

# 明日葉

2016年 1月  
第 6 4 号

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

## 年頭のごあいさつ

NPO法人ネイティブヘルス理事長**杉原伸夫**  
会員のみなさま

新年あけまして

おめでとうございます。

NPO 法人ネイティブヘルスの理事長の役職を、昨年1月に、神山五郎先生から引き継がせていただきました杉原伸夫です。



昨年はネイティブヘルス創立15周年となり、10月9日ホテル阪急インターナショナルにて記念パーティーが催されました。

多くの会員の方々が参加してくださって、共に15周年のお祝いのできたことは、おおいにうれしい出来事でした。

この道50年菜食整腸にとりくんでこれ、その元祖ともいえる楊仙友先生は、ロサンゼルスからおいでになり講演してくださいました。未だ科学的に解明されていないことの多い小腸の機能と生命の神秘について、経験に裏打ちされた、鋭く深い洞察に基づいたお話は、菜食整腸が健康へ寄与することを確信させてくれるに充分だと感じられるものではなかったでしょうか？

新聞、テレビ、ラジオ、インターネット等では健康に関する情報が氾濫していますが、なかでも腸内細菌など腸の健康を話題にするものが目立ちます。

昨年話題となった便微生物移植(体質改善を目的としてヒトの便から腸内細菌を抽出したものを消化管に直接注入する手法)は、手技の簡便さと効果の高さに対して驚きと期待を持って語られています。

健康における腸の重要性が認識されてきていることは、菜食整腸を世間一般に広く認知させる活動に力をそえてくれることでしょう。

(有)ネイティブヘルス代表取締役社長**皆川榮治**  
2016年の新年

おめでとうございます

40年前のお話しになりますが、カトリック教会のある神父にお会いしました。その方はオーストラリア人で病気を癒す能力をお持ちでした。手を当て祈り



によって病気を癒されるのですが、その神父は今も九州で活躍しておられます。

病気を治すには3つの方法があると言われます。1つは自然の治癒力による癒し、2つ目は医師や薬による癒し、3つ目は祈りによる癒しです。膵臓癌で2週間後に入院・手術される予定のご婦人が、家族4人と共に3回各50分のお祈りで治癒され、35年後の今もお元気でおられる方がいます。第3の祈りによる癒しです。癒しには祈りがベースにあるなら近道です。

第2の医師や薬による癒しは、風邪や頭痛の軽い病気や外科手術などの病気は効果がありますが、生活習慣病では副作用を伴う治療が多く、西洋医学に頼ることの危険性も隣り合わせになっています。

ネイティブヘルスの療法は、自然の治癒力がベースです。

生活習慣病から癒されるには3つの条件があります。第1は自然の治癒力があることを強く信じること。第2は祈りと併せて癒しを望み決意することです。この療法によって治癒できるとの確信です。多くの治癒事例を見て確信できます。第3は生菜食とベリータッチ(腸揉み)を、治るまで継続するとの強い意欲です。

私達には神様から与えられた自然の治癒力があります。生菜食・ベリータッチはこの自然の治癒力を強く信じることから始まることを、新年に当り確認したいものです。

## 設立15周年記念 盛大に開催

10月9日、ホテル阪急インターナショナルで行われました十五周年記念会は、90名近い方々にご出席頂き、おかげさまでにぎやかに楽しい会となり感謝いたしております。

又、数々のお祝辞を賜り、厚く御礼申し上げます。

楊先生のご講演ということで、発足当時の方達も多数お集まり下さいまして、十数年ぶりの再会に喜びもひとしおでございました。誠に有難うございます。

記念会要旨を掲載してご報告とさせていただきます。



司会 ネイティブヘルス認定指導員 日高孝子  
開会ご挨拶 代表取締役社長 皆川榮治

15周年記念会にご出席賜り心より御礼申し上げます。

このネイティブヘルスは、生活習慣病治療のお手伝いすることを仕事とさせていただいています。そのきっかけを作ったのが楊先生です。1997年2月、病気で退職した台湾の女性従業員が半年後に元気になって来社。彼女から、腸を揉んで生野菜を食べて治癒力を高めている楊先生を紹介されました。実際に治癒された方々が大勢いらっしゃることを見聞きし、当時二つの難病を抱えていた姉 皆川容子に勧めました。甘い物やお肉が好きでとんでもないという姉を半年かかって説き伏せて、台湾へ呼び寄せました。その結果、ご存知の通り元気になり、この仕事をするきっかけとなりました。

