

# 明日葉

2003年5月  
第14号

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

## チカコ健康サロン NPO法人 ネイティブヘルス

知識 身体 心

スタートして早や3ヶ月！！

前号でお知らせいたしました、今年3月よりチ（知識）カ（身体）コ（心）の健康サロンがスタートしております。多彩な講師の先生方のご協力を得て、皆様のお役に立てる催事を数多く実施してまいりました。まだまだこれからも楽しく、為になる企画が予定されております。ビジターでもご参加いただけますので、お気軽にご家族、お友達などお誘いあわせのうえ、是非一度サロンへお運び下さい。サロンの様子を少しだけお知らせいたします。

### ユニバーサルダンス

チカコサロン講師 矢伏 真理

人は何のために動いているのでしょうか。また、何のために、音楽に合わせて体を動かし、ダンスというものをするのでしょしょうか。私は人間の生命維持の為に“本能”として、体を動かし、踊っているように思うのです。世界各国どこへ行っても存在するのが、歌と踊りです。どんな小さな民族であっても、人々は物事の節目やお祝い事などで共に歌い、踊り、喜びを分かち合います。

そこには深い理由はなく、人間の（持つ）本能がそうさせるのではないかと思うのです。

また、人間は体を動かさないと生きていきません。筋肉は、ずっと動かさないとやがてかたまってしまいます。人間は人（ヒト）である以前に動物なのです。動物＝動く物と書きます。だから私達人間も動物の仲間として、常に体を動かして当然といえます。

今、私が提案しているのは、ユニバーサルダンスといって「いつでも、どこでも、だれとでも踊れるダンス」です。これは関西の社交ダンス界で学生時代にトップまで登りつめた酒匂潤子（サコウジュンコ）先生が“もっと本能の部分で楽しめるダンスを作りたい”と提案されたものです。

実際に動いてみると分かりますが、本当に



簡単で、楽しく、誰でもすぐに覚えられるステップです。そして、相手の手のぬくもりを感じながら温かな気分で踊ることの出来るダンスなのです。

私自身今までいろいろなダンスに取り組んできましたが、ユニバーサルダンスに出会って、ダンスに対する概念が180度変わりました。いかに自分が形ばかりにこだわったダンスをしていたか、つくづく感じました。「ダンスというものは、本来もっと楽しんでするもんだなあ、そして、相手と手を取り合い踊ることで、人は生きているのではなく、他人によって生かされている、だから、人は感謝の気持を持とう、相手を優先させよう」という気持が生れて来たのです。

チ・カ・コの健康サロンでも、月に一度ユニバーサルダンスを実践していきます。ステ

ップも基本から始まり、ジルバ・タンゴ・サンバなどなど。無理なく楽しく身につけられますので、まずはリラックス気分で体を動かして来て下さい。人間が本来持つ“踊りたい”という欲(要)求が必ず満たされ、そして他の人と触れ合いながら、きっと優しい気持が皆さんの心に芽生えてくると思います。

## 「健康なんでも相談」で悩み解決！

チカコサロンメンバー Y・D

去年の5月頃より体調が思わしくなく、耳鳴りに悩まされたり、血圧が高くてひどい時は上が200近くまで上がります。朝晩と降圧剤を服用しておりましたが、身体のこと気がかりでなんとかしたいと思っていましたところ、皆川さんに整腸マッサージのことを聞き、通う事にしました。そこで「チカコの健康サロン」を知ったわけです。だんだんと高齢になりますが、できる限り元気で仕事も続けたいと思っていますので、早々サロンメンバーにもなり、4回程催しに参加いたしました。

その中で特に印象に残っていますのは松田育三先生の「健康なんでも相談」でした。実は耳鳴りはずっと前にもひどかったことがありましたが、その時は病院で点滴を10日間位してもらおうと治ったこともあり、今回も点滴をしてもらおうと病院へ行ったのですが、前回と違い「高齢」のために耳の機能が弱り「点滴は出来ない」と言われました。「もう高齢だから」に納得いかず、そこで松田先生にご相談したところ、大変分かり易い説明をしていただき、納得することもできました。悶々としていたことがお陰様で解消いたしました。他の先生方のお話の中にも自分の健康にとっては勿論の事、仕事にも参考になるようなお話がありました。

今後のサロンの催しについては身体を動かす体操を取り入れたものを受けてみたいと思っています。



## 素晴らしく楽しい催しの数々

チカコサロンメンバー 上林 委紀子

チカコ健康サロンの多彩な講師の先生方の講演を受けた一人として、感想を申し上げたいと思います。最後に申し上げるべき言葉なのかもしれませんが、受講させていただいて、とにかく素晴らしく楽しい時間を過ごさせて頂いた事に先生方、そしてサロンの皆様に感謝しております。

