

「被災地に着物を送る プロジェクト」

たくさん送ることができました

「明日葉」50号でお呼びかけしましたところ、たくさんの着物・帯・羽織・長襦袢・小物等が寄せられ、皆様の暖かいお気持ちに、とても嬉しく、感謝しております。

大きなダンボール箱6個にぎゅーぎゅー詰めにして、お盆前に気仙沼の高橋様宛にお送りいたしました。直接お送りいただいた分も合わせると、相当な点数になったと思います。

有難うございます。

9月に入りまして、着物を手になさった方々から、次つぎとお礼状が届けられております。

このプロジェクトを主催なさって居られる高橋様のご報告とともに、そのお礼状の一部をご披露いたします。

みおつくし 零標

毎日、新聞に目を通していますが、健康に関する記事がない、という日はないといつてよいくらい、今や世をあげて健康に関心が寄せられています。

医学会では、どんな研究が進み、その成果が発表されると、病人は希望を抱きます。

しかし、相変わらず季節になると花粉症に

社長 取締役ヘルスケアタイプネイティブヘルス社
副理事長 ヘルスケアタイプネイティブヘルス社

皆川 容子



みなかわ ようこ
1936年生まれ。甲南女子中高短大卒業後研究室に残る。甲南女子大図書館事務長補佐、入試広報室長補佐を経て85年退職。90年膠原病と診断、多量のステロイド剤で大腿骨頭壊死となる。98年台湾にて自然健康法を始め、半年で歩けSLEも完治。その健康法を基本に、NPOと会社を設立。著書は『あしたの膠原病、再生した骨頭』『菜食整腸の奇跡』『ローフードレシビ』。

個人の健康は、社会の健康

大阪日日新聞朝刊の「零標(みおつくし)」の欄に皆川容子が執筆します。

今回は7月20日(金)、8月31日(金曜)です。

悩まされ、若いのにいつも疲れ気味、便秘・冷え性で悩み、寝たきりや認知症を恐れる人が増え続けているのはどうしてでしょう。生活習慣病はどんどん増え、果ては医療費パンク。今の社会は少しも健康になっていないと感じるのは私ばかりではないでしょう。

今から二十数年前にさかのぼりますが、私は、SLE(膠原病)と診断され、ステロイド剤を多量に使用し、大腿骨頭壊死となりました。SLEのため手術ができず、一生歩けないと宣告され悶々とした生活をしていました。

そのような時、腸を活性化させ治癒力を高めて自分で病気を治す、という嘘のような信じ難い健康法が台湾

にあると聞きました。半信半疑どころかほとんど信じないまま、騙されたつもりでイチカバチかやってみることにしたのです。

間もなく、長年の不眠症が熟睡するようになり、便秘解消、嬉しいことに肥満体がいなくなりウエストラインが出現しました。なんと2カ月後にはステ

に、あると聞きました。半信半疑どころかほとんど信じないまま、騙されたつもりでイチカバチかやってみることにしたのです。

間もなく、長年の不眠症が熟睡するようになり、便秘解消、嬉しいことに肥満体がいなくなりウエストラインが出現しました。なんと2カ月後にはステ

に、あると聞きました。半信半疑どころかほとんど信じないまま、騙されたつもりでイチカバチかやってみることにしたのです。

間もなく、長年の不眠症が熟睡するようになり、便秘解消、嬉しいことに肥満体がいなくなりウエストラインが出現しました。なんと2カ月後にはステ

の場合1年間で約100万円ほど要してしました。ところが、病院へ行かなくなるとゼロです。10人で1千万円、100人で1億円、千人で10億円。そこで考えた。個人が健康になれば、医療費削減につながる。介護問題にも寄与すると。

もともと何か自分でする仕事を見つけたいと、28年勤めた大学をやめたのに、SLEで仕事どころではなくなっていました。闘病中ずいぶん様々な方にお世話になり、助けていただいたことでもあり、せっかく取り戻した健康体、仕事が社会のお役にたつなら、お

世話になった方々へのご恩返しにもなる、と、この健康法を基本に美容と健康づくりのNPOを設立。続いてこのNPOを支援するための会社も設立しました。64歳にして起業したのです。