### 15周年にあたり 創業者 皆川容子

1998年5月末初めて楊先生にお目にかかった時、「膠原病なんて大したことない、手術をしなくて良かった」、と仰る先生に不信感を抱きつつも、治癒力で治す、という言葉にひかれてやってみよう、やるからには徹底してやろうと決意しました。毎日鳥の餌のような粉と生の野菜、水だけの生活、日に二度三度と腸を揉んで頂いてどんどん良くなります。7月には歩いておりました。そういう姿を見た方々が私も私も台湾へ渡り、ほとんどの方が元気になりました。1年後、病院で膠原病完治のお墨付きをもらい、また周囲からの要請もあり、楊先生にお願いして99年6月日本に来ていただき、この健康法を広めることになりました。

丁度、NPO法が制定されて間もない時でした。個人が健康になれば医療費削減、寝たきり

にならない、ローフード生食により省エネにも協力できる、ということで申請し、2000年9月にNPO法人ネイティブヘルスが認証されました。このNPOを支援するために、その直後、有限会社ネイティブヘルスを設立いたしました。今日に至っております。

その昔、経営能力0だと言われた私がここまで続けてこられたのは、本当に皆様のおかげと感謝しております。皆様に喜んで頂きたい、それだけで一生懸命やって参りました。ここへ来てよかったと言っただけなのがとても嬉しく、それが自分の喜びにもなって続けられています。

昨年弟の榮治に代表を継ぎましたが、今後とも今まで以上にご支援賜ります様、よろしくお願い申し上げます。本日は有難うございます。

### 祝辞 漫書家・講演家 黒田クロ様

皆川さん、榮治さん、おめでとうございます。楊先生、お帰り下さって有難うございます。

15年前、このホテルの一階で、皆川さんと楊先生にお会いしたのははっきりと覚えています。

人生、出会いは一瞬、付き合いは一生。この出会いが色々なことに広がっていきます。

仏法の中に三法印という言葉があります。仏教は三つの考えです。

一つ目、すべては変化する。この世の中にあるものはすべて変化します。二つ目、すべては因縁で成り立っています。繋がります。三つ目はすべては自分の心が引き寄せる。この三つが理解できると宇宙はすべて繋がっていることがわかります。楊先生の言ってることと全く同じ事です。

人間は栄養を腸から摂っている、腸を揉んだら良い、これは面白い、という事からお付き合

いが始まりました。健康というのは体だけではなく、知識とからだと心で健康を追求するところにしようということで、「チカコ健康サロン」と名付け、お話しをさせていただいています。

せっかく今日皆さん出会いましたから、隣の人と手をつないで繋がりましょう。波長と波動が必ず繋がりますから世の中丸く収まりますこれを縁として長く伸ばしましょう。

### 講演『誰も知らない腸の話』 楊仙友先生

私が説明する事に一理ある、やってみようと思おう方はそれ程いいです。腸を揉んだり、生の穀物、生野菜を食べる？こんなに文明が発達しているこの時代に



馬鹿言うんじゃない。そこで終わったら私は寂しいです。50年前から馬鹿なことを、と言われながら続けてきました。ところが今、時代が変わって、アメリカでは現代医学の教えが間違っていると医者自身がよく知っていらっしやる。ところがそれをやらないと食べていけない。日本でもそういう先生方がたくさん出てきました。今、世界で問題になっているのは高齢化です。非常に大事な問題ですが、どうにも解決する方法がありません。私も80歳ですが薬ひとつ飲みません。昨日、アメリカから夜9時頃ホテルに着きましたが元気です。

