

# 明日葉

2017年1月  
第68号

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

## 明けまして おめでとうございます

旧年中は多々ご支援賜り誠に有難うございました  
本年も何卒よろしくお願い申し上げます

お健やかに新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。  
昨年6月にネイティブヘルス甲東園を開設し、お陰さまでお客様も定着し、着々と成果を上げてきております。  
一人でも多くの方に喜んでいただき、感謝し、感謝される企業で有りたいと、心新たに、スタッフ一同尚一層の精進をしてみたいです。

2017年元旦



### NPO法人ネイティブヘルス

名誉理事長 神山 五郎  
(e習慣クリニック院長)

名誉理事長 皆川 容子  
(有ネイティブヘルス会長)

理事長 杉原 伸夫  
(杉原医院院長)

副理事長 皆川 榮治  
(有ネイティブヘルス代表取締役)

理事 柳本 信雄  
(ホロン柳本歯科クリニック院長)

理事 白井 洸隆  
(有ネイティブヘルス指導部長)

監事 妹尾 芳郎  
(ひょうご税理士法人 代表)

事務局長 出口 明美

甲東園主任 高橋 亜紀子

六甲サロン 今田 美代子

# 「笑いで免疫UP」

## 噺「百年目」

てんご堂雅落  
チカコ健康サロン講演要旨

落語というのは350年ほどの歴史のあるものですが、世界で唯一の芸だそうです。

スタンダップコメディなんていうような、海外でよく見られる立って話されるジョークであったりがありますが、座って座布団一枚でというのは日本の落語だけでございまして、スタンダップコメディは漫談のようなものですが、落語というのはひとり芝居なんです。

【扇子】は、元来扇ぐものですが、落語では色々なものに想像して頂くために使うんです。扇子がお箸に見えますでしょ、(仕草)左手がうどんを食べる井鉢に見えますでしょ。熱いうどんを食べる仕草で簡単そうに見えますが、大切なのは目線です。箸で掬ううどんがあるように見せるには、目線の動きが大事です。食べる仕草もオーバーに(うどんを啜る音)します。

【扇子】を少し広げて携帯電話に見せたりもします。

(雅落師匠の携帯電話の話で、会場が笑いに包まれる)

【手拭い】もそうです。(仕草)

笑いは、免疫力が高まります。

笑いには、マイナス効果はないそうです。逆にしかめっ面は駄目だそうです。普段から作り笑顔だけでも効果が違うそうです。

(雅落師匠の食事の後片付けの夫婦の様子の話で、再度会場が笑いに包まれる)

笑うと免疫力をアップする、この時間だけでも、かなり先程よりは皆さま方の細胞が生き生きされている。女性の方は笑うと皺が増えるというのは、嘘です。笑いで皮膚を動かすのは良いことです。活性化、身体を動かすことが良いそうです。

便利さが駄目だそうです。便利がゆえに運

動しなくなる。

昭和30年代くらいまでは、江戸の暮らしが残っていました。薪を割ったり、

火吹き竹を使ったり、物を運ぶにも昔は歩いていましたが、今は車で運んだり、宅急便で届けたり。運動量が少なくなると身体は活性化できていない、ちょっと汗ばむ程度の酸素運動が良いそうです。

笑いとは息を吐きながら笑うので、普段より多く息を吸う、自然と有酸素運動になっているのです。笑うということのマイナス効果はありません。

落語ですので、ひたすら笑っていただけたら良いのですが、色々と考えさせてもくれる、大げさにいうと人生訓も入っている。人の事を思いやる、気遣うという事が教えられます。

### 《ひとくち小噺》

「鳩がなんか落としていったで」「ふ～ん」(笑)

隣の家に囲いができたな」「へ～」(笑)

隣の家に塀ができたな」「かっこい～」(笑)

「お母さん、パンツ破れた」「またか～」(笑)

### 少し長い《小噺》

#### テーマ 交通事故

「三軒向こうの奥様、この頃お見かけしないでしょう？」

「気持のいい季節になったのでどこかへご旅行にでも？」

「交通事故に遭われてお顔がメチャメチャになられたの」



「気の毒に」

「ところが最新の医療の技術で又、元のお顔に戻られたんですって！」

「まっ、気の毒に！」(爆笑)