今、「個人が健康になれば社会も健康になる」と、この健康法の指導や、各地で講演をしています。こんな素敵な仕事が続けられるのも健康のおかげ。あの苦しかったつらかった経験が、今とても役立っています。二つの難病に感謝です。

(大阪市北区)

この欄に対する感想(400字以内)をお寄せください。採用、掲載分には図書カードをプレゼントします。「零標」編集部

被災地：気仙沼を訪ねて

ネイティブヘルス認定機関（看護師） 平本ミサエ

気仙沼に行くまでの経緯

平成23年3月11日、テレビに未曾有の光景が映し出されました。

若い頃の私でしたら、「フェニックス救護団」の看護師として即座に県より出動命令が出て、招集されていたでしょうに……。

今は高齢で、無能な自分を思い知らされ、胸の痛みと悔しさを味わい、心理的に落ち込んでしまいました。

「今、自分にできることはないか。」

恐らく日本中の人々が同じ思いで模索して居られたと思います。

今年になって4月14日、ネイティブヘルスに行きました時、気仙沼から研修に来られて今日が最終日という齊藤夏帆さんに出会いました。

私は運命のような、偶然ではないものを感じ、気仙沼へ行こう！と決心しました。

同じ認定機関の中野敏代さんに声をかけると、同行したいとのこと。経費節約のため、夜行バスで行くことになりました。

15時間バスに揺られて気仙沼へ

中野さんは100本のタオルと岩おこしを、私は「ななこっこ」と「やさいっこ」を持参しての長旅です。バスに揺られること13時間、仙台からまた2時間バスに乗り、やっと気仙沼に到着。お迎えの齊藤さんと共に、新鮮な魚料理で昼食をした後、被災地に向かいました。被害の大きさ、津波の怖さを改めて認識し、体が震えました。

私たちの泊まるホテルは高台に有り、被害は免れましたが、多くの人たちの避難所になっていたそうです。

早めにホテルに入り、温泉でバスの疲れを癒しました。

仮設住宅にお住まいの方たちと交流

翌日、3000人の避難者が居られた体育館の横に建てられた仮設住宅に行きました。数週間前に、大雨で冠水した住宅です。然し、驚いたことに、皆さん悲壮観もなく、暖かく私たちを迎えてくださいました。胸がいっぱいになりながら、炊き出しの豚汁をいただきま



左から平本、中野、齊藤様

した。私たちは、持参したタオルと岩おこしをお渡しし、ななこっこやさいっこを食べていただきました。幸いにも、喜んで召し上がってくださいました。このななこっこやさいっこは、水さえあれば食べられるので災害時補助食品として活用する方向へ考えて、社会のお役にたてたら、と思ったことです。

中野さんは、調味料の保存法とか、シャンプーは植物固形石鹸が良いなどの話をし、私は、病気にならないよう、健康でなければ何もできない、健康第一であること。また乳がんの自己検診のパンフを配り、皆さんで自己検診の実践をしました。

その後、皆さんでカラオケやダンスを楽しみました。

私は、早くに夫を亡くし、やっと子供2人が家庭を持ち安心した矢先、バイクで事故を起こし、その3カ月後、物心ともに支えてくださっていた母親以上の大切な方を亡くして悲嘆にくれていたら乳がんになりました。幸い早期発見で大事に至らず、今があります。

そのようなことで、健康の大切さを痛感しています。

ダンスに眠っている着物・襦袢・帯を ご寄付ください

齊藤家は、昔からの呉服屋さんでしたが、津波で家は流されませんでした。家も呉服も全て泥水を被り、使い物になりませんでした。

家は、1年かかってやっと改修できました。

齊藤さんのお母様（高橋和江様）は、今、全国に呼び掛けて、ダンスに眠っている着物を寄付していただき、全てを失った女性たちに着用していただき、少しでも豊かな気持ちを味わっていただきたいと、イベントをし、講演活動をして居られます。

被災された方々の

思いやり、優しさ、強さに感動

気仙沼の人口は4万人で、その5%（2000人）が死亡されました。その内1000人が津波で流され、1000人は餓死と凍死だったそうです。「主人も家も全部一瞬にして無くなりました。」私と同年輩の方の言葉に胸を突かれました。何も云えませんでした。然し、とても優しく透明な姿でした。

