

(電磁波除去装置プラグインアース、で検索可)

- ③素足で地面を歩いたり、手で地面に触れたりすることで、体内にたまった電磁波を地面に放電する。右足(素足)を電磁波防止シートの上に乗せて立つ、あるいは、右足の大きさに切って靴下の底に敷き、靴下を履いて寝ることで放電させることも可能。
- ④抗酸化栄養やファイトケミカルが豊富なプラントベースでホールフードの食習慣。体内にとり込まれた電