### テーマ 美術館にて

「この絵が好きだわ、作者を見なくても解るわ、ルノアール。」

「いいえ、奥様、これはモディリアーニでございます。」

「あら、じゃあこちらの小さめの絵もモディリアーニですわね。」

「いいえ、そちらはルノアールでございます。」

「これは子供でも知っているわ。絵に詳しくなくても解るわ。目がとびだして、鼻が大きくて歪んだ顔、有名なピカソ。」

「奥様、それは鏡でございます。」(爆笑)

## 落語「百年目」

大店(おおだな)の旦那は、番頭に店を任せて商売には口を出さないと云うのが見識だったようで、大きな商店の番頭は、大変な権力があつた。が、また使われる身だから自由な事は出来なかつた。

あるお店(たな)の大番頭が、下の者から順に小言を言っている。

「鼻に火箸をつつこんでチリンチリン鳴らすな。コヨリはまだ出来ていないし鹿を作って遊んでいるな。手紙は下の物に頼まず自分で出してきなさい。本は店先で読むな。芸事の本を懐に忍ばして居ないで仕事に精出しな。」

二番番頭が夜遊びしてきたのを叱って「私は料理屋の階段はどっち向いているか分からないし、ゲイシャってえのは、何月頃着る紗(しゃ)だ?。たいこもち(幫間)とは煮て食うのか、焼いて食うのか?。ぐう、と言えものなら、言ってみなさい」、二番番頭たまらず「ぐうー」。

ひと通り小言が終わると、ちょっと得意先へと言って苦虫を噛み潰した様な顔をして外へ出て行った。まもなく幫間(たいこも

ち)が路地から現れ早く来てくれと伝言。先に行かせて、一軒の駄菓子屋に入り、用意してあつた上質の粋な着物に着替えて柳橋へ。

そこには幫間と芸者衆が待ちかねていて、屋形船を出して花見、ということになっていた。

屋形船では、大番頭は誰かに見つかるはずいので障子を締め切っていたが、吾妻橋にさしかかると酔いも手伝い、花見時分で暑苦しくなつた。障子を開けると春爛漫の花景色。芸者衆は上へあがって花見をしたいと言ひ出した。

大番頭は渋るが、幫間の提案で、扇子を手ぬぐいで頭に留めて顔を隠して上がることに。酒も入つて芸者衆と目隠し鬼をやってみると、船の中で殺して飲んでた酒がいつぱんに出て大騒ぎになつた。

その頃、大旦那は幫間と医者 of 玄鉄を連れて隅田堤に花見に来ていた。

「お前さんは芸者なんか追い掛けて何をバカなと思うでしょうが、…あれがなかなか面白いんですよ」。

「あの三味線に乗って踊りながら芸者衆を追い掛けているのは、お宅の番頭さんに似てませんかね」、

「硬すぎてあんな器用なことができる訳がない。あれはね、そうとう遊び慣れた人じゃないと…」と言っていると、酔っぱらいが近づいて来て掴まってしまった。

番頭は目隠しを取つて驚いたのなんの。世の中で一番逢いたくない、怖い人が立ってる。

一間ほど飛び下がり、へなへなと座して「どうもお久しぶりで、いつもお変わりございませんで。ご無沙汰を…」。

大旦那は「楽しく遊ばせてやって下さい」と芸者衆に言付けて、行ってしまった。

大番頭は真っ青になつて店に帰り、風邪だからと早々と床に着いた。旦那にどんなにひどく怒られるか、あるいはクビになるかも知れないと、怖くて寝る事が出来なかつた。

次の日、大旦那に呼ばれた。身を縮めてか

しこまっていると、

「一軒の主を旦那と言うが、その訳をご存じか」、「いえ」、

「それは、『五天竺の中の南天竺に赤梅檀(しゃくせんだん)と言う立派な木があり、その下にナンエン草という汚い草が沢山茂っていた。ある人がナンエン草を取ってしまうと、赤梅檀が枯れてしまった。後で調べると赤梅檀はナンエン草を肥やしにして、ナンエン草は赤梅檀の露で育っていた事が分かった。赤梅檀が育つとナンエン草も育った。赤梅檀の”だん”とナンエン草の”ナン”を取って”だんなん”、それが”旦那”になった。』という。こじつけだろうが、私とお前の仲は赤梅檀とナンエン草で上手くいっているが、店ではお前は赤梅檀、店の者がナンエン草。赤梅檀は元気がいいがナンエン草は元気が無い。少しナンエン草に露を降ろしてやって下さい」。

