

明日葉

2017年9月
第71号

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

ネイティブヘルス最近の活動

NPO法人ネイティブヘルス名誉理事長 皆川容子

日本総合医学会関西大会

展示ブース出展

7月24日(月) 於:大阪・朝日生命ホール

9時45分受付が始まると同時に、どんどん人は詰めかけ、準備もそこそこに説明開始。

展示ブースでは、菜食整腸の説明、「ななこっこ」「やさいっこ」の試食・販売、拙著「菜食整腸の奇跡」「あした葉のように」「ローフードレシピ」の販売、そしてベッドを持ち込んだベリータッチ(腸もみ)体験ということで始めたのですが、次から次へと来る人の対応に、スタッフ4人、冷房完備の会場であるにもかかわらず汗だくの状態でした。

対応した人は100人を超えていたでしょうか。

試食した人は、大部分「美味しい」「これなら食べられる」「市販していますか」など、施術体験では「気持ち良かった」「どこへ行けばしてもらえますか」と、反応が良く、10時から5時までがあっという間で、100数十部用意したパンフもなくなる盛況ぶりに、疲れを感じる暇もない状態でした。

私がこの仕事を始めた頃(1998)は腸と言えば、ただ排泄する器官位にしか考えられていなかったのが、2000年代に入って「腸全体に免疫機能が備わっている」と発表されてからは、一般にも腸に対する認識が深くなり、当時を思うと隔世の感しきりです。

当日の盛況ぶりに、さすが全国組織の威力は大したものよ!と感心し、人々の健康への関心の強さ、そして腸に対する知識の深さを改めて認識させられた一日でした。

皆川容子講演会

「腸内細菌を良くするために」

8月6日(日) 於:梅田アプローズタワー

6月下旬に告知したところ、間もなく申し込みが殺到。7月中旬には定員30名を超え、キャンセル待ちという状態でした。

皆さま熱心に聴講して下さり、終わってからの質問も数多く、貸室制限時間の4時には梅田本部へもどっての話となりました。

アプローズタワーは本部とも近く、施術体験は希望者が多いので、本部で実施することになりましたが、非常に効率よく運営ができました。ただ、皆さまには、酷暑の中2~3分移動していただくのはお気の毒でしたが・・・

ここ2・3年、そろそろ引退も考えて外部への活動を控えていましたが、やはりこの菜食整腸の素晴らしさを広く伝え、NPOの「医療費削減、介護保険に寄与する」という目的に添わなければと、80を超えた身を奮い立たせて、もうしばらく頑張らなきゃ!と感じた次第です。幸いにして、90分間立ち通しの講演も難なくこなせ、何十人の対応にも疲れることなく出来ています。やはり「BT腸もみ」と「ななこっこ」「やさいっこ」のおかげでしょうか。

無料講習会宅急便もお声が掛り「垂水」や「舞鶴」にも出張しました。

辻慶樹先生の「人生まだまだこれからや」を実践していきます。



4日間集中で宿便とさよなら

石井智子（64歳）

「物作りの人が生み出す作品は、作り手そのものである」という風に考えており、建物を設計するという仕事柄、心地よく使っただけの建物を作るためには、作る人が心穏やかに生き活きと暮らしていることが必要だと思っています。

そんなわけで、健康であるということ、心穏やかであるということをととても大切にしています。

運動神経はまあまあですので、活発ではありませんが、血液検査も異常なく、毎日元気に楽しく暮らしております。ですが、安全で新鮮な食品をいただき、運動も心がけている割に、無理がきかず私の体は吸収が悪いのではないかと近頃気になっていました。

ちょうどその時に、よつば会のチラシに皆川容子先生の「菜食整腸の奇跡」「ローフードレシピ」というご本の紹介を見つけました。これは参考になるかもしれないと思い、早速購入しました。

難病と言われていて一生治らないと思われている膠原病から奇跡的に回復なさり、また、骨頭壊死により歩けなくなっていたのが手術なしで歩けるようになった先生のお話には、とても説得力があり、健康についてのとても大事な考え方が述べられていて、本当に勉強になりました。

そして、私の場合、どうも宿便がたまっているように思い、より元気になるには、腸の働きを整えて宿便を出し、酵素で活性化することが必要だということがわかり、すぐにネイティブヘルスにお電話しました。ちょうど皆川先生がお電話に出てください、とにかく1日ローフードと腸モミを体験することになりました。