井上大仙先生の講話では私も娘時代に幾度か体験した中村天風師のお話があり、あんな事、こんな事もしたと40年前を懐かしく思い出しながら聞かせていただきました。

昇幹夫先生、ジョークを交えたユニークなお話し振りで、本当にお医者様？と思われる程やさしくもあり、私にはとてもわかりやすいお話でした。たくさん資料も下さり、先生が多くの方に慕われておられるのも成る程と思わせて頂きました。

満仲雄二先生のお話は、主人と一昨年、昨年と二度にわたりお参りした熊野大社に関してで、興味深く聞かせて頂き、BGMには福井幹氏の横笛の音楽が流れる中で心が癒されるひと時でした。その時の参加メンバーの皆様や松田育三先生の希望で7月に1泊2日で熊野詣が企画されることになり、今からお友達に声をかけ楽しみにしているところです。

黒田クロ先生は一目で漫画家とわかる風貌で、講話の間中は誰一人として飽きる様子もなく、笑いの絶える事のない楽しい楽しい、発想の転換のお勉強をさせて頂くあつという間の時間でもありました。私の家族は皆、先生の大ファンです。

貝沼輝彦先生、矢伏真理先生には身体を動かして健康になりましょうという事を体験させて頂き、ありがとうございました。由美かおるさんの様にいつまでも若々しくいられる事を夢に見て、日々思い出しては実践しております。そして、矢伏先生の「よさこい踊り」は素晴らしくうございました！このように私はいろいろと参加させて頂きましたが、どうしても都合で参加できなかった他の先生方の講話については、とても残念に思っています。そしてもっともっと多くの人達にこのサロンを知ってもらいたいと心から思っています。講師の先生方どうもありがと

うございます。そしてまた、このような企画をサロンでよろしくお願い致します。楽しみにしております。

## チカコ健康サロンにて

ビジター 重藤 悦男

黒田クロ先生のお話をお聞きするのは今回で2回目。1回目は4月13日、「日本笑い学会」オープン講座で、席で立ったりする息子を御する方にも神経を使いながらのものでしたが、そのインパクトは以下の3点で強烈でした。

第一点は、「ご自分の名前を左右上下逆さに書いて下さい」など、頭の体操のような問題を投げかけられ、主体的に問題にチャレンジするという思考時間が与えられたこと。

第二点は、「6人一組になり、手をつなぎ輪を作して下さい。次に手をつないだまま、全員反対向きになって下さい」という「自分から動く」ことの大切さを体を使い、体で覚える方法で、偶然一緒になった人同士を結び付ける効果ももたらすスタイルでなされたこと。

第三点は「紙に書いたことは実現できる」というある種「？」マークのつく「理(ことわり)」を「！」マークに変える説得力で説かれたこと。

さて、その黒田先生の話が「日本笑い学会」の昇幹夫先生とのご縁で、このチカコ健康サロンでもお聞きできることを知り、出席致しました。

主催が別の団体でもあり、前半は前回の話と重複するだろうが、よい話は何回も聞けば聞くほど身に付くという思いでの参加でしたが、その話が全て別の内容であったのには、先生の奥の深さを垣間見させて頂くと同時に、今まで味わったことのないような「素敵な料理」に出合ったような気分させて頂きました。

その「料理」は3種のメニューで構成されていました。

その1、「基礎が大切」・・・このアプローチは「1～10までの数字を書いて下さい」というところからスタート。

その2、「目標・ビジョンを持つことが大切」・・・このアプローチは「家の絵を書いて下さい」というところからスタート。

その3、「出すことが大切」・・・これらのアプローチは「人は生れる時はオギャーと息を吐いて生

れますね。死ぬときは息を引き取ると言いますね」というところからスタート。

ここまで、「料理」で譬えましたが、その連続的に心を動かす振動とその美しさは「スターマイン」を目にし、耳にしているような思いにもさせてくれました。

黒田先生は書いたもので、人に感動を与えている漫画家でいらっしゃるが、そのお話の展開の妙、真理の美に、「人生の花火師」を見る思いがしました。今後も、「花火大会」のように、大勢の仲間と「スターマイン」に酔いたい、さらに私も「花火」を上げたいと思いました。

矢伏真理先生のユニバーサルダンスは「静から動」「易から難へ」「単数から複数へ」「規定から破格へ」という段階を踏みながら、ダンスの醍醐味をワクワク感とフレッシュ感一杯に味あわせて頂きました。