「子供の頃は見込みがなくて帰そうかと思ってた子が、こんなに立派になってくれて。お前さんの代になってからうちの身代は太った。ありがたいと思ってますよ。だから、店の者にも露を降ろしてやって下さい。」

「話は違うが、昨日は面白そうだったね。自分の金で遊んでいるか、商売で遊んでいるか、見れば分かるが、これからも商売の為なら、どんどんお金を使ってください。使わないと商売の切っ先が鈍ることがある。

ところで、貴方は昨夜眠れましたか。あたしも眠れませんでしたよ。今まで番頭さんに一切を任せてましたけどね、昨晚初めて店の帳面を見させてもらいましたよ。…ありがとう。いや恐れ入ったよ、少しのスキもない。

あたしも悪かったんだよ。お前さん、店に出ればもう立派な旦那だ。ちゃんと暖簾分けをしてやりたいと思っているんだが、お前さんがいるとつい安心してズルズルきてしまった。あと1年だけ辛抱しておくれ。そうしたら店を持たせて暖簾分けを必ずするから。それまで辛抱しておくれよ。お願いしますよ。」

「話はここまでだが、お前さんは不器用な

人だと思っていたが、昨日踊りを見た時は驚いた。それから、昨日逢った時、「『どうもお久しぶりで・・・、お変わりございませんで・・・』とか、一つ家の中において、たいそう逢わなかった様な挨拶をしたが・・・」、「へい、硬いと思われておりましたのが、あんなざまでお目に掛かりまして、ああ、これが百年目かと思いました」。

オチの百年目は「見つけられたが、百年目！」のように、悪事が露見し「もう終わり。観念した」ような時に使われることば。

噺は聞き所の多いもので、百年目と言うオチも素晴らしいのですが、ガチガチの堅物と思われていた番頭の変身具合。赤梅檀とナンエン草の話から人の使い方の手ほどきまで、聞き手を納得させてしまう密度の高い噺です。

番頭さんは商売はできるが下の者を育てるような余裕がまだない。番頭さんは権力はあってもやはり旦那の方が一枚上手でした。

かつて、故桂米朝師匠が200~300される落語の中で、一番難しいとおしゃっていた「百年目」約40分を今回、てんご堂雅落師匠にご披露いただきました。



# 和歌山：橋本「ゆの里」で 菜食整腸合宿（6泊7日）

一日3回ベリータッチ（腸もみ）施術、朝昼夕食ローフード（生菜食）

菜食整腸健康法は、徹底してやるとかなりの成果が見られます。  
過去に何回か合宿をして、徹底したベリータッチ施術とローフードを  
1週間続けて、目覚ましい変化を遂げた方が何人も居られます。  
是非、合宿に参加して、ご自分でお確かめ頂きたいと思います。  
昨年に引き続き、大好評だった温泉での合宿です。

特に年末年始、何かと腸を酷使しています。

温泉との相乗効果で「癒し」には、より大きな成果が期待できるでしょう。

日時 2017年1月22日(日)～28日(土)

場所 和歌山県橋本「ゆの里：このの」

南海高野線「橋本」(難波から1時間)下車 ホテル送迎車あり

参加費 一般 145,000円+消費税(1日3回施術、朝昼夕食事、ホテル6泊他)  
賛助会員 123,000円+消費税(同上)

集合 1月22日 午後 ホテル「このの」

解散 1月28日 午前中(施術終了後)

合宿内容 ○朝食→施術1回→昼食→施術2回→夕食(空き時間に皆川講話)  
○昼・夕食の準備の際に参加して、調理実習ができます。  
○温泉＝朝6時～夜11時の間、ご自由に何回もご入浴できます。