そこでこれを集中的にやって宿便が出るかどうか試したいと思いました。

集中コースは6日間でしたが、健康なので4日間で大丈夫のように感じ、先生に4日間で集中コースをとお願いすると快くお引き受け下さいました。

腸もみとローフードの集中コースを4

日間10回施術を受けましたところ、4日目には便の臭いがとても嫌なものとなり、翌日には宿便を排出するという当初の目的を達成いたしました。

集中体験後は以前より腸も肌の調子も良くなり、毎朝目が覚めると今日は何の仕事をするかと元気に起き上がります。先生が考案してお作りになった「ななこっこ」をいただくと、身体の中から元気が湧きあがってくる気がします。

健康であれば、いつも物事を良い方にばかり考え、何事もうまく運びます。私が作るものが少しでも良くなるように、自分自身を高めたいと考えております。

「どこも悪くなく健康だけれど、菜食整腸に興味があって・・・」と言って来られる方が居られます。そういう方は、10回体験をなさると、「今まで健康だと思っていましたがそうではなかった、本当（真）の健康とはこういうものなのですね」と驚かれます。そして、「ななこっこを食べているとやる気が起きて意欲がわいてくる」とおっしゃられます。

この菜食整腸はやってみないとわからないもので、体験して初めてその良さを感じて下さっています。（皆川）



集中で、みるみるうちに血圧が正常値に、 おまけにダイエット！そして寝つきが良くなる

小山 孝子（三木市）

私は65歳の主婦です。

甘いものが大好きで、好き嫌いは一切なく何でも美味しく、お腹いっぱいまで食べていました。体型は、身長155センチ体重62キロと少し太めです。

その為か婦人会などで検査があると必ず血圧で引っかかります。普段180前後で高い時は200を超え、下も130は超えていました。もちろん病院の先生は薬を下さいますが、私は薬が好きでなく全く飲まない生活を送っていました。だから何とか他の事で元気になりたいと色々な運動に通い、かなり以前から水素水サーバーを設置し毎日いつでも飲めるようにし、水素風呂の器械も買って毎日何回も入りましたが血圧に変化はありませんでした。

そして、この2月から酵素風呂に通いました。寝ているだけで体調が良くなると聞き、私にぴったりと思い何回か通いましたが、やはり血圧の変化はありませんでした。

最終的に考えた事が断食道場に行こうという事でした。あちこちと探した結果、岡山県にある道場に行こうと決心しました所、友だちから皆川先生の事を聞き、早速本を買って読みました。

断食だと何も食べられないけど、ここだったらお腹が空いても我慢しなくて良いと、思って、あまり深く考えることなく単純に決め、即電話し、集中的にするコースがあると聞き、あっという間に通い始めました。

断食道場は泊まり込みだったのですが通いだと聞き、六甲サロン迄はちょっと遠いので、最後まで無事通えるか少し不安はありましたが、6月22日から六日間の短期集中に入りました。一日に3回腸のマッサージをして頂き、食事は、先生に作って頂いてアツと言う間の一日目でした。

生野菜の料理はとても美味しく、生なのにこんな風にして戴けるのかとわくわくした感じでした。ただ「ななこっこ」は、少し抵抗がありました



が、こちらでお世話になっている間だけだから我慢しようと思いながら続けていましたが、三日目の朝、血圧を計ってびっくりしました。112-72.器械が壊れたと思うほど今まで見た事のない数字でした。わずか三日で本当に嬉しくて、嬉しくて。おまけにぴちぴちだったスカートがスッと入りました。こんなに早い結果が出て、まだまだ日にちを残しての途中の出来事という事が、信じられない程でした。

私は睡眠がなかなかとれなくて、昼寝もできませんでした。旅行に行ってもクタクタになっても良く眠れたと思う事もないほどだったのに、通い始めて気がつく、夜トイレの為に何度か起きるのですが、またスッと眠ることができるようになっていました。

余談ですが、今までは一人で色んなところでの買い物は、頭がふらふらするので自信もなく、いつも同じ所ばかりの買い物でしたが、六甲サロンに通うのに、車を運転しJRに乗り変えバスに乗り継いで2時間かけて通ったおかげで、一人で何処へでも行ける楽しみも見つけることができました。

集中が終わってからも週一位のペースで施術に通いました。今は、2週間に1回位のペースで施術をしてもらっています。

皆川先生、お世話になった皆様本当にありがとうございました。

縄文杉で「ななこっこ」のパワーを再認識

今田美代子

「子供が夏休みになったら屋久島へ行こう」と東京の息子から電話が入りました。以前、屋久島に行きたい。と言ったのを覚えていて、私の古希祝いに招待する。と言うのです。

屋久島へ行くからにはどうしても縄文杉を見たい！と言ったものの、往復20km10時間コースを、皆さんに迷惑をかけずに踏破できるか、諦めた方が良いか、など毎日葛藤していましたが、「登るか登らないか早く決めて欲しい」と息子から言われ、とっさに「行く！」と返事をしてしまいました。