私は一日10時間位勉強します。特に我々がやっている事に対しては、世の中が理解しない、自分で学説を作らないといけません。それで人の何倍も苦労しないといけません。今日、私が申し上げることはおそらく今まで聞いたことのない話だと思います。初めて聞くので、又、嘘を言っていると思わないで、50年も苦労して作ったものですから、ちょっと覚えて考えてみて下さい。

私は詐欺だと言われても、結果が良ければ良い、とやり続けてきました。私が治してあげるんじゃないんです。自分で治す要領を皆さんに教えて一緒にやっているうちに、ご自分の病気が良くなるという話です。それが皆川先生です。

この仕事は、人の為に自分を犠牲にするという精神がなければ出来ない話なんです。もともと皆川先生は精神の強い方です。15年も女性が

やっていた、大したことです。ご自分のやっていることは間違いではないという自信が続けられました。

どうして腸を揉むのか？腸の中のメカニズムは誰にも解りません。解っているように言いますが、そうだろうと想定だけで言っています。

昔、お祖父さんの時代、お金持ちは皆、糖尿病の症状が出ました。戦争中は食べる物が無いから、糖尿病の人はいません。豊かになったら糖尿病が流行ります。糖尿病は悪い物を沢山食べて出る症状です。現代医学では、どうして膠原病になるか原因が分からない。ところが私は原因を知っています。

細菌性の病気は現代医学が治しました。ところが成人病という現代病は細菌ではなく、体の中で出てくる毒による病気です。体にできた毒素が血液を汚します。その毒素は皆さんの小腸大腸にあります。妊娠しますと、母親から臍の緒を通して赤ちゃんに栄養が補給され、赤ちゃんの腸で消化作用を始めます。その時、小便と大便が発生します。小便は母親の器官を通して排泄されますが、大便は胎便となって赤ちゃんのお腹にたまります。生まれると赤ちゃんのお腹は大きいのは、5~6カ月溜めた胎便が入っているのです。それは自然に出すことができなくて、ここにいる方、全員が今まで持っています。年齢より半年古い便を最低20~30ポンドの胎便を持ったままということは、当然毒でしょう。

その上腐りやすい肉・魚を食べます。肉や魚が腐る時の毒素は、生の穀物、生の野菜が腐るのとは違って、猛毒です。毒素で汚れた血液が細胞を駄目にするから膠原病になるんです。こういう過程をたどっていくと膠原病は病気ですか？病気じゃないでしょう。癌をはじめ生活習慣病のほとんどがそうです。ところが現代医学、薬学が細菌を殺した化学物質で毒を殺そうとするから、毒は死にません。これを医療として今まで私達が受けているのです。

野菜や穀物や水は火を通すと駄目になります。たとえば、お茶の水を考えましょう。沸騰させると毒になります。湯ざましに金魚を入れると死にます。花に入れると枯れます。火を通した食べ物はある意味では生きていない私達に対しては毒なんです。

人間は25歳を過ぎると細胞の数がどんどん減ります。よくない栄養を補給するから細胞の数が減るその速度が速くなります。それで70~80歳になると皺が出来ますが、皮が伸びたのではなくて、その下にある細胞の数が減ったの



です。私は生の物を食べるから、細胞の減り方が遅くなる。だから今まで、まだ大丈夫、薬ひとつ飲みません。

病気にならないように、皆さん走ったり運動したりしますが、あんまり歩いたら膝の関節が駄目になります。無理をしてはいけません。

みんな自分で自分の病気を作っています。良いと思ってしている事、食べた物で病気になっています。

聖書にも、ダニエルの章で肉食より野菜食が良いと言っています。生穀物と生野菜と生の水を飲む、食べ物を変えるのは大変難しいんです。皆川先生はいつ辞めるかと思いましたが、1年きっちりなさいました。尊敬します。真面目にやった方はみんな良くなります。ところが普通の方はなかなか出来ない。そこで私は色々研究して、肉・魚を止めて生食を半分位にして宿便を出すものを開発しました。