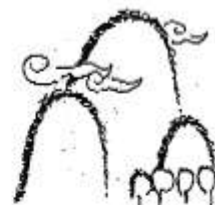
インストラクターの先生、女性4人と男性3人のビジター、そして目を細め、特にはご自身も体を動かしなさり見守って下さった主宰の皆川容子さんとの9人での「舞踏会」でした。

男性の一人は、黒田クロ先生、もうお一方は、6月のチカコ健康サロンでお話をされる予定の「健康科学実践会」主幹の山田喜愛先生。私は「両手に大先生」という位置で楽しいひと時を送らせて頂きました。ご縁のありがたさをあのサロンの大きな鏡に写し出された姿とともに「心のアルバム」の1ページに収めさせて頂きました。本当にありがとうございました。



## 【癒しの郷】

# 熊野古道 一泊二日の旅



旅行会社が企画するのとは一味も二味も違った旅です。

- ∴ 熊野に精通する満仲雄二氏（別紙プロフィール）の企画
- ∴ 氏のご案内で解説つき（興味深い内容のお話がいっぱい！）
- ∴ お宿では夜、福井 幹氏（別紙プロフィール）の横笛の演奏会
- ∴ 健脚組とゆったり組のコース選択が可能
- ∴ 昼食には和歌山名物のめはり寿司や茶がゆなどお好みのメニューで
- ∴ 青岸渡寺では特別に護摩法要をお願いしています

日 時：平成15年7月5日（土）～6日（日）

集 合：8：10 JR大阪駅中央改札口噴水前 時間厳守  
帰 着：梅田近辺 19：30頃到着予定

宿 泊：勝浦温泉「くまのじ」国民年金健康保養センター  
TEL 0735-52-3535  
※ 高台にあり、全室オーシャンビューで素晴らしい眺望です。

費 用：29,000円（食事4回・参拝料も含みます）  
お申込みと同時に支払下さい。  
※ 前日及び当日のキャンセルは20,000円頂戴いたします。

申し込み：NPO法人ネイティブヘルス  
〒532-0012 大阪市淀川区木川東4-16-20  
TEL 06-4806-4887・4889  
FAX 06-4806-4870  
※ 別紙申込書に振込控を添付のうえ FAXにて、またはご持参頂くか郵送で6月21日までに申し込みください。  
<郵便局口座番号 14090-25053621 特定非営利活動法人ネイティブヘルス>  
(定員になり次第締め切らせていただきますのでご了承下さい。)

### スケジュール

- 5日 梅田→田辺→熊野古道（安珍清姫の里・野中の一本杉・古道資料館・とがの木茶屋で昼食）→勝浦（那智の滝・那智大社・青岸渡寺）→勝浦温泉（泊）・夕食後に横笛コンサート
- 6日 勝浦温泉→新宮（速玉大社・神倉神社）→昼食→健脚組＝古道を歩く／ゆったり組＝瀧八丁巡り（別料金3,340円要）→熊野本宮大社→帰路→梅田

## 良い水の条件と家庭用浄水器について

### 良い水とは

- ① pHは中性で、エネルギーが高く、電位が還元側にあり、腐敗しない。
- ② 不純物、特に発ガン性に問題のあるトリハロメタン等の塩素系有機物を含まない。
- ③ 自然水に近く、水本来の組成を大きく改質しない
- ④ 水分子集団（クラスター）が小さく、浸透性、溶解性にすぐれている
- ⑤ ジオスミンなどの異臭がしない
- ⑥ 生体組織に良く、健康に役立つ  
と言えます。