この方達と一緒に、悲しみ、そして喜び、祈り、感謝して過ごせれば、良い人生が送られるような気がします。思いやり・武士道、おだやかさ、優しさ、人間としての本当の底知れない強さを教えてもらえた気がします。

22歳と若い夏帆さんの落ち着いた行き届いた対応に感心すると共に、感謝しています。

今回の気仙沼行きで、素晴らしい人たちとの出会いがありました。

必ず立ち上がれると信じています。復興を心よりお祈りいたします。



左から中野、平本、高橋様

NPO法人ネイティブヘルスからのお願い

同封の「被災地に着物を送ろう」のプロジェクトにネイティブヘルスも賛同し、協力して居ります。

長年、手を通すこともなくタンスの中で眠っている着物がありましたら、是非ご寄付くださいますようお願い申し上げます。

きっと、着物もタンスの肥やしになるより喜んでくれると思います。

ネイティブヘルスに直接ご持参下さるか、お送りください。送料につきましては、甚だ申し訳ございませんが、ご負担下さいますようお願い申し上げます。

取りまとめ、当方から責任を持って高橋様へお送り致します。

送り先 NPO法人ネイティブヘルス

〒530-0012 大阪市北区芝田1-12-7 大栄ビル新館4F

電話 06-4802-6880

Rawfood Recipe

ローフードレシピ

今回は、平本さんの文中に出てくる「ななこっこ」を使ったお菓子です。

超簡単、お子様と一緒に楽しみながらお作り下さい

パイナップルケーキ（ティラミス風）

ななこっこ	カップ 1.5
バナナ	大1本
リンゴ	小1個
ココナッツミルク	大匙1
ココアパウダー	

作り方

バナナをフォークですりつぶす。リンゴをおろし金でおろしてバナナと合わせ、ななこっことココナッツミルクを入れて混ぜる。

ケーキ皿の中央に、カップを伏せた様に盛り、ココアパウダーを振りかけて出来上がり。

“ティラミスを食べてるみたい！！”



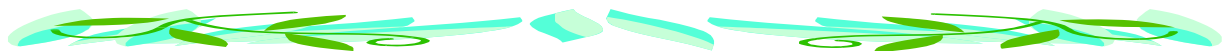
知識（チ）からだ（カ）こころ（コ）の健康を考える人たち、仲間づくりのサロンです

月・日 時間	講師（敬称略） 演題	会 費	備考
7月 3日（火） 14:30～16:00	八木 透 「火の風流としての松上げ」	会員無料 一般1000円	別紙
7日（土） 15:00～18:30	あしたば会総会 指導者研修会	指導者 認定機関	別紙
22日（日） 14:30～16:00	荒牧 英樹 「姿勢と健康スタイルアップ」	会員無料 一般1000円	
8月 4日（土） 14:30～16:00	谷 康平 「平成23年3月11日 午後2時46分と 昭和20年8月 6日 午前8時15分」 被爆者80万人中21万人は67年経過した今も 元気であるのは何故かー	同上	
10日（金） 14:30～16:00	Raw food cooking 火を使わない料理教室	会員1000円 一般2000円	エプロン 持参
23日（木） 24日（金）	日本の心にふれる旅 XIV 「京北小塩・松上げ」1泊2日		7頁参照
9月 8日（土） 14:30～16:00	黒田 クロ 「チ（知識）カ（からだ）コ（心）の健康」	会員 無料 一般1000円	
30日（日） 14:30～16:00	Raw food cooking 火を使わない料理教室	会員1000円 一般2000円	エプロン 持参

前日までに必ずご予約してください

問合せ・予約 大阪 06-4802-6880

予定は変更する場合があります。



酵素を食べるローフードクッキング

◎よみうり伊丹文化センター（阪急伊丹駅すぐ）

講師 皆川容子 毎月第1火曜 10:00～12:00

申込み よみうり伊丹文化センター 電話 072-775-3001

◎甲南山手カルチャーセンター（JR甲南山手すぐ）

講師 皆川容子・瀧内和美 毎月第3水曜 10:30～12:00

申込み 甲南山手カルチャーセンター 電話 078-413-9611

講師プロフィール

八木 透 (やぎとおる)