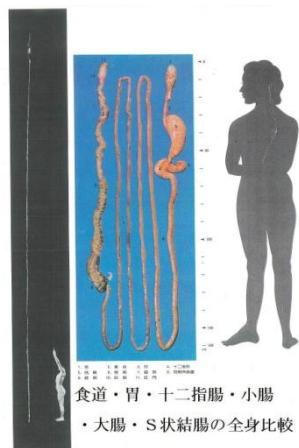
人間の消化器官の全長は、身長6倍有ります(右の写真説明)が、大腸は内視鏡で見られませんが、小腸は暗黒の世界です。

次は、小腸の裏側を撮った写真で、血管がこれだけついています。ここに栄養が吸収されます。

ところが腸が働かなくなると、毒がたまり、栄養と一緒に毒も吸収され細胞が侵されていく。だから腸を揉んで毒を出すのです。

それと蠕動運動をしない小腸ではところどころ便が溜まり、次に食べた物もそこで詰まって宿便となって毒をどんどん作ります。そこを押すと固くて痛い。そこで、手で揉んで腸を働かせて、出す、きれいにする、血管にはきれいな栄養として吸収され、血液がきれいになる。生食は酵素も生きているので、ダメージを受けた細胞が正常になる。これで病気が少しずつ良くなる。そこなんです。肝硬変、アルツハイマー、リュウマチ全部同じです。これは自分で経験し、体験し、人にやらせてよくなった話です。でもひどくなってからでは大変です。

そういう病気にならないように私たちはバックアップします。もし病気になったら、自分で自分の病気を治す、ご自分ご自分の医者になれるような知識を勉強しましょう。



## 祝電披露

### 《祝賀会》

理事長挨拶 杉原伸夫 (杉原医院院長)

今、日本は40兆円の医療費がかかって、保険は終わりに近いといわれています。実情は破綻しているかもしれないなとは思っています。

テレビでも健康に関する番組がすごく増えてきました。今までは病気になったら病院でということだったが、今は自分で治しなさい。もしくは病気にならないように自分で養生しなさいということなんだと思います。そういう中で整腸マッサージ、最近ではベリータッチというしゃれた言葉になりましたが、お腹をマッサージすることで腸の状態を良くし、便通を良くすることで身体を守っていきましょう。あるいは食養生ですね。人の身体を作っているのは食事である。ということで身体に良いものを入れるというのが基本的に一番大切なことだろうと思います。良い治療良い薬といっても、本来土台となる体に悪いものでは身体が良くなりようがない。自然にかえれば自然にあるものを自然に摂って自分の身体をねぎらってやるのが本来だろうと思います。

そういう中で食養生とベリータッチ、これを合わせてやるというのは身体にも優しく負担にならない。しかも自分にとっても健康意識が芽生えたとっても良い養生法だなと感じています。

NPO法人は、公益性の高いものを広めるといふ目的なので、皆様方と一緒に頑張ってます。すこすこ活動世間に知らしめて、皆さん元気になっていただきたいと思っています。

理事挨拶 柳本信雄

(ホロン柳本歯科クリニック院長)

10年位前にスイスの自然療法クリニックへ見学にいきましたときに教わり、私は喜んだことですが、たとえばリュウマチをなおすのは歯の毒性をとると、腸を良くすることだと聞いたんですね。その後、皆川先生と縁が出来まして、私も20-30人ご紹介いたしました。大変すばらしい効果があったことを思い出します。

今日は楊先生の話聞いて感動しました。我々が今なんの気もなく通りすぎて行ったこと、たとえば胎児のウンチなんてことはいま

まで考えたこともなかった。我々医療に携わっている者は、学校で習った事は疑いもせずにそのまま鵜呑みにしてやっていることが多いんじゃないかと、先生の話聞いて考えさせられました。

いずれにしても15周年を迎えましたのは、皆さんの応援があつての事です。今後とも皆様のご支援を賜りたいと思っております。

歌「百万本のバラ」 メゾソプラノ小林陽子様

### お祝辞と乾杯

NPO法人JMCA理事長 羽間鋭雄様  
(元大阪市立大学教授)