それからは登山用品・靴を買い、足慣らしに近くの旗振山に登ったり、と準備の毎日。

そして当日、息子家族5人と鹿児島空港で落ち会い、その日は指宿泊、温泉で体を癒し、翌朝、指宿港から高速船で屋久島へ。

初日はレンタカー2台で白谷雲水峡へ、苔と杉と清流の森で美味しい山の空気をいっぱい吸い込み、子供たちもうっとり素晴らしい景色に見とれていました。アニメに苔むす森が描かれていたようです。途中、森から屋久鹿、屋久猿が飛び出し、鹿の背中に猿がのっているのを目にして一同びっくり。

夜はウミガメを見に行き、満点の星を眺め、流れ星が一つ、感動の夜でした。

翌朝は3時に起き、いよいよ縄文杉です！息子と二人、屋久島自然館前5時始発のバスで1時間、荒川登山口で入山手続きをして、薄暗い森の中、トロッコ軌道の不揃いの枕木を苦労しながら森の奥へとひたすら歩き続けます。壁の様に大きな岩肌の苔はフワフワして気持ちの良いものでした。

溪流にかかる大杉橋のたもとで、最初の屋久杉に出会いました。欄干がないので風に吹き飛ばされそうで怖かったです。

大山神社で登山の無事を祈願して更に登ります。小杉橋辺りは欄干もしっかりしていて、山々と溪流の絶景を楽しむ事が出来、緑が心地よく、水のせせらぎだけが聞こえてきます。

次は何に出会うだろうか、とワクワクしな

がら歩き続けました。

三代杉、仁王杉を過ぎて2時間20分、大株歩道入口でトロッコ軌道は終わり、いよいよ本格的な登山道が始ま

ります。幅の狭い傾斜のきつい木の階段は、大変なもので、苦労しながらやっと登りあがることができました。その後は、切り株と根っこ岩の険しい山道が続きます。

足場を何処にするか自分で考えながら岩をよじ登ったり下ったりしているとだんだん楽しくなり、森の奥へ進んできた実感がわいてきて胸が高鳴り、屋久杉の森が皆を包んでくれる厳粛な気持ちになってきました。

標高1000mのところで翁杉(樹齢2000年、2010年に倒木)に出会いました。

更に進むと湧水があり、冷たく美味しい水で一息入れました。

そしてウイルソン株(英国の植物学者ウイルソンが屋久杉最大の切り株と紹介。空洞がハートに見えると若者の人気スポット)

ここから森の最深部で急な坂道と木の階段の連続でかなりの体力が要り、振り返ると私と同じ様に四つん這いの人がいて一安心。

次に出会った樹齢3000年の大王杉は、名の通り堂々として風格があり圧倒されます。

仲良く手をつなぐ夫婦杉を過ぎると沢に出会い、ここで食事をしてゆっくり休憩。

そして、やっと縄文杉！圧倒的な存在感と偉大さに只々見とれ、待望の縄文杉を目の前にして感動のひと時。縄文杉の氣、パワー、精なる森が私を登らせてくれたのだと思い、感謝の気持ちが湧いてきました。(縄文杉という名は、樹齢4000年(縄文時代)と言われていること、奔放にうねる幹の造形からつけられた。周囲16.1m、樹高30メートル)



10時間コースと言われたのを、登り10kmを4時間半、帰りは4時間で下山出来ました。途中皆さんからお声をかけて頂き元気ももらい、無事に念願の縄文杉迄登れたことを感謝しています。

私は、毎日「ななこっこ・やさいっこ・生野菜」を食べています。本格的な登山の経験もなく、70歳にして平均より短時間で縄文杉を踏破し、息子はもちろん皆さんが驚いて居

られました。ななこっこ・やさいっこのお陰で持久力、耐久力があり、途中しんどいとか休みたいとか思うこともなく、ただひたすら縄文杉に向かって登りました。登山の朝、ななこっこやさいっこを食べ、沢での休憩でもななこっこバナナを食べました。帰って翌日から仕事に出て、疲れもなく、体の痛みもなく、私のパワーは毎日食べている「ななこっこ」のお陰と確信したことでした。

