

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
健やかで素敵な一年であります様
お祈り申し上げます

1998年8月に初めて菜食整腸の講演会を開催して丁度20年になります。
これがネイティブヘルスの原点となっています。
これまで続けられたのは、大勢の方々にご支援、ご指導を頂いたお陰と、
本当に感謝しております。

2018年元旦



NPO法人ネイティブヘルス

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 沆隆
(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
六甲サロン 今田 美代子

偉大なる神山五郎先生の魅力

医学博士・哲学博士・剣道4段
(2017年6月16日午前4時38分ご逝去 享年91歳)

皆川容子

2007年12月1日、ネイティブヘルス東京五反田店
オープニングの日、東京の会員様が背の高いダンディー
な紳士とご一緒に来て下さいました。

神山五郎先生との初対面です。

一見厳しい面を持ちながらも、始終にこやかに若輩の
私の話を熱心に聴いて下さいました。ベリータッチ
(腸もみ)の体験もなさり「良いものですね」と言って
下さったのです。

それから10日程して、電話が有り

「今日は時間はありますか？」

「4時頃なら空いていますが・・・」

「ではその時間に行きますので。」

と、4時きっかりに梅田へいらっしゃいました。

1時間ばかりお話をして、再度体験なさり、丁度夕食時だったので、ローフードをお勧めする
と、喜んで、ときれいに召し上がって下さり

「大変良い食事だ」「私もこの健康法を習うことができますか？」

との言葉に、この大先生が習うの?!と驚いたものでした。

そして

「今からだと新幹線に間に合うから帰ります。」

聞けば、私に会うためにわざわざ東京からいらした、とのこと。恐れ入るやら驚くやら。探究心
の強さに感服したものです。

何事も自分で体験してみなければ本質はわからない、というのが持論で、その結果30数種類の
資格を有していらっしゃる先生の言葉には説得力があり、数々の勉強をさせていただいたことは、
私の宝物になっています。

その後、私は上京する度にお会いして、色々お話をさせて頂き、先生の偉大さ、懐の深さ、豊富
な見識、含蓄のある話、ユーモアのある会話・・・神山先生の魅力は果てしなく広がっていきま
した。

ある日、お互い若い頃の学生時代の話になり、甲南の校歌は明治天皇の御製に信時潔が作曲し
たものだというと、「信時潔は、山田耕作よりずっと上の素晴らしい作曲家だ、大好きですよ」と、
一般的には知られていない作曲家をご存じで感動したことを覚えています。

御徒町老舗のお蕎麦屋で軽く夕食を済ませた後、帝国ホテルのラウンジでカクテルを前におし
ゃべりをしたり、ある時は銀座資生堂パーラーで食事の後、上階のラウンジでカクテルを楽しん
だり(いつもカクテル一杯でほんのり頬を染められていました)・・・ともかくなさること全てが
スマートで、懐かしく思い出されます。

神山五郎先生に教わったことは数知れない程有り、すべてをここに列挙できないのは大変残念
です。その中の一つに「**逆転の法則**」というのがあります。

小さいお子さんが階段を昇ろうとするとき、お母さんは「危ないから気をつけなさいね」と言
う。そうすると、子供は緊張して足がスムーズに運べなくなり、却って転んでしまう。



良かれと思って注意したことが逆に作用してしまう。ということです。

昨年、東京大学病院にお見舞いしました時は、ベッドに横になりながらも、いつも通りしっかりした口調でお話なさっていましたので、きっとご快癒なさるとばかり思い込んでいました。

神山先生の秘書だった家村圭子様のお手紙には

「お亡くなりになる 2 日前まで、先生行きつけの銀座の床屋さんに行くことや、門前仲町や浅草に出かける予定を立てたりして、本当にお元気でしたのに残念です」とあり、神山先生らしいな、と思います。

