

この紙面は山田健康センターのホームページ上でもご覧いただけます [山田健康センター](#) 検索



第160回の西式甲田療法勉強会は 3月7日(土)14:00~八尾市プリズムホール で。「脚絆を巻いて土台である自分の脚を観察してみる」¥600。希望者は断食食として青汁(青菜ミックス)断食 ¥400 いずれも数日前までに事前申込が必要

## 何とも情けない食事ですねえ

「この食事ではステーキもフライドチキンもマグロの刺身も食べられないのですねえ。好きなもの皆あかんとするのなら何と味気無い情け無い食事ですかねえ。私ならまだ野菜と味噌汁でも我慢できると思いますけれど、今の若い子達は口が肥えていますものねえ。まあ、病気を治さないといけないので仕方ないのですが。」病人である高校生を伴って来店された親がチラリと息子の顔を窺って、躊躇してられる。「確かに人間は食事に関しては保守的で、いつもの習慣を替えると言われても抵抗があり、気持の整理が付くまではなかなか踏み出せないでしょう。病気治しと天秤に掛けてじっくりお考え下さい。そしてもし開始すると決まれば...(息子さんに向き直り)納得するところまでは一目散に突っ走って下さい。」ご当人は無表情で答えに窮してられる様子。(根気のいい方であればいいのだが。学友の間でヒガミを持たなければいいのだが)「お肉を毎日食べてきました?どれくらいの量?」彼はニヤリとして「食べていいなら毎日1kgでもOKです。」「じゃあ、当分お別れですから心残りないように毎日1kgやりましょう。もう飽きてこれ以上続けられないと思うまではそれを止めないで下さい。チキンもマグロも同様にもう当分食べないでもいいなというところまでは続けてください。」「その後は?」今度はわたしがニヤリとする番である。脇で聞いていたお母さんが「そんなア。病気は大丈夫ですか?」「多分。若いですから肉を美味しく食べられる間は少しの悪化で済むでしょう。」

## 断末魔を知っているか?

「話が変わりますが、君は牛のと殺か解体現場

を見たことがありますか?鶏を捌くシーンは?」予想はしたが首は横に振られた。「牛は売られるための車に乗る時に啼いたり暴れたり抵抗するそうですよ。鶏は絞められる時に激しく羽ばたいて捕まえられまいと飛ぶ事もあるようです。もしそれを見たとして、スーパーの陳列棚にきれいに並べられている死肉を君は穏やかな心で眺められるのか想像して見て下さい。」「.....」「また、牛や鶏を手塩に掛けて幼い頃から一生懸命育ててきた飼育農家さんが、複雑な気持で売り出すだろう心境を想像して見て下さい。」「考えたことも無いです。」「口にした肉でも米でも6時間ほどしたらそれらはもう君の体の一部に変化しているのです。そうなれば君は生きられると約束をされたのです。食事ということの意味を改めて考えることは無駄にはならないと思います。イヤこれは失礼、年寄りの話は説教臭くて...黙って聴いていて下さりお礼を述べないといけませんねえ」合掌!

## INORI

食の生産現場は都市で消費する側からは見えづらくて遠い。農家では野菜や果実、米だって植物という生き物と関わっているので立派に育ててくれれば嬉しくいとおしい。これは畜産業であっても漁業や林業でも事情は同じだと思う。生産者はそれを売る立場を受け入れつつ、祈りと感謝の思念を抱きやすい。不本意ながらも命を提供してくれた生物に対し、供養碑や神社での祭礼などが古来より連綿と行われているのがその証拠。一方消費者はあまり命のやり取りを実感しにくい。その感心はむしろ値段とか見栄えだろう。心得違いしやすい。



今日は春一番か？南東風が強い。少雨を伴っていた

ので畑土はようやくよく湿り気を含んでしっとり黒々とした地肌を現した。明日には表土は白く乾くだろう。このワンチャンスを決して逃がさないのが雑草の種地温と光線には恵まれていて後は湿り気だけ、と発芽の時を窺っていたのだろう。一方冬を越えてきた親株は花芽をもたげ始める。早春の梅の花を觀賞しつつ野を散策する頃だが、百姓は作業に追われる。固くなった土塊を荒起こし小さく砕いて空気を通し、かつ雑草の根や土中害虫を退治するのだ。次に酸性化した土壌に有機堆肥や貝殻屑を混ぜ 作物好みの環境を用意しておく。そして来る日に思いを馳せ、ブランドデザインの計画も忘れ ワンシーズンを先を想定した作業工程 いや一年を通した策定が必要なこともある。自然の運行に規制される業種に課される呪縛であり、反面希望でもある。さあ今年

> 「...はいけない」より「...になりたい」<  
少食にしなければならぬ、甘いものやアルコールは毒だから止めないといけない、これらは禁止だといって自分を抑えていることになるから長続きしにくいのです。辛抱しているという意識が働くのです。辛抱が多くなればストレスも溜まる。それよりも質素な少食でやれる人間になりたい、アルコールの匂いがしても気にならなくなりたい、 に憧れているのでそうになりたい、成りたい...と思うのは希望ある前向きの姿勢なので長続きする。ゴールが少食であってもこれは想いが全く違うのです。人間、想いを毎日毎日続けていくとやがて潜在意識の中に刷り込まれて、気が付くと大きな力になっていく。ここが一番大事なことなのです。厄介な病気になって生食をすることになったとき、そんな運命になったと嘆いて暮らすより、親に恨みがましい愚痴を吐いて暮らすより、治った暁にはこれもしてあれもやるとイメージが頭の中で膨らみ、その日の為に辛い修行を積んでいくのだという考えで日々を送る

と顔つき言動まで変わってきて、遂に治ったという喜びが溢れて結果成功しているのです。結局、実は想いが大切なのです。想いの良し悪しが年月たってからの健康状態の良し悪しを決めているのです。

**第 13 回 「八週間健康増進プログラム」開催決定**

全国健康むら 21 ネット研究班

《甲田式の玄米少食と西式体操など運動の課題を各自在宅で 8 週間実行して健康増進。メタボや口コモ対策、ダイエットに。事前事後の健診がありますので成果を確認、実感できます。》

日程：2020 年 **5 月 30 日 (土)** 13:00 ~ **開始前健診 (問診、簡単なアンケート)** と課題設定

...翌 31 日から実践的健康生活を開始。実行 × 記録用紙に記入していきます。ご自分が行っている健康法があればそのまま継続可能。終了後に結果報告書は集計作業を経て後日個々に郵送されます。

**7 月 25 日 (土) 13:00 ~ 終了時健診、記録票とアンケートをご提出いただきます**

健診会場：森鍼灸院 参加費：両日とも各 健康むら会員 1000 円 / 非会員 2000 円

定員：先着 30 名 申込み：5 月 25 日までに山田健康センター・山田 修へ 072-997-6177

参考図書：森美智代先生の新著「断食の神様に教わった少食法」(三五館)をご一読下さい。

**当センター主催 第 15 期 西式甲田健康法勉強会・今後の予定**

今期も、昼食に断食メニュー体験を併せて行ないます。1 日断食を断行するきっかけになりますので、朝食抜きでどうぞ奮ってご参加下さい。講習会参加費 1 回 600 円・断食食 400 円 (自由) 事前申込必要。

第 161 回	4 月 11 日 (土) 14:00	生野菜と少食が基本・食の理論編	すまし汁断食
第 162 回	5 月 9 日 (土) 14:00	足脚の変形と炎症・四肢の理論編	くず餅断食