1955年生 佛教大学歴史学部教授 歴史文化学科長 民俗学専攻 文学博士
比較家族史学会副会長、京都民俗学会事務局長、祇園祭り綾傘鉾保存会理事、他役職多数
京都生まれの京都市育ち。生粋の京都人。祇園祭鉾町で、近世から続く白生地問屋の家筋に生まれる。しかし東京生まれの母親の影響を強く受け、京都よりも東京に憧れを抱く。民俗学を志してからは京都人であることを誇りに思い、京都人であることを売りにするようになる。
1978年同志社大学文学部卒業 1984年佛教大学大学院博士後期課程単位修得満期退学

日本の祭り・民俗信仰・民俗芸能などの特質を探り、京都を愛する人たちにわかりやすく伝えること。日本の家族、親族の構造的特質、特に親子、夫婦の関係性について探ること等を研究対象とし、社会活動の目的としている。

日本全国の離島、山村の調査を続け、日本の特殊性を追求するため、韓国、中国西域、モンゴル、シベリヤ等へもフィールドワークに出かけている。

[主要著書]『婚姻と家族の民俗的構造』(単著、吉川弘文館)、『日本の通過儀礼』(編著、思文閣)、『京都の夏祭りと民俗信仰』(編著、昭和堂)、『図解雑学・こんなに面白い民俗学』(編著、ナツメ社)、『京都愛宕山と火伏せの祈り』(編著、昭和堂)、『男と女の民俗誌』(吉川弘文館)その他多数。

荒牧 英樹 (あらまき ひでき)

姿勢と健康スタイリスト 株式会社エフエルエス 代表取締役
40年にわたりファッション業界にたずさわり、神戸でアパレルメーカーを経営。
長年、独自の観点からファッションを研究し、「美しい着こなしは何よりも正しい姿勢が欠かせない」を持論に自ら姿勢と健康スタイリストとして全国を飛び回り各地で講演を開催している。

谷 康平 (たに こうへい)

1953年京都府生まれ
追手門学院小・灘中・高校、大阪医科大学卒業
(米国) Stanford 大学医学校公衆衛生学リサーチフェロー
(米国シカゴ) The Academy of Political Science フェロー
AAAS 専門職会員 (AAAS は 1848 年に加盟団体と学術研究財団を有し、米国でも有数の伝統と権威を持つ)

社会医学環境衛生研究所 所長	滋慶学園グループ顧問・評議員
大阪府医師会看護専門学校講師	大阪府病院協会看護専門学校講師
大阪府済生会野江看護専門学校講師	岸和田市医師会看護専門学校講師

環太平洋未来研究所監査役

「著書」知らないとは本当は怖い現代人の病気 (土屋書店・新書) など
(政府・民主党・自由民主党への政策提言/医療医学的見地からの国際問題や社会問題に関する講演やメディアへの出演あり)

黒田 クロ (くろだ くる)

1947年徳島県生まれ。漫画家、イラストレーターとして活躍中。一方、教育委員会、企業諸団体から、生きがい、夢づくり、販売促進、地域振興、発想の転換等の講演を依頼され全国各地で好評。また、ユニークな書と漫画を合わせた「漫書」を生みだし、PHP研究所発行「松下幸之助・日々のことば」を手掛けるなど、数多くの「漫書」「エッセイ」を発表。
著書「漫書とエッセイ集」「3.5インチの日めくり“こころ”カード」パート1～4他
(株)クロデザインスタジオ代表

《日本の心にふれる旅 XIV》

あの感動をもう一度！

1泊2日の旅

松上げ火祭 京北小塩

月 日 平成24年8月23日(木)24日(金) 1泊2日
集合時間 8月23日 17時
集合場所 四条烏丸(貸切りのマイクロバスで行きます)
参加費 会員15,000円一般18,000円
宿 泊 ザ・グランリゾート京都 (会員制リゾートホテル)
京都市上京区中立売通り東入る東橋詰町
定 員 18名(先着順)