神山五郎先生、本当に有難うございました。お教え頂いたことを一つずつ皆さまに伝えていきたいと思います。感謝！！

神山五郎先生系譜（『神山五郎の健康談義』中、神山五郎の年譜から）

大正 15 年 5 月 5 日、東京麹町にて生、父は歯科医師 幼少より吃音で悩む

昭和 14 年 麹町尋常小学校卒業

昭和 19 年 麻布中学校卒業 東京歯科医学専門学校入学

昭和 20 年 2 月 陸軍予科士官学校入学 同年 8 月終戦にて士官学校解散

12 月 東京歯科医学専門学校（現、東京歯科大学）入学（歯科医師免許修得）

東京物理学校（現、東京理科大学）2 部入学

昭和 24 年 東京大学教養学部理科入学

昭和 27 年 東京大学大学院医学部進学（医学博士授与）

東大付属病院インターン後、文部教官として武蔵野赤十字病院等に勤務

総和 34 年 米国カンサス州立ウィチタ大学大学院フルブライト留学、言語障害専攻（哲学博士授与） 同大学院助教授

昭和 39 年 帰国、国立聴力言語障害センター厚生技官、東京大学医学部講師

昭和 44 年 大阪教育大学言語障害児教員養成課程教授

総和 48 年 大阪健康開発研究所所長、有馬温泉病院院長、近江温泉病院院長等歴任

昭和 60 年 烏山診療所開設

平成 18 年 e 習慣クリニック開設 同時にアパクリニック（薬物障害厚生機関）代表

平成 21 年 NPO 法人ネイティブヘルス理事長

平成 26 年 NPO 法人ネイティブヘルス名誉理事長

平成 27 年 多発性骨髄腫発症

著書：「話しことばの哲学」「神山五郎の健康談義（平成版養生訓）」

「従病という生き方：病気との共生が人生を豊かにする」他多数



母を見送って ～菜食整腸の宿泊施設を創る夢～

NHいしばし 石橋美江子（東京世田谷区）

月日の経つのは早いもので、研修生として大阪に通ってから十年、今年は人生最大の恩人である母を見送りました。（享年96歳）

母は『病気をしたら八百屋に行く』という人で、毎朝ジャガイモをすりおろして絞りを飲んでいました。癌の予防になるとのことでした。一人暮らしが気楽で良いよ、と言っていました、高齢になった為に私が泊まりに行くようになりました。

母の何よりの楽しみは、早朝に近くの公園で行われている太極拳に参加する事でした。

『私が行かないと皆が心配するから。』と雨の日も休みません。（雨の日は階段下の空間で行われていました。）20センチも雪が降った朝も、どうしても行くと言い張るので、スコップを持って雪かきをしながら一緒に行きました。さすがに誰も来ていません。がっかりした母は、『寒い寒い！春までお休みする。』と言い出して、それから急に元気が無くなりました。仲間に会える楽しみが、これ程までに母を元気にしていたのか、と驚きました。

食事の量もどんどん減って、日中も一口食べたら直ぐに寝てしまうの繰り返し、このまま永遠の眠りにつきそうな雰囲気でした。

二ヶ月後に三男の結婚式の予定が有りましたので、それを話題に、ななこっこ・やさいっこ、それに手作りの酵素シロップを飲ませ続けました。希望と言うのは凄い力です。ななこっこ・やさいっこ、の力は凄いです。徐々に元気を取り戻した母は、なんと、自力で歩ける様になったのです。結婚式の時の弾ける笑顔、これ程の笑顔を見たことがありません。

が、心配な事も増えました。昼夜の区別が無くなり、夜中に外へ出ていってしまいます。

八月の台風の中、仕事で出掛けた私の後ろを追い掛けて外に出てしまい、ずぶ濡れで倒れていたのを近所の方に助けて頂きました。

それがきっかけで、兄の強い希望により施設にお世話になることにしました。何時も誰かの目があり、声をかけてくれるのは安心でしたし、母も話し相手がいてとても喜びました。が、一つ大きな心配が有りました。それがその施設の自慢でしたが、一日四回ご馳走が出るのです。毎日、肉魚卵牛乳甘いおやつ、全て加熱済みです。生はほんの一口程度の果物だけ。せめてお茶の代わりにやさいっこを、と思い相談しましたが、家族が食べさせるなら構わないけれど、と断られてしまいました。

予想は適中し、一年後に脳梗塞を発症、更に一年四ヶ月後に再発して、食事が食べられなくなりました。食事中に眠ってしまう為に、規定の二時間が過ぎて食事は破棄されてしまいます。母は夜中に目覚めていることが多く、又、私のお泊まりが始まりました。

バナナを潰してリンゴをすりおろしてななこっこを混ぜる。飲み物は勿論やさいっこ。医師に後二、三日と言われてから二ヶ月半も頑張れたのは、ななこっこ・やさいっこで、酵素が体内に有ったからと確信しています。

母は以前整形外科で骨粗しょう症と診断されて長年薬を飲んでいましたが、施設の担当医師に診てもらったところ、全く骨粗しょう症ではない事が解りました。長年飲んでた薬を止めたところ、何回転んでも一度も骨折せず、認知症が治って普通に会話が出来た様になったのです。母の認知症は、薬の副作用だったと思います。