最近肉を食べているから元気やという話が出てきましたね。たまたま肉が好きで食べていた人が元気だから肉と健康を結びつけるというのは非科学的です。世界中を見ても、まず肉をたらふく食べている長寿村なんてありません。ほとんど菜食ですね。

実は私は肉食の大家でした。ところが、ある出会いが有り玄米菜食をやりました。その後、甲田先生と出会って1980年から1年間、甲田療法(生菜食)をパーフェクトにやりました。実験をやったんですね。するとすばらしいデータが出ました。現在も生菜食を続けていますが、今73歳ですが73年間の中で今が一番快適ですね。楊先生のあの迫力あるお話は100%通じます。実体験のある者の言葉です。

人は、科学というのは沢山のデータを統計的に処理しないと認めない。でも振り返ってみれば、健康は平均や統計では論じられません。楊先生がおっしゃたようにひとり一人全部違うんですよ。もう一ついえば 黒田先生も心の問題を言ってましたが、心は測定器がありませんからいまだに科学にならない。おかしいですね。自分を支配する一番大きな要因は心です。そういうことで、身体心理療法など、いろいろ学んできました。でも実際、今ほんとうに健康で居れるのは生菜食との出会いでしたね。

せっかく出会いがあつても縁を結ばないと何も生まれてきません。一生縁を結ぶことによって初めてすばらしいものが生まれてくると思っています。

この事業を15年も継続してこられたことに敬服申し上げます。これからますますどんどん世界に広がり、多くの人々が救われること

を祈念して。そして皆様がたの今後の健康と幸せを、ネイティブヘルスのますますの発展を祈念して乾杯したいと思います。 乾杯

### 《懇談》

### 認定指導員紹介



あしたば会(認定指導員の会)

会長挨拶

三浦 元

皆さんこんにちは、楊先生 はるばるロスアンジェルスから、ようこそいらっしゃいました。個人的には5年か6年前に皆川先生率いるロスアンジェルスツアーで、楊先生にお会いしております。

我々金儲けが下手と申しますか、それを本業にやっているのは極めて少ないわけですが、皆それぞれ勉強して筋金入りでございます。必ず楊先生が開発なさったこの健康法は広がってまいります。腸内フローラーとかいうテレビにありましたように、風はこちらに吹いております。がんばります。今後ともよろしくお祈りいたします。

### スピーチ

朝川兼行様

(栄養科学博士・予防医学情報研究所所長)

上林正樹様

(株)フューチャーインフィニティ相談役

貝沼輝彦様

(株)セフティトップ代表取締役

満仲雄二様

(NPO法人熊野生流倶楽部理事長)

大槻 治様

(友人代表 甲南女子大学名誉教授)

正司昌子様

(会員代表 レクタス教育研究所理事長)

閉会の辞 代表取締役皆川栄治

感謝のごあいさつ

# 整腸合宿を終えて

10月25日～31日の1週間、和歌山橋本のゆの里「このの」で行った合宿は、参加者8人と楊先生、皆川、今田、高津の12人という大家族となりました。

兼ねて言っております通り、「徹底すれば変わる」ということが実証され、また毎食生食でも大丈夫ということ、皆さまが実感なされた合宿でした。最終日に、寄せられた感想文を掲載して、ご報告いたします。

## 大見 章子様

高野山麓を望む歴史ある地の天然温泉「ゆの里」は南海高野線に乗って50分、橋本駅から紀ノ川沿いに車で10分ほどのところに有ります。

高野八葉に守られた聖地、修験者が行きかう霊験あらたかな場所で合宿が始まりました

### 《ベリータッチ》

この健康法を開発された楊先生と今田・高津先生にしっかりと、一日3回施術の毎日でした。先生方は一生懸命やって下さり、皆さん日毎に顔色もよく元気になっていき、私自身も良くなっていくのが嬉しく感じる毎日でした。

