

黒田クロ先生の楽しいお話

(チ(知識)カ(身体)コ(心)の美容教室から)

3月3日桃の節句に、チカコの美容教室を開催、60余名の参加で大盛況でした。知識・身体・心の美容健康ということで、最初に、見事に美しくスリムになられた山口委久子様の体験談。

続いて漫画家・イラストレーターの、黒田クロ先生のお話があり、成る程、ナルホドと思わせられ、笑いの内にアッと言う間の90分でした。

楊先生のお話については終了後個人懇談や、体験の希望者が次々とあり、

又夕食の野菜健康食についても毎回のことながら生食とは思えないと大好評。この食事についても質問が続出。

全てが終了した時は夜9時頃になっていました。

クロ先生のお話の要約

「こんにちは、黒田クロと申します。今日お集まりの方は、多分僕の名前を生涯忘れられないと思います。

なぜかといいますと『くろだくろ』犬コロみたいな名前だから。」と開口一番、笑いを誘います。

そして「皆さんの頭の程度といいたいでしょうか、レベルといいたいでしょうか、ラベルといいたいでしょうか、今から頭のテストをしますのでこの結果を見て話の

ど目みど
2000年4月7号
クロ

ど目みど のつが けがの

内容をちょっと変えようかと思っています。」とジョークを随所に交え話が続きます。

両手の指を合わせた時、各々の指(親・人・仲間・夫婦(薬指)・子=五縁)がずれない様、うまく出会える様、これが御縁=五縁である。

「同じ人生を歩んでいて、気づくか気づかないかで人生大きな差がつきます。気づいた者の勝ちです。」と、トラックの運転手の中で「あれっ、おかしいな」と気づいて大惨事から免れた人と、人一人ひき殺してしまったにもかかわらず気づかない人が居るとの話。

自分の名前を逆さまに書けるか、コーヒーカップの絵を書いて下さいと言った時どんな絵を書くか、100円玉の表と裏のデザインが分かるか等々、実際に出席者全員に書かせて、ちょっとしたことで気づくか気づかないかで大きな差がでる。

人生の夢を実現するために大切なものは、命(身体)であり、食べることである『チカコ美容教室』として掲げる「知識」・「身体(からだ)・

「心(態度)」が正にそれである、と分かりやすく事例を列挙されました。

さらに、「人生は、思い通りにはならない。自分の思い通りになることは一つだけあり、それはやろう(またはやめておこう)と思う気持ちである。」

「立場を変えれば考え方(見方)が変わる。」「ありがとうと感謝をすること。」「報恩感謝(お返し)すること。」「自分だけでなく、みんなが良くならなければならない。」そのためには、「自分から考え方、考えではなく考え方を変えなければならない。」

また、「今日の話の内容を全部覚えて全部やることは無理がある。1つだけ覚えてそれを繰り返し繰り返しやると習慣になり、心がけ心構えが変り心まで変わる。自分が何をやっているのか、紙に書けば何を考えているのか全部見えてくる。足というものは一歩前へ踏み出すため、行動をとるため。自分から動くために足はついているのです。」と締めくくられました。

最初に、「今日の話は多分皆さんの心にインパクトを与えるものと確心しています。眠る人は一人もいません」と述べられた通り笑いの中にも含蓄ある内容で、強く印象づけられたものでした。

花粉症が消えた

アレルギー体質が改善される

皆川 容子

テレビでは毎日花粉症対策のCMが流れています。以前の私でしたら必死にそれらを見ていました。毎年決まったように花粉症に悩まされていたのです。それも特別ひどいもので、目の奥を針で突き刺されるようにチクチクと痛く、しかも猛烈なかゆみを伴い、ちよつとでもこするとたちまち充血して目を開けていられません。顔を仰向けにしていないと鼻水がポタポタと落ちる始末、一日中ティッシュペーパーの箱を持ち歩き、お蔭で鼻の下は真赤にただれてヒリヒリです。顔全体がむくんで腫れぼったくて不愉快な毎日でした。それが不思議やフシギ、一昨年はシーズン到来でも何ともないのです。