骨粗しょう症は子どもの頃の運動量と言われています。片道10kmもの道を歩いて通学していた母が運動量不足だったとは思えません。

母を介護しながら、いつでもローフードが食べられ、施術が受けられる施設が有ったら良いの



に、と思いました。

今では、『無いなら創れば良い』に変わりました。

父から遺された三百坪の宅地が北海道に有って、長年税金だけ払って来ました。今回、二千坪の畑を相続致します。

先日、その町の町長さんに『菜食整腸の奇跡』の本を贈呈させて頂きました。力有る人に、この健康法を理解して頂き、協力者になってもらえる様に頑張っ参ります。

最後になりましたが、12月には、皆川先生に久しぶりにお出で頂いて、東京と群馬県で講演と料理教室を開かせて頂きました。皆様とても喜んで下さり、感謝しています。

『自然から遠ざかると病気に近づく』ヒポクラテス

東京・群馬県で皆川先生講演と調理実習開催

「BAL腸活研究所」今河智章（群馬県伊勢崎市）

「BAL腸活研究所」(belly activity lab) を立ち上げて2年。お陰様で群馬でも菜食整腸健康法の理念と効果を理解、実感し喜ばれるお客様も着実に増えております。

3年目に入り、久々に大阪へご挨拶に（遊びに）伺いたいと思った矢先、実家の母（石橋美江子・東京）より、皆川先生が調理教室に来て頂けると聞き、小躍りしました。

今回は「ローフードをおせち風に」と銘打っていただき、メニューは私も初めてのものばかり。今までお客様には必ず皆川先生の事をお話してきただけに、直々に来て頂ける事が嬉しく、参加する方々も当日を楽しみにしておられました。

11月9日は東京、翌10日には群馬県伊勢崎市で開催し、父母（東京）と私（群馬）が交互に主催と補助をし、皆川先生に講師となって頂きました。

東京では10名が参加。先生の講演と調理実習・食事の後は、腸揉みの体験コーナーを設け、初めての方々にも喜んでいただくことができました。

解散して即、母と共に先生にも車に同乗していただき、一路、高速を飛ばし2時間で群馬県へ。道中の車内でも先生は終始ピシッとお元気で、「水とななこっこがあるから大丈夫よ」と。早朝に神戸から移動、距離にして約700km、お疲れの影も見えないご様子に、母と共に驚きました。

翌10日は14名が参加。先生の講義も皆さんノートを取り真剣に学ばれました。調理実習でのメニューは斬新かつ簡単・短時間ででき、何より健康的で感動し、楽しく美味しく頂きました。

後半は皆さんの体験を発表し合い、時間の都合上数人でしたが、効果や喜びを共有することができました。



中でも岡本美香さん（実名と体験の公表を希望）は、2008年から全身の脱毛に悩み、皮膚科では医師から8～9割治ると、過酷な頭皮への1回30本以上の注射や免疫療法なども奏効せず逆に悪化の一途でした。2016年5月、全身が完全に脱毛し絶望しかけたなかで腸揉みを開始。病院の治療は一切中止した状態で、半年で少しずつ生えはじめ、私もご本人と手を取り合って喜びました。全身的にも健康になり、現在も改

善の真っ只中で楽しみな気持ちでいっぱいです。

このほかにも驚く体験談が多く、涙する方も多くいらっしゃいました。

また、先生との個人相談も熱心におられる方も数人おられました。

開催後には連絡先を交換し、友達ができたと喜ぶ方もいて、私が一番望んでいた「横の繋がりを広げる」ことができました。また、看護師でもある主婦の方は「皆川先生のお話は全て根拠と裏づけがあり説得力がありました。この健康法こそ長年悩んだ私が求めていたものです。」と認定指導員の取得ができる研修を希望されました。群馬で仲間を増やしたいと思っていた私にも、大変嬉しい事でした。

このような貴重な機会を頂き心から感謝致します。今後も健康と喜びの輪を更に広げて参ります。

ネイティブヘルス認定機関

★瀧内和美 神戸市

サロン・研修所



お問い合わせ

☎ 090-8208-0555 完全予約制
(女性専用)

〒650-0012 神戸市中央区北長狭通 6-1-11
大和研健ビル 6F



※ 徒歩1分
※ 徒歩1分



陽を快晴にー
ベリータッチによる整腸

Cheer up
チアアップ

NPO法人 ネイティブヘルス認定機関



高食整腸法

A Sound Mind in a Sound Body

★平井真紀 福岡県

腸をもんで
心と体を整えませんが



整腸サロン CLEAR

福岡県遠賀郡岡垣町百合ヶ丘 2-12-1
mail clear2016verry@gmail.com
tel 080-1708-7992
open 9:00 ~ 18:00
close 土・日・祝