### 《ローフード》

一日3食、毎日異なった料理を皆川先生がお一人で調理なさり、皆が食べ易いように工夫されていて美味しく頂きました。又ふんだんに出されたミネラルを多く含んだ水も美味しく飲みやすいもので、水の良さを実感することが出来ました。

### 《温泉》

肌に良いといわれる温泉は、湯量も豊富で私は勿論皆さん一日何回も楽しませていました。

### 《最後に》

合宿中に楊先生が度々話されていた「健康とは、自分自身の努力の結果」ということ等、今回得たものを忘れずに食生活を通じて日々努力しなくては、と強く感じました。

本当に素晴らしい合宿で、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

## 小林 倬子様

この度合宿に参加し、何より有りがたかったのは、「宿便がひどい」ことが分かった事です。私は、日頃便通には自信があり毎日1回確実でしたし、それで良いと安心しておりました。

ところが5年前に大腸がん、2年前に乳がんで手術をしました。15年前には解離性大動脈瘤を致しました。腸を整えることが大切だと痛感いたしました。

これからもお食事出来るだけ気をつけて、NHへも出来るだけ通いたいと思っております。皆川先生のお心のこもったお食事、感激でございました。

先生こそお体大切に、この健康法がもっと広まりますように、まず身近なところ家族に伝えていきたいと思っております。諸先生方本当にありがとうございました。

ご一緒させていただいた皆様良い方たちばかりで、楽しい日々を送ることができてありがたうございました。

## 坂口 勇様

1週間毎日ローフード、一日3回の腸もみ、3回の温泉浴、これまで経験したことのない合宿生活、大変すばらしい貴重な体験でした。

菜食整腸健康法の理解を深められ、可能な限り徹底して続けてみたいという気持ちを強くしました。

### 《食事》

同じような菜食で、一週間耐えられるかと心配しましたが、毎日珍しい手の込んだ美味しい生食料理に魅了させられました。一流料亭でも味わえない食事を頂き幸せでした。

皆川さんの長年の経験から作られたレシピの数々、これをNHの一つのセールスポイントとしてご活用頂きたいと思っております。

### 《腸もみ（ベリータッチ施術）》

一日3回の施術は贅沢なりラックス時間、施術者皆さんのハードワークに感謝。便秘がちだっ



たのが、一日3回柔らかい便が出ました。これからも施術してもらう時間を作りたいと思います。

### 《楊先生》

先生に来ていただき、施術、そして先生の経験などをお聴きして、健康術についての信頼性を高められたのは大変良かった。今後、学術的な見地からこの知識を学ぶ機会が有ればと希望します。日本の先生方も、楊先生の研究された学説を学ばれるチャンスを持たれると良いと思います。

### 《これからのNHについて》

今までの長い間の経験、実績、今回の合宿等を review され、より多くの人たちがこのような健康法を学び、体験出来る戦略を真剣に考えられることが社会貢献となり、一層の発展になると考えます。

### 坂口 洋子様

主人が糖尿病、前立腺肥大 e t c, 病気をもっており、合宿参加を決めました。ローフードがどんなものか、生野菜料理が知りたくて私も参加させていただきました。

今まで体に良いと信じ、酢、ヨーグルト、チーズ、牛乳をせっせと口に入れておりましたが、これが全く良くないと知り驚きです。

主食ななこっこと生野菜の食事が続けられるのか、とても不安でしたが、出てくる生野菜メニューはとてもバラエティーに富みすばらしいものでした。大いに参考にし、これから野菜料理を作ります。感謝です。

腸をきれいにし、健康に過ごせますように。またシミが取れるとのこと、楽しみにこれからも続けたいと思います。有難うございました。

### 正司 素子様

毎日3回の腸もみ、入り放題の温泉、美味しい食事、とても贅沢な一週間でした。

参加された方は皆楽しい方たちばかりで、笑いが途絶えず、ルームメイトにも恵まれ、皆さまに感謝感謝です。

帰宅後も焦らずじっくりと食事療法などに取り組んでいきたいと思ひます。迷った時、分からなくなった時に、梅田や六甲に先生方が常駐されているのは、とても心強く思ひます。