### 家庭用浄水器

- ① 蛇口取付型  
カルキ臭、無機塩、ろ材にかかる大型の不純物の除去に有効ですが、トリハロメタン等の有機塩素系化合物はとれず、塩素を除去してしまうため、フィルター内に細菌が増殖し、又ろ材の定期的な取替えが必要という問題が残ります。
- ② アルカリイオン整水器  
水を電気分解し、塩素・塩素系有機物から分解された塩素などは酸性側の水となりアルカリ側の水だけを飲用します。一見安全でおいしい水となりますが
  - A) 人工的に水の組成を変えてしまい、有効な制ガン作用をもつセレン等も消失する
  - B) pH 9.8のアルカリ側の水が最適とされ、それ以上アルカリ側にすれば弊害も指摘され、それ以上ではなんの効果もないとされている。pH 9.8では完全に塩素が除去できるものでもなく、若干でも塩素が残っていれば、水溶性有機物と再結合し、有害な有機塩となる。
  - C) 生成直後はクラスターも小さいが時間がたてば大きなクラスターになってしまう
  - D) pHは中性でない
  - E) 溶存酸素の少ない水となると欠点もあり、装置そのものも効果の割に高額です。
- ③ 磁化水  
電磁石、永久磁石を使い水を磁場の間に流し、電場を起こし電子を水に作用させようとするものです。理論的には正しい方法ですが多くはろ過膜を使い磁石間の詰まりを防ぐ必要があり、フィルターが詰まれば磁場を切る流速が低下し、効果がありません。また水道管そのものが1.5~2mm/秒位しかなく、磁石の間に電場を発生さすには不十分でもあり、水道管を挟み込む方式では効果が薄く、マルチ的な販売をしている業者には注意が必要です。又、非常に高価です。
- ④ パイオウォーター  
珪素を含む石灰石1個と酸化鉄を主成分とする石を1個、機能性セラミッ

クを1個の計3個の石を容器に入れ、水を注ぎ浄化する方法です。作用は3つの石からでる遠赤外線の効果을期待し、水のクラスターを小さくし、有機物をある程度分解します。しかしその容器から水を取り出し放置すると元の水に戻ってしまい不安定な浄化方法となってしまいます。

#### ⑤ 電子水

高压の帯電層から発生する静電氣を用いた浄化装置であり、水分子に大量の電子を投入するため、水のクラスターも小さく、電位も還元側となり、おいしい、良い水となります。ただ若干のオゾンの発生は避けられず設備として大掛かりで、市販の浄水器に比べ異常な程高価となっています。

以上のようにどれも一長一短で、なかなか決め手となるものがなく、これぞと思うものも高価すぎたりで、皆様から「どの浄水器が良いのでしょうか」とお尋ねがあってもお答え出来ないでございました。今ようやく、価格も手頃な良いものが見つかりましたのでご紹介いたします。

**ライブエアー**は一部に⑤電子水の原理を使い、更に磁石により電子の発生を高め、遠赤外線の効果を加え、遠赤外線的作用で発生するオゾンをも皆無とし、コストを大幅にダウンさせ使い易くしたものです。

#### ★ライブエアーII (良い水を飲むために)

これ一台で3役

飲料水=カルキ臭、トリハロメタン類解消 (浄化)

まろやかで美味しいマイナスイオン水になります

お風呂の水=肌はスベスベ 髪はしっとり

湯冷めしにくく温泉気分を味わえます

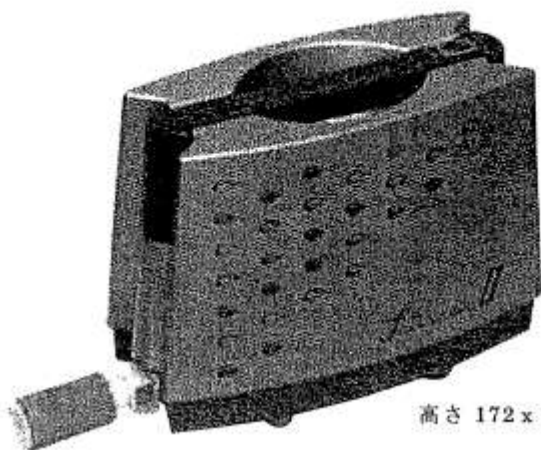
空気清浄=カビ・タバコの臭気解消、浮遊微粒子除去

マイナスイオン充満 1台で40畳適応します

しかも安い・・特別格安価格 (当社のみ) でご提供

購入後は電気使用以外の費用は一切かかりません

一日中使用しても電気代は約 **6円!**



高さ 172 x 巾 239 x 奥行 118 mm

#### 【水質浄化効果】 1時間浄化

(単位mg/L)

項目	水道水	浄化水
残留塩素	0.9	0.7
トリハロメタン	0.021	検出せず
クロロホルム	0.0099	検出せず
ブロモジクロロメタン	0.0074	検出せず
ブロモホルム	検出せず	検出せず

(財)日本食品分析センター分析結果

## 第一回

ボディートーク セミナー

# BODY-TALK

ボディートーク協会会長 増田明先生指導

日時 平成15年6月17日(火) 13:45~15:30  
会場 エヌエイチアカデミー セミナールーム (送迎車有り)  
会費 チカコ健康サロンメンバー 1,000円・ビジター 2,000円  
昼食:メンバー 500円・ビジター 800円  
健康な人も、体調の悪い人も、老いも若きも歓迎  
動きやすい服装(スラックス)でお越し下さい  
フェイスタオル1枚ご持参下さい