出石：愛宕の火祭り

皆川容子

愛宕神社の神様を信仰する火祭りとしては、京都の松上げがあります。かつて、ネイティブヘルスの「日本の心にふれる旅」で広河原と花背の松上げに行きました。松上げは、火をつけた縄を振り上げて20mの高い松明に点火する行事です。

出石にも愛宕の火祭りがあることを知り、調べると松上げではなく、束ねた縄に火をつけて振り回すという、火祭りでは奇祭とのことで、ぜひとも観なくては、と出石迄出かけました。

小京都と言われる出石は私の好きな城下町の一つで、以前に何度か訪れています。

火祭りは、本来8月24日に行われるのですが、近年、会社勤めが多くなり、その前後の日曜日に行っているようで、今年は8月27日（日）開催でした。

3時過ぎにホテルに入って、温泉でゆっくりして出石皿そばで軽い夕食を済ませ、会場の伊福部神社へ。そこでは白装束の氏子たちが神前で祈願し、愛宕神社へと280段の階段を登って行き、火起こしをして山を下ってきます。麓の伊福部神社前の広場で待つ私たちは、山の森の樹々の間からチラチラ見える炎に、どういうことか繰り広げられるか期待が広がります。

やがて広場に到着した松明は神主の祝詞を授かり、境内・参道に用意されたかがり火に点火され、いよいよ火の手振りが始まりま



す。長さ1m位の藁を50cm程に束ねて、その両端に火をつけて、真ん中を縛りつけた縄の端を持って頭上で振り廻すのです。炎の塊が後ろに長〜い尾を引きながら円を描いて勢いよく空中を疾走する様は、豪快にしかも幻想的で、炎の乱舞に引き込まれていきます。手振りは誰でも無料で参加でき、老若男女を問わず次々と出てきて火の競演です。

火祭りというところどころ観光化されて興ざめするところが多くなっていますが、ここは、まったく観光化されず、観光客は数える程、昔からの村のお祭りとして皆さんが楽しんでしていること、そして他所から来た我々にとても親切に色々説明をして下さる姿に好感を抱く良い火祭りでした。

是非皆さんにも、と来年の8月「日本の心にふれる旅」としてご案内したいと思います。

余談ながら、皿そばの老舗「そば庄鉄砲店」は店内に東山魁夷の作品が4点も飾られ、思いがけず芸術に触れる旅ともなりました。

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
10月 7日（土） 10:30-12:00	皆川 容子 「腸セラピー ベリータッチとローフード」	2160 円	T i o 舞子
11月 11日（土） 14:30-16:00	辻 慶樹 「ことばは命」	会員 無料 一般 1000 円	梅 田
11月 9日（木） 11月 10日（金） 11月 25日（土） 11月 26日（日）	皆川 容子 Raw Food Cooking ローフードをおせち風に (8頁参照)	2000 円	群馬伊勢崎市 東京世田谷区 梅 田 六 甲
12月 3日（日）	三木市ふいご祭 三木金物古式鍛錬	3500 円	7頁参照
12月 7日（木） 8日（金）	ネイティブヘルス望年懇親会 H. グランリゾートプリンセス有馬		有 馬 7頁参照

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》

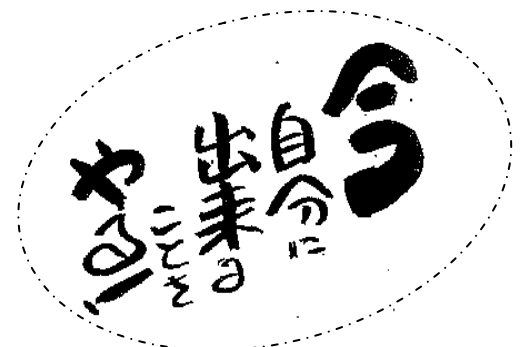
辻 慶樹（つじ けいじゅ）

1944年3月25日 奈良県天理市で生まれる。
 視覚障害向「音声ワープロ教室」企画ディレクター、
 社会福祉法人兵庫盲導犬協会アドバイザー、財団法人
 日本ユニセフ協会広報普及委員等のボランティアを
 通しての様々な体験と、大阪弁を使いまひよ、広めま
 ひよ、伝えまひよという「なにわことばのつどい」の

常任世話人としての活動を通して、書家とは違った独特の筆づかいと心に響く短文を書き、多くの人々に「元氣&癒し」を届け、既に、書展も40回以上開催し、各地で好評を得ている。

大阪弁の持つ「ぬくもり」「やさしさ」が人々の心の中に、ずっと入り込む一因にもなっている。

「21世紀は心の時代」と言われているが、まさに、時代に合った「ことば&書」として、老若男女を問わず幅広いファンがいる。 著書 「ことばは命」☆「ことばは光」（アスク出版刊）「カレンダー」毎年発行