これからもよろしくお願ひ致します。

### スタッフとして参加して 今田 美代子

いつも楊先生、皆川先生が仰られている「徹底すれば必ず身体に変化が有る」本当にその通りでした。徹底することがいかに大切か、参加された方々を見て本当に実感しました。

骨頭壊死で来られた方は、痛そうにゆっくり歩いて居られたのが、間もなく杖なしで、短い距離小走りされて「今日は気持ちが良いですわー、頭がすっきりしています」と朝食のお席について居られました。お顔の表情も良く、目に力が有りました。3日目には3cmも腹囲が減りました。

ある方は、「沢山便が出ました。中にまっ黒なものも出ました。お腹が軽くなった」とびっくりされておりました。

又ある方は、風邪気味で痰が絡んでいたのが、すっかり良くなったとのことでした。

皆さま共通して仰るのは「便が気持ちよく出る」ということでした。朝食時、生き生きとした表情、笑顔、声のトーン、会話、活力が日に日に漲ってこられました。

そして食欲旺盛なこと。毎食完全な生食食でしたがいつも完食！ 皆川先生は、毎回違ったメ



ニューで配色も良く美しく仕上げ、どれも美味しく「レストランで頂いているようだ、ホテルのシェフにも負けませんね。」と、皆さまを楽しませて下さって、ただただ感謝するばかりです。

自分自身に負けないように、自分の体は自分でしか良くできないのです。私たちはそのお手伝いをさせていただいています。この合宿で得たことを帰えられても役立てて下さい。

私は、皆さまの笑顔、優しいお気持ちに触れ、勇気と元気を頂き、心から感謝しています。

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
1月23日（土） 14:30～16:00	貝沼 輝彦 「健康は人生のエンジン 西野流呼吸法」	会員 無料 一般 1000円	
2月27日（土） 14:00～16:15	氷室 美耶子・高橋狭穂子 「自力整体」	会員 無料 一般 1000円	動きやすい 服装
3月26日（土） 14:30～16:00	朝川 兼行 「脳と意識から見た栄養学と香り」 あなた自身は「あなたが食べたもの、 考え方、生き方」でできている	会員 無料 一般 1000円	

予定は、変更する場合があります。

前日までに必ずご予約してください

問合せ・予約 電話06-4802-6880

FAX06-4802-6881

★講師プロフィールについては、  
別刷りにして同封しております。



### 年末年始の休業お知らせ

12月28日（月） 定休日

六甲サロンは営業

**12月29日（火）～1月4日（月）休業**

六甲サロンは、1月4日営業いたします。

### 酵素を食べる ローフード セミナー

講師 皆川容子

2016年1月30日（土）

12:00～14:00

博労町2丁目 女将まち2FCSC

申し込み 080-1518-8028（石川）

06-4802-6880（NH）

### あとがき

予期せぬ出来事というのは、本当に突然降りかかってくるもので、去年は年明けからそのような事が次から次と起こり、その対応に追われて、気がつけば師走。

そのような中で開催しました15周年記念会は、大勢の方が盛り上げて下さって、温かいご声援を頂き、たくさんエネルギーと勇気を頂き本当に有りがたいことだと感謝し、これからはがんばろうと決意を新たにしましたことでした。

また、久しぶりの合宿でも、皆さまに喜んで頂きましたことも、嬉しい事の一つです。

今年は申歳、「見ざる、言わざる、聞かざる」ではなく、よく観て、よく聴いて、良い情報をどんどん発信していきたいと思っています。

年末年始は、つい食べ過ぎ飲みすぎになりがちです。たまには羽目を外すのもストレス解消に良い事です。でも、毎日続くと大変です。休肝日というのがありますが、休胃日も如何でしょうか。

食べ過ぎ、飲みすぎの翌日は、消化しやすい酵素たっぷりのローフードを。そして、腸を働かせて悪いものを早く出すようにしましょう。

この一年、健やかに楽しい日々となります様お祈り申し上げます。 y m