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
2月17日（土） 2月18日（日） 2月19日（月） 10:45-13:00	皆川 容子 ローフードクッキング 「火を使わない料理教室」	2,000 円	梅 田 六甲サロン 六甲サロン
3月 4日（日） 13:30-16:00	皆川 容子 講演会 「肌荒れ・肥満・うつ・生活習慣病と腸」	無 料 体験 1,080 円	大阪アプロ ーズタワー
3月11日（日） 15:00-	大声で歌ってストレス発散、免疫UP 「みんなで歌いましょう！」	会員 500 円 一般 1,000 円	六甲サロン 下記参照
3月17日（土） 13:30-16:30	皆川 容子 講演会 「肌荒れ・肥満・うつ・生活習慣病と腸」	無 料 体験 1,080 円	三宮センター プラザ西館
3月24日（土） 11:00-14:00	あしたば会総会及び指導者研修会 (指導者相互の腸もみ会を開催予定) ※詳しくは2月中旬にご案内致します		認定指導員
4月 8日（日）	日本の心にふれる旅 一日ツアー 「松花堂庭園と美術館 &吉兆：松花堂弁当」	4,900 円	8 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

大声で歌ってストレス発散、免疫UP

みんなで歌いましょう！ (一日だけの「歌声喫茶」)

日 時 2018年3月11日（日）15:00～
 会 場 ネイティブヘルズ六甲サロン 神戸市灘区长峰台2-3-2-501
 会 費 会員500円 一般1,000円（茶菓付き）
 （終了後、希望者で夕食懇親会2,500円）

申し込み 3月6日（火）迄、ネイティブヘルズ TEL06-4802-6880

昭和30年、40年代に一世を風靡した「歌声喫茶」。その時代に青春を過ごした人たちには、懐かしいものがあるのではないのでしょうか？

テレビも今程普及しない時代、若者の娯楽として、一時は、全国に1200件もあったそうですが、カラオケが出てきて、次第に衰退してしまいました。その歌声喫茶が今またブームを引き起こしているそうです。

いずれにしても、大きな声で歌うことは、ストレスを発散させ、免疫UPにつながります。お茶とお菓子と共にワイワイと、楽しいひと時を過ごしませんか！



日本の心にふれる旅 一日ツアー

松花堂庭園と美術館 & 吉兆：松花堂弁当

2018年4月8日（日）

松花堂庭園・美術館・吉兆（昼食）

京都府八幡市八幡女郎花43

美術館 TEL075-981-0010 吉兆 TEL075-971-3311

会費：4,900円（食事・入園料・入館料）

申し込み：2018年3月28日（水）迄

ネイティブヘルス TEL 06-4802-6880



松花堂庭園のしだれ桜

★集合その他詳細は、参加申し込みの方にご連絡します。

松花堂昭乗＝石清水八幡宮に有った瀧本坊の住職。草庵を構え、「松花堂」と称した。

真言密教の僧でありながら、機智に富み、茶の湯を愛し、書道に優れ、戦国の世から江戸初期に至る転換期、混沌とする時代をしなやかに生き、新たな世界を先導する。農家が種入れにしていた箱の内側を十字に切り、茶会の煙草盆や絵の具入れとして愛用していた。

松花堂弁当＝昭和初期、「吉兆」の創業者湯木貞一氏が、昭乗が愛した四つ切箱に料理を美しく盛り付けるように工夫をして、茶会の点心に出したのが始め。昭乗に敬意を払って「松花堂弁当」と名付け、世に広める。

松花堂庭園・美術館＝池泉回遊式庭園、約22000㎡。草庵茶室「松花堂」をはじめ3つの茶室が有る。約40種の竹・笹、200種の椿、枝垂れ桜など四季折々に楽しめる。謡曲「女郎花」の女郎花塚が有る。美術館には、昭乗ゆかりの作品を蔵する

あとがき

2017年は、今生きていることの大切さ、健康のありがたさをしみじみ感じる事柄が、次々に押し寄せた一年になりました。

冒頭にも記しました様に、神山五郎先生とのお別れは、大事な師を失った痛手は大きく、今も心に空洞ができた様になっています。

11月には、中学一年から70年近くの親友が亡くなり、その前年の暮れにも同じく中一からの親友の一人が亡くなっており、続けてのことだけに、大きなショックを受け、つらく悲しい思いをしました。

大切な方は心の中に生き続けるとは言え、やはり会えない、お話ができないというのはやりきれないものがあります。

そして、もう一人、病気知らず、と言っていた50年来の友人が脳梗塞で倒れ、お見舞いに伺っても十分に会話が出来ない状態で、とても悲しいことでした。が、わが身の健康を振り返る良い機会を与えていただきました。頑張り屋さんの彼女はきっとご快復なさると、信じていますが。

だからこそ、生きていることの大切さ、健康のありがたさを心に刻み、周辺の方々に感謝しながら「今」を大事に過ごしたいと強く思います。

今冬も厳寒の様子、何卒ご自愛の上お過ごしください。

今年は明るいニュースをいっぱいお届けしたいと念じております。 y m