日本の心にふれる旅（一日ツアー）

三木ふいご祭り

金物古式鍛錬

三木市は、日本最初の金物の町といわれる。5世紀中頃、百済の王子恵が連れてきた韓鍛冶が三木に住み着いたのが始まり。

戦国時代、三木合戦（織田氏と別所氏の戦い）で城主別所長治が秀吉に攻められて落城する。（別所長治は、兵士・領民の命と引き換えに自刃。三木城址に長治の辞世の歌碑がある）

町の復興のため、優れた大工職人が集められ、それらが使用する大工道具生産のため鍛冶産業が更に発展して、今日の大工道具中心の「かなものの町」となる。

三木金物古式鍛錬は、「ふいご」を使用して古式ゆかしく金物を鍛える伝統技術で、ふいご祭りでは、その実演を見学します。

月 日 2017年12月3日(日)雨天決行
開催場所 兵庫県三木市
集 合 神戸電鉄粟生線「新開地」ホーム 8:45(時間厳守)
各自「三木」まで切符を買って下さい。
帰 着 三宮 16:30 予定
会 費 3,500 円
申し込み ネイティブヘルス 06-4802-6880
11月25日(土)迄にお申し込み下さい。

《スケジュール予定》

新開地 8:52 発→三木 9:43 着
10:00 金物神社（三木城址内）神事奉納
古式鍛錬→金物資料館
昼食：「楽菜」
小河家別邸（国登録有形文化財）
玉置家住宅（国登録有形文化財）



ネイティブヘルス望年懇親会

日 時 2017年12月7日(木) 19:00~
会 場 ホテル グランリゾートプリンセス有馬
神戸市北区有馬町1338 TEL078-904-1566
会 費 一泊二食付き 14,500円(二人一室)
宿泊無し食事のみは、9,000円
申し込み ネイティブヘルス TEL06-4802-6880
11月22日(水)までにお申し込み下さい。

RAWFOOD COOKING

ローフードをおせち風に

群馬県伊勢崎市 11月 9日 (木)
(今河) 090-7905-2097 (時間はお問合せ下さい)
東京都世田谷区 11月 10日 (金)
(石橋) 090-9970-3202 (時間はお問合せ下さい)
大阪：梅田 11月 25日 (土) 10:45~13:00
神戸：六甲 11月 26日 (日) 10:45~13:00
(いずれもエプロン持参)

メニュー

半月蕪のアボカドディップ詰め
卵の花 (くこの実、枝豆、松の実)
山椒味噌豆腐
エリンギの奈良漬風
大和芋のノリ巻き
人参の豆乳スープ 他
(メニューは変更する場合があります)



昨年の RAWFOOD

年末年始の休暇

12月 28日 (木) ~ 1月 4日 ((木))

あとがき

まだ残暑の厳しい内からお盆が過ぎると街では秋物が出回り、9月の声を聞くと早やおせち料理の広告が目立つようになって、全てが年々早目早目で、余計に一年が短く感じてしまいます。

猛暑そして大型台風と気象状況の異常な中、お変わりなくお元気にお過ごしでしょうか。

9月9日の手筒花火は、その前後雨模様だったにも関わらず、天気予報では9・10日は全国的にオレンジの晴れマーク。なんと運の良いこと！と安心して出かけました。

太鼓と笛の響きと共に繰り広げられる手筒花火は豪快に、合間には打ち上げ花火も華やかに楽しく観賞していた途中、ポツリと水が頬に当たり「ウン雨？マサカ！」と思う間もなく、ポツリがだんだん多くなり本式の雨です。皆さん「ホテルに傘があるのに・・・」と恨めしく、紙袋やビニール袋を被り、大変な花火大会になってしまいました。名だたる雨女、雨の神様は忘れずにご挨拶に来てくれたようです。皆さんには大変ご迷惑をお掛けしてしまい、自然現象とは言え、なんだか責任を感じてしまいました。

翌日は快晴で、有志で行った二川宿陣屋・旅籠屋・豪商家は充実した内容で、二川宿の繁栄振りが偲ばれ、二川まで足をのぼし良い旅となりました。

昨年実施した「ローフードをおせち風に」は好評だったため、今年は梅田、六甲と関東で実施いたします。ふるってご参加ください。

季節の変わり目こそお腹をもんで「ななこっこ・やさいっこ」で元気をつけて下さいますよう！ 皆さまのご健康をお祈り致します。 y m