの声をお聞きする度に嬉しくなります。

更に最近では看板を見て、お問い合わせや、来て頂ける人も徐々に増え、早くも新しい街に、少しずつ馴染んで来ました。

この様な感じで、東京支所第3章の幕開けです。

もうすでに来て頂いた方もまだ来ていない方も、そして関東以外の皆さまも東京にお越しの際は是非、お立ち寄りください。

指導員も2名体制となり、ローフードも新メニューをどんどん増やしています。

『腸を健康にしてチョウ(超と腸)元気に!!』を合言葉に皆さまひとりひとりが心から和む、元気になれるサロンを目指して頑張りたいと思います。

皆さまにゆっくりリラックして頂けるサロンにしようとスタッフ一同、試行錯誤しながら、頑張っております。

皆さまのお越しを、心よりお待ちしております。

## AED講習会に参加して

東田 和弘

10月3日NHアカデミーで心停止の時に使うAEDの講習会があり、新しい物好きの私は早速申し込みをし家内と2人で受講しました。AED（自動体外式徐細動器）とは、何かの理由で本来のリズムを失い、痙攣を起こして正常に血液を送り出せなくなった心臓に、電気ショックを与え正常なリズムを戻すための機械だそうです。

講習会は、外科のお医者さんをチームリーダーとするボランティアさん数名の指導で始まりました。最初に先生の自己紹介から始まりましたが、正直言って余り私の印象には残らなかったもので、上手く再現し、読んで下さっている皆さんの期待に応えることは出来ません。従って、以下の文はAEDの機械を実際に動かす為の講習会の印象記の様なおつもりで読んで下さい。

実習は戸外で急に倒れた人に出会うことから始まりました。ここからが救急活動の始まりです（順を追って数字を付けておきます）

- 1、「大丈夫ですか？どうしましたか？  
などと声をかけます。
- 2、反応がなかったら「119番に連絡して下さい」と周りの人に頼み、自分は倒れている人の介護に専念します。
- 3、鼻や口の付近に耳を近付けて息をしているかどうか確認します。
- 4、呼吸をしていなければ近くの人にAEDを持って来てくれる様に頼んで直ぐに心臓マッサージを始めます。  
これは平らで硬い所が適当です。布団やマットの上は、上からの圧迫をそれらが吸収するので適当ではありません。  
\*心臓マッサージは胸を開き丁度乳首と乳首の間、みぞおちの上の骨の辺りを相当に強く押えます。（3～5cm位へこみます。）これは相当に疲れます。2人ペアになり30秒毎に交代しながらやりました。ここが一番大事！！  
交代も声を掛け合いながら瞬時も止まる事のない様に圧迫を続けます。
- 5、AEDが到着したらBOXを開け、指示通りに電極を貼り付けます。（この

辺りは日本語の音声による指示があるので思ったより簡単でした。）

- 6、電気ショックが必要と音声で指示があったら“倒れている人から離れる様”皆に指示を出して本当に誰も触れない事を確認した上でボタンを押して電気ショックをかけます。
- 7、AEDの電極を貼ったまま心臓マッサージを再開します。
- 8、2分後に自動的にAEDが判断し、電気ショックを再度掛けるかどうか判断し音声による指示があります。
- 9、意識が戻ったら倒れている人の体は横にしたまま楽にして、救急車の到着を待ちます。

ざっとした流れはこうだったのですが、可なり感じるがありました。

以下は、正直な感想です。

シンドイ！（肉体的、精神的共に）

とっさに出来るか？（1回位の講習では無理？）。

本番でできる自信がない！

練習をしておかねば！

呼吸停止の判断が難しい。

1人で判断するのは怖い！

二次災害の恐れ（体調不良のものが頑張ったら本人が危うくなる！）。

主導したくない？（手伝いならばOK！）

でも、講習を受けたと受けなかったのでは大違い。（受けて良かった！）

良い勉強に成った！

身内が倒れたら見よう見まねで・・・。

何れにせよ機会があれば経験なさる事をお勧めします。

（最後までお読み下さって有難うございました。）

東田様ご夫妻



# **チカラココロ健康サロン** 予定表

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
12月15日（火）	14:00-16:30	宮原 典子	「絵てがみで年賀状」	会員 無料 一般 1000円	大阪
16日（水）	15:00-16:30	皆川 容子	「ローフードでおせち料理」	会員 1000円 一般 2000円	大阪 エプロン持参
19日（土）	10:30-12:30	皆川 容子	「ローフードでおせち料理」	会員 1000円 一般 2000円	東京 エプロン持参
1月22日（金）	15:00-16:30	千能 千恵美	「ヨーガ・心身の美と健康」	会員 無料 一般 2000円	東京
23日（土）	15:00-16:30	岡田 恒良	「日本伝統文化と健康について」	会員 無料 一般 1000円	大阪