催行人数 5名以上(5名に達しない場合は実施不可)

申し込み ネイティブヘルス 電話 06-4802-6880 FAX 06-4802-6881

ホテル予約の為、出きるだけ早くお申し込み下さい。

★お申し込みの方には、詳細をお知らせ致します

(有)ネイティブヘルス



料理教室に参加して（感想）

日常にある材料で、それぞれに味付けして、それぞれに美味しく、見事なおせち料理が出来上がりました。味付けの工夫とお野菜の切り方ひとつでこの様に美しく、美味しくなるという皆川先生のセンスのすばらしさに感嘆するばかりです。参加させて頂けてよかったと感謝いたしております。 TK

超簡単なのに目にもかわいいおせち風。それも手早くできそうなものばかりで、是非、家で作ってみたいと思いました。皆川先生の尽きないアイデア、又、臨機応変さ、とても勉強になりました。ごちそうさまでした。

木の子の味噌漬、マッシュルームの山椒味噌詰め、美味しかったです。紅白とろろ汁は豆乳、わさびを入れることでまるやかなお味に、アボガド茶きん絞りは思いもつかないアイデアにびっくり。 NM

8種類のメニューをすべて生野菜で作っていただきました。皆さんと一緒に皆川先生に教えていただきました。紅白なますは昔からよく知っていましたが、大しめじの味噌漬は生で食べるのには驚きでした。どれもこれも色合いも美しく、味もとても美味しかったです。早めのお正月気分を味わえて、参加できてよかったと思いました。 MU



紅白なますは、色どりが綺麗でレモン汁で作ったので酸味もすっきりで美味しかったです。ズッキーニの梅肉鳴門巻きは、ズッキーニを縦にスライスするアイデアもよく、大葉と梅がアクセントになり見栄えもよかったです。山芋の磯部巻きは、早く出来あつさりでした。紅白とろろ汁は、塩麴と豆乳で味がまるやかになり、わさびが利いていて美味しかったです。アボガドの茶きん絞りは、アボガドがスイーツになるのにはびっくりしました。美味しかったです。柚子釜もずくは、見た目がすごく可愛く、もずくも生姜を入れるのもいいなと思いました。

☆盛り付けもローフードだけなのに見栄えがしてお正月作ってみようと思っています。

KS

8品目のおせち風料理を教わりました。容子先生の手際の良さで次々と出来上がりました。出来上がったもの一品一品を盛り付けていくのも、素敵なプレートにのせていくと食欲も湧いてきて、さっそく挑戦しようと思います。これまでとは違ったお正月のおもてなしが出来そうで、なんだか楽しみです♡ お客様の反応が・・・ウフフッ！！今日は素敵なローフード研修を梅田でして下さいありがとうございました。大いに参考にさせていただきます。p, s, 塩麴・豆乳作りをチャレンジしてみようかな！！ SO

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28日（土） 14:30-16:00	上松 夕嘉里 「初めてのボイストレーニング & 一緒に歌いましょう」	会員 無料 一般 1000 円	甲東園
2月25日（土） 14:30-16:30	高橋 狭穂子 「第4回 自力整体・・・ 姿勢を正しましょう」	会員 無料 一般 1000 円	甲東園 タオル持参 (ハンドタオル可)
3月25日（土） 14:30-16:00	黒田 クロ 「変化は進化のチャンス」	会員 無料 一般 1000 円	甲東園

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》 敬称略

上松 夕嘉里（うえまつ ゆかり）

大学卒業後、商社勤務

離職後、2010年に渡米し長期滞在。その際、マイケル・ジャクソンやスティービー・ワンダー等数々のグラミー賞受賞歌手が習ったハリウッドボイストレーニング法「スピーチレベルシンギング」と出会い、ボイストレーナーを志す。その後、さまざまなセッション等で出会った仲間とバンド活動を本格化する。ロック・ポップス・ジャズ・歌謡曲・演歌とジャンルにとらわれず色々なジャンルの歌を歌っています。