「花粉が飛んでないのかしら」と人に言うと「何言ってるの今年は何だワヨ」と言う。そして何事もなくシーズンは終わり、翌年（昨年のこと）又もや花粉症の力の字も知らずに過ぎました。今年もシーズン真っ最中、全く現れません。3回目の正直、もう本物です。体質が変わったのです。花粉症

が治るなんてことは考えもしないこと2～3ヶ月辛抱すれば台風一過、後はケロッとしているので、その間だけ症状が少しでも軽くなればと、耳鼻科や眼科に行ったり薬を買ったりとあれこれしているうちに5月になってヤレヤレということの繰り返しでした。それが気がつけば消えていたのです。

膠原病と大腿骨頭壊死が治るらしいということで、不自由な足を引きずって台湾に行ったのは98年5月末のことでした。（らしいではなく実際にその二つの難病が消えてしまったのですが、その話は後日にしましょう。）

楊先生の言われる通りの食事をし、お腹をもんでいたら、いつのまにか花粉症が出なくなっていたのです。食べたいもの（肉・魚・甘いもの）を我慢した御褒美です、と楊先生は言われるが、これは大きな思いがけないプレゼントでした。もともとアレルギー体質で、薬疹は出るし、疲れる、と言うより30分ほど歩くと足の裏が真赤に腫れ上がり痛痒くてイジイジッとなります。皮膚科では蕁麻疹だと言われました。足の裏の蕁麻疹なんて聞いたことがないと人は笑いますが本人はつらく

て仕方ありません。それもいつのまにかピッタリ出なくなりました。いくら歩いても大丈夫です。すっかり体質が変わったのでしょ。

花粉症対策はどんな薬よりも生野菜・生穀物・生水が一番です。勿論、まず腸をきれいにしてからの話ですが。

生野菜不足に

◎野菜ジュース

スイートコーン、ビーツ、ブロッコリー、ケール、麦新芽をフリーズドライ製法で粉末にしました。冷凍乾燥のためビタミンや酵素は破壊されず繊維質やミネラルも豊富に含まれます。

常用すると便通も良くなり、腸内のガスがなくなるので下腹がへこみます

*野菜ジュース 400g ¥8,000円

(ジュース約40杯分)

疲れ解消に

◎七穀粉

身体に良いと言われる七種類の穀物を胚芽付きで粉にしました。繊維質、ミネラルは勿論、黒ゴマ、大豆も入っていますので上質な脂肪、蛋白質も十分摂取でき、最高の健康食品です。

*七穀粉 800g ¥4,000円

《申し込みは》

06-4806-4889

ヘルシークッキング

今回は七穀粉のお菓子づくりです。

生地	七穀粉	200g
	蜂蜜	小匙2
	ココナッツミルク	大匙2
	オリーブオイル	大匙1
	水	適量

以上を良く練り合わせる

耳たぶより少し固めに水で調節する

◎バナナロール

ラップの上に生地を四角く伸ばし、バナナ1本を芯にして巻く。ラップをはずしてシナモンをふりかけ、2cmくらいの厚みに切る

◎きなこ団子

生地に干柿をきざんで入れて良く練り、団子にしてきなこをまぶす

◎トリュフ風

生地にカカオパウダー小匙1を入れ良く練る。一口大に丸め、カカオパウダーをふりかける

料理教室

5月10日(木) 2時～4時

会費 2,000円(材料費込み)

前日迄に電話予約(06-4806-4889)

編集後記

花吹雪の中、若緑に芽吹いた柳やコンモリと白くなった雪柳が風にゆらいでいます。季節がどんどん移り変わる様に、ネイティブヘルスでもいろいろな方が出入りします。中でも重症で何をしても駄目だ、と諦めていた人が希望がもてるようになって来たと言いきる姿を見ると心から嬉しくなります。自分もその一人だったと思い、出会いの大切さを感じしみと感じます。この会報が出会いの一助となれば嬉しいです。