

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81回の西式甲田療法勉強会は 1月12日(土) 14:00 第2土曜。山田健康センターで「触主療法と40分合掌行、弛緩行」 ¥500 断食は重湯断食。受付は30分前から。いずれも1週間前くらいから受付。事前の予約必要。

## 柱に貼られたお札

年末の大掃除。一年の垢落としとばかりに普段は見向きもしない部屋の隅々まで埃を拭う。そんな中、もう15年以上も前から柱に貼り付けられた一枚のお札が目にとまった。「素直な心になりましょう」の一行が書かれてある。その言葉が気に入ったので、自分としては忘れないようにと貼っておいたのだ。もともとそれは甲田医院への通院帰りの患者さんから頂いたもので、由緒謂れがあるものでもない20cmくらいのただの紙切れ。ただ思い出すのは下さった方が大変温厚そうな70がらみの品のあるご老人で、物静かに「私があの方に診てもらうことになったのはひよんな縁からでして有難い話だ。だけれども、こんな破目になったのは自分が素直になれなかったことが原因だということも分かっております。人間歳をとるとなかなか素直な心を忘れていくものようです。」目線を空においたその表情に、妙な哲学者の雰囲気を感じたものだった。「それで、私はこんな札をいつも懐に持ち歩いているのです。」はにかんだ表情でそれを私に見せた。それ以上多くは語らなかった人が、私自身にも反省を促したものだ。「よろしければ貰ってください。」「はい、有難うございます。」最初で最後、名も知らない。

## 素直さを忘れている

2年ぶりだろうか遠くから電話が。あの頃には頻繁に相談や質問を受けていた。虚弱体質とも考えられる70歳代の人で、食事内容がデリケートだった。玄米クリーム食を学んで、一時は喜んでいただいたのだが、少し普通の食内容に代えると翌日には調子を悪くされてすぐ電話が鳴った。やむを得ず当面は一年でも二年でもクリーム食で押し切っていこうと合意した。ところが、10日もするとまたしんどいと訴えてこられるのである。いぶかって「何か違うものを口にされませんでしたか?」と問いかけると案の定。聞けば、分量的にはたいしたカロリーを違反したわけでもないが消化管に負担が掛かるものがお好きな様子。身体に融通が利かない悲しさ、その僅かな事が致命的になるのだ。「ですからやはりここは治ってくるまでずっと一本道を行きましょう。」と慰め口調で言う。「そうですね」と分かって頂けたご様子。ところがである! こうしたやり取りの電話がその後何度続いたことか! 気を長く持って根気よくと自分に言い聞かせながら対応するのだがそうとばかりも行かない時もある。つい声が大きくなり「前にそう言った筈でしょう、いやなら一度別の方法を考えてみませんか?」「いえ、自分でもこのやり方が良いと分かるんです。ただ...」身の上話を聞いて少々ご不幸な環境に身を置かざるを得ないことは私にも分かっているが、「でも」とか「しかし」の否定語をこれほど頻繁に発する人と話し続けるのも苦しい。電話を終えていつも重苦しい余韻が尾を引く。

## 祈り

自分史を刻んできたそこそこの年齢の人間がなお素直であることは大事な徳目だとつくづく考えさせられる。勿論親の言うことなら、幼児だって青年だって素直に聞かないことがいくらかでもある。そんな子でも、アカの他人から苦言忠告の類を聞かされると一応耳を傾けることが多いと思うのだがどうだろう。いや果たして自分はどうだったかと怪しくもなる。忘れがちになるのが素直さ。そしてそれは何に対して?たとえば上のお二人なら、身体を健康に復す目的だから「自然の営み(体が持つ健康回帰システム)」にであらう。決して私にはではない。

## 前回の勉強会

12月の勉強会では排泄力の大切さを学習しました。ともすれば、「食べる」という体内に入れることばかりに目がいきがちだが、吸収と代謝の不完全化や代謝産物を体内に停滞させることが健康に悪影響を及ぼしていることを忘れがちになる。出すことがまず先決と発想を切り替え、出ないうちは入れない意志を実践せねばならない。ところがひとのお腹と考え方は千差万別。ここを掘り下げた。一時期でみればみんな宿便を持つが、そのお蔭で暴飲暴食が可能になる。しかしその状態を続けたり、無知から放置してしまうことが重大事態を招くと反省しよう。

第一回の座談会(気楽で自由なおしゃべり会)が去る10月27日(土)センターにてありました。12名の懐かしい顔ぶれで近況、現在の悩みや疑問を出し合い和気あいあいで2時間がアツという間に終わりました。また甲田先生の講演ビデオで久々に甲田節を聴き初めての人は興味深げでした。こうした機会を続けたいとのお声があり、次回は25年1月26日(土)開催と決まりました。このような場をもっと多くの方に知って頂き、体験者にもお話しも披露していただけるよう参加を呼びかけたいとの希望が出ました。興味のある方は友人お誘いの上のご参加を歓迎致します。

## 「全国健康むら21ネット第8回全国大会 in 大阪」開催！

日時：平成25年4月20日(土) 午前10:00～午後4:30 交流会は17:00～19:30

会場：ドーンセンターホール(7F)他 地下鉄谷町線・京阪天満橋駅 徒歩5分

テーマ： 「いのちをつなぐ食と農と健康」

### ●第1部 大講演会

「病気になる免疫生活」……安保徹(新潟大学大学院教授) 故甲田先生講演ビデオ

「あなたこそあなたの主治医」……橋本行生(橋本内科医院院長)

### ●第2部 テーマ別分科会

1)「いのちをつなぐ健康」……問題提起者：安保徹、橋本行生、昇幹夫、森美智代各先生

2)「いのちをつなぐ食と農業」……問題提起者：保田茂、中島泰人各先生

3)「いのちをつなぐ脱原発」……問題提起者：槌田劭、境野米子各先生

### ●第3部 全国健康むら21ネット 大交流会

健康むら21ネット活動報告、TPPなど農や原発問題などについてフリートーク ほか

参加費 前売券2000円/当日券2500円・第三部の交流会は別途2000円(弁当・飲み物代)

申し込み 郵便振替口座番号 00930-5-102781(振込先)口座名/全国健康むら21ネット

振込確認後にチケット送付(4月17日必着分まで受付)

**山田健康センターにもあります**

## 第8期の西式甲田健康法勉強会の今後の予定 (毎月原則 第2土曜)



今期も、昼食に断食メニュー体験を併せて行なっています。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。希望者は必ず事前に申出てください。ただし状況によっては中止勧告、お断りすることがあります。ご了承下さい。参加費毎回500円(断食食は追加400円)

	日 時	内 容	断 食 ・ 備 考
第81回	1月12日(土) 14:00	40分合掌行、弛緩行体験	重湯断食
第82回	2月9日(土) 14:00	足の故障/脚絆療法実習 他	おろしりんご断食
第83回	3月9日(土) 14:00	からし湿布、脚湯法 他	くず湯断食