申し込み・問い合わせ

ネイティブヘルス 電話06-4802-6880

FAX 06-4802-6881

昨年は、「広河原の松上げ」に行きましたが、観光化されていない村人たちの火祭りに、皆さんとても感動しました。

京北の夏は、あちらこちらで松上げが行われるようです。

今年は、無形民俗文化財に登録されている「京北小塩の松上げ」に行きます。場所が違えば、また別の感動があると思います。

ホテルは、昨年好評でしたので、同じホテルにしました。

明るく日の24日は、自由行動の予定です。

それに先立ちまして、

7月3日(火)に民俗学者の八木 透先生の「松上げ」についての講演
があります。チカコ健康サロンの予定表をご覧ください。

DVDの映像を通して、火祭の迫力を実感して
いただきたいと思います。

ツアーに参加する方も、しない方も、

昨年いらっしゃった方は勿論、

是非ご出席くださいませ。

ツアーの詳細につきましては、

参加お申し込みの方に、直接ご連絡いたします。



健活集中コース体験の経過

◎5月、神奈川県川崎市から、7年前に乳ガンで手術し、長年抗がん剤を続け、胃も腸も働かなくなり、嘔吐と便秘で苦しむ。その上、最近膠原病と診断された方が、6日間健活集中コースに、ご夫婦で来阪されました。

当方で、ラマダホテルツイン7泊を1泊10,000円（金曜のみ11,000円）で予約しました。

3食生食とベリータッチ3回。2日目に便がすっきり出て、喜ばれ、徐々に眠れるようにもなられました。レイノー現象で手の先がひどくなっていたので、ベリータッチは2回にして、サナモア光線に切り替えましたところ、指のじゅくじゅく部分がなくなってきました。

そして日を追うごとに明るくなってこられました。

帰られてからは、ななこっこ、やさいっこを続け、またこちらにも来たいとの事です。

◎6月は、大分から男性が来られています。

◎通所ですが、集中3クール目の女性は、股関節が悪く、痛くて歩行困難でしたが、今は、痛みが取れ、室内ではステッキを忘れる位になって居られます。

遠方から来られる方の宿泊について

ウイクリーマンション1泊4800円、7泊以上1泊4400円（ネイティブヘルスから徒歩10分）東横イン中津、ラマダホテルその他、近くにホテルは多くあります。

こちらで予約も出来ますが、インターネットでご本人が予約する方が、お安いようです。

ホテルについてのお尋ねは、いつでもお気軽にお電話ください。

お知らせ

定休日 月、木、祝日

営業時間 9:30～18:30

（予約があれば21:00まで営業
18:30までに電話してください）

夏期休暇

8月13日(月)～17日(金)

(13日(月)は定休日)

あとがき

あつという間に6月突入、なんと慌ただしい半年でしょう。事務所移転ということもありましたが……。ウカウカすると、あと半年、何ということもなく過ぎてしまいそうです。大きな山を越えると、又次の新しい山がやってくるように思います。自ら作っているのかも知れませんが、思えば、今までも常に新しいことを追いかけてきたような気がします。そういう意欲が出てくるのも元気の証拠。健康に感謝しています。

平均年齢と健康年齢の差は約10年といいます。病気で長生きはいやですね。

先日のニュースによると、後期高齢者健康保険を廃止し、社会保険と国民健康保険に戻す、という案が再浮上しているとか。私個人としては、両手を挙げて大賛成です。昨年75才になった途端、それまでの社会保険資格喪失届を出せ、と強制され、後期高齢者健康保険証が送られて来ました。すると保険料がバーンとはね上がりました。社会保険を続けたいと申し出ましたが、法律だから駄目だという。75才過ぎて働いていると、こうなるのだと、まるで老人が働くのはおかしいと言わんばかりの口調です。

保険料がパンクするので、いろいろ模索しているのは判りますが、どうも納得のいかない法律です。

後期高齢者で働いている方は、どう感じておられるのでしょうか。

「個人が健康になれば医療費削減につながる、介護問題にも寄与する」とNPOで活動していますが、もっともっと力を入れて、各人が健康になり、明るい社会になるよう、努力したいと思います。YM