申込み・問合せ エヌエイチアカデミー TEL 06-4806-4889  
\*必ず電話でお申込み下さい

### ☆増田明氏プロフィール

ボディートーク協会会長

1943年生まれ、京都大学法学部、大阪教育大学特設音楽課程卒業。大阪府立高校で音楽教諭として15年間教鞭をとる。その間、バイオリニスト、指揮者としての演奏活動やミュージカル公演を行い、それらの活動の中からボディートークの原理を発見、体系化する。1985年、ボディートーク協会を設立。現在、定期的な講演会、セミナー及び個人レッスンを行っている。また企業、労働組合や学校、病院、公共施設その他で実習を含めた講演も多い。

### ☆ボディートークとは

生命の在り方を、こころとからだの両面から一体として捉え、創造的に生きる原理であり、また実践法でもあります。その体系は発声・呼吸法を中心に、自然体法、人間関係法、自由表現法の四分野からなり、その前提として「心身一如の体ほぐし」や、また発展としての「ボディーメッセージ」「ボーカルダンス」「ミュージカル表現」などがあります。体を柔らかく保つということは、健康体にとって不可欠の要素です。ここでの柔らかさとは、柔軟体操で両手が床に着くという様な事ではなく、身体の中身が柔らかくて弾力があるということを意味します。こういう柔らかさが息を深くし、血流を良くし、自律神経はもとより運動神経も活性化させるのです。喜怒哀楽の基本的な感情は「からだ」に表れます。「からだ」のしこりや歪みをほぐすことによって「こころ」もほぐすことが可能になります。

整腸マッサージ&ヘルシーランチで  
お誕生日おめでとうキャンペーン

貴方のお誕生日はいつでいらっしゃいますか？  
普段は忙しさに紛れてなかなか「身体」のことまで考えることができなくても  
せめてご自分の誕生日には、少し気にしてみませんか？  
そこであなたのお誕生日の前後1週間の期間は下記の特別料金にて「整腸マッサージ」  
をさせていただきます。是非この機会をご利用くださいませ。

☆ 整腸マッサージ（40分）→通常半額（会員：2750円、非会員：3750円）

☆ 野菜いっぱいのおいしいヘルシーランチ 無料サービス！

＜恐れ入りますが、お電話にて事前にご予約のうえご利用くださいませ＞

お知らせコーナー

\* <整腸法基礎コース> <整腸手技療法士検定受験コース> 開講！

最近、腸の重要性がかなり注目されてきています。そしてあちらこちらでお腹を揉むことを  
やり始めました。日本で最初にやり始めたエヌエイチアカデミーでは正しい整腸法を教えてい  
ます。正しい整腸マッサージの方法を学び、自分自身や家族の健康のために、或いは検定試験  
を受けて資格を取得し、社会でも生かせることができるための講座です。詳細は資料をご請求  
下さればすぐにお送り致します。

\* 生野菜いっぱいのおいしいヘルシーランチ お安くなります！

	現行		新価格	
会員	800円	→	500円	
非会員	1000円	→	800円	2003年6月2日より

とてもおいしいヨ

お食事だけでもお召し上がりいただけますのでお気軽にご利用ください。

準備の都合上なるべく事前にご予約をお願い致します。

\* 臨時休業

平成15年7月5日（土）は熊野ツアーの実施につき休業とさせていただきますので  
ご了承くださいませ。

編集後記

緑のまばゆい季節となりました。皆様お元気でいらっしゃいますでしょうか。

お待たせいたしました！やっと14号が出来上がりました。前号以降、世界では戦争や新しいウィルスによる病気が  
広がる等、大きなニュースが相次いでおります。<SARS>についてはいつ日本に入ってくるのか戦々恐々では  
ありますが、他国でもかかる人とかからない人、たとえかかっても死に至らない人もいます。まだこの病気につ  
いては詳しい事がわかっていませんが、これからはやはり一人一人が免疫力をつけるという事が非常に大切であると  
感じます。それは「身体」はもちろんのこと「心」も「知識」も然りです。<人生の免疫力>をアップさせて、明  
るく、楽しいそして元気な毎日を送るために、新しい企画もどんどん考えていきたいと思っております。  
また皆様のご意見、ご感想等も是非賜りたく、どしどしお寄せくださいますようお願い申し上げます。  
次号では新しい野菜ジュースについてなど「食」を中心にお届けしたいと思っております。（廣田）