2014年より塚口カルチャーセンター講師

☆ 音楽活動 につきましては、明日葉前号に詳細に掲載しております。

ホームページ <http://benicia.ciao.jp>

高橋 狭穂子（たかはし さほこ）

1944年 福岡県柳川市に生まれる

趣味・・・コーラス・散策

定年まで保育士として働く

定年後「自力整体」と出会う

2008年ナビゲーターの資格を取り、茨木市・吹田市千里山・吹田市メインシアターで教室を開催し現在に至る

黒田 クロ（くろだ くら）

1947年徳島県生まれ。漫書家、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、PHS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

競走⇒競争⇒狂騒⇒競創と変化。

今、世間が騒の時・・・次は、競創の時代が・・・。新たな価値観が創られる好機。

(株)クロデザインスタジオ代表。

『肌荒れ、肥満、うつ、糖尿、ガン迄も、腸内細菌が、影響していることが、最近明らかになってきた』と、昨年NHKスペシャルで報じられました。

ネイティブヘルスでは18年前から腸活性して、これを実証してきました。

ネイティブヘルス創始者の皆川容子は、1990年SLE（膠原病の一種）と大腿骨頭壊死の二つの難病で一生治らない、一生歩けないと宣告されていましたが、腸活性により見事復活。その後猛勉強して、「個人の健康は社会の健康。医療費削減、寝たきりにならないために。」をテーマに活動を続けています。

皆川容子著書 『菜食整腸の奇跡—便秘・肥満をなくせば難病も退散』

『あした葉のように—消えた膠原病・再生した骨頭』

『ローフードレシピ—火を使わない料理』

## § 無料講習会の宅配便 §

5人以上集まれば、いつでも、どこでも（個人の家、団体の集会場など）出かけます。無料です。

### 《講習会内容》

#### 「腸活性で健康づくり 腸元気にする方法」

- ① 皆川容子の講話と健康相談 60分～90分
- ② 自分でする整腸法（ベリータッチ（腸もみ）と整腸体操）の実技指導 30分
- ③ ローフードクッキング実習と試食 90分（火を使わないのでガス、電気は不要、水（流し）とテーブルがあればできます（要材料費）
- ④ 専門指導員によるベリータッチ（腸もみ）体験 一人10分1,080円（延長は10分1,080円）頂戴します。

以上①～④を組み合わせると合計3時間以内で、お申し込みください。

★交通費は実費を頂戴いたします。

★会場に困った場合、ネイティブヘルスを使用することができます。（有料）

### 《お問い合わせ・お申し込み》

NPO法人ネイティブヘルス（月・木・祝日は休み）

電話 06-4802-6880(9:30～18:30) FAX 06-4802-6881

#### あとがき

「笑う門には福来たる」新年早々お笑い頂けましたでしょうか。てんご堂雅落師匠のお話をお届けしましたが、お手元に福は届きましたでしょうか。文章ではその臨場感が十分に伝わらないし、又紙面の都合上かなり割愛することになってしまつてとても残念です。

当日の会場では、師匠の豊かな表情、しぐさで爆笑し、含蓄深い内容に感心する連続でした。終了後、関西学院レストラン「ポプラ」での懇親会でも笑いに包まれ、折角の会席もどんなお料理だったかしら？と思うほど。「こんなに大笑いしたのは何年振りかしら」と、どの方もお帰りには晴れ晴れしたお顔つきになられていました。

3月25日には、黒田クロ先生のお話で、又大いに笑って頂きたいと思います。

笑い学会副会長の産婦人科医 昇幹夫先生が、ガン患者を吉本興業に連れて行き、その前後に検査をすると、全員、免疫がUPした。と話して居られます。

1月25日は「ボイストレーニング」です。声を出すことも免疫UPに繋がります。

そして、2月25日には大好評の「自力整体」4回目で、今までと異なる筋肉をほぐします。

いずれも会場は、甲東園で、梅田より少しご不便をおかけしますが、阪急甲東園からは頻繁にバスが出ていますし、JRからも甲東園行きのバスがあり、「住宅前」バス停から1分という処で、来られた方は「案内便利」と言ってお知らせしています。是非ご参加ください。

大いに笑って、唄って、筋肉をほぐして、年末年始でくたびれた腸を回復させ、この一年、健やかに、愉快地に、素敵な日々をお過ごし頂きたいと思つています。 y m