前日までに必ずご予約ください < 予定は変更する場合があります >

## 講師プロフィール

### 千能 千恵美

藤本ヨガ学院院長 健康運動指導士 健康生きがいづくりアドバイザー 心理指導員

51年3月愛媛県に生まれる

22歳よりヨガを始め、75年愛媛県今治市に「藤本ヨガ学院」を創立

82年松山市に「藤本ヨガ学院本部」を開校

開校22周年記念として、96年春ニューヨークのカーネギー大ホールでスタッフ、会員21名で藤本ヨガを実演 ヨガをとおした躍動的な「健康と美」を表現し、国際的な評価を得る

05年東京教場開設 09年東京教場四谷に移転

著書 「現代ヨガ入門」、「Guide Of Modern Yoga」

### 岡田 恒良

80年 岩手医科大学医学部卒 医学博士

愛知県の市民病院の外科部長を経て、現在は、在宅医療のなごやかクリニック院長

99年 千島学説勉強会 主催

02年1月 「環境と健康 つながるいのち in ナゴヤドーム」を開催 02年から四年間日本WHO協会愛知支部長を務め、予防医学の啓蒙活動をする。

05年 愛・地球博の市民プロジェクトで「お金のいらぬ国&イマジンコンサート」をプロデュース

05年「人間、自己、生・命とは？」究極の解答検証会主催 現在も活動中

現在、森下国際自然医学会の月刊誌に、自然医学について連載執筆中

# お知らせ

## リニューアルしました！！

ネイティブヘルスのホームページをリニューアルしました。  
イラストが豊富で、とてもわかりやすくなっています。  
また、「Q&A」「ひとこと掲示板」を新設しました。ぜひ、お立ち寄り下さい。

掲示板の書き込みもお願いします <http://www.nhacademy.co.jp/>

また、ネイティブヘルスでは、最近、入会申込書にメールアドレスをご記入していただき、連絡に使用させていただいています。会員様でご支障なければ、

メールアドレスを [info@nhacademy.co.jp](mailto:info@nhacademy.co.jp) までお送り下さい。

## ブログのご案内

東京支所のランチをブログで見られます。  
愛犬も！？ 「ブログ村 ローフード  
ミカリン 毎日フード」で検索してみてください。



## e習慣クリニック & 藤本ヨガ学院

ネイティブヘルスと同じ三陽ビル3階に、e習慣クリニックと、藤本ヨガ学院が、11月21日にオープンしました。

クリニック院長の神山五郎先生は、ネイティブヘルスの医療相談にも携わって下さいます。

ヨガ学院長の千能千恵美先生は、チカコサロン予定表にありますように、1月22日に講演とヨガ実習があります。ふるってご参加ください。

今後、3階・4階、タイアップして活動していきたいと思っています。



### **冬期休暇のお知らせ**

12月28日(月) 午前中営業  
12月29日～1月4日休業  
1月5日から営業いたします

宮原典子先生の作品  
12月15日は、この他2～3種類、描きます。

### あとがき

今年も早カレンダーが一枚となりました。新型インフルエンザのニュースが飛び交う一年でしたが、お変わりなくお過ごしでいらっしやいましょうか。

本文でご案内いたしましたように、社名変更、東京支所の四谷OPENと、ネイティブヘルス飛躍の年となりました。来年は、NPO設立10周年。皆さまのご期待に応えられるような行事を、今から乏しい智恵であれこれ考えております。一つは「日本の心にふれる旅—台湾に日本の心を訪ねる」ツアーを4月に企画(次号で詳細ご案内)。9月頃には、記念講演と祝賀会を考えています。今まで以上のご支援をいただければ嬉しいことです。

来る年が、元気で明るく、稔り多い年となりますよう祈りつつ。お元気で新年をお迎え下さい。y.m.

「明日葉(あしたば)」第40号 2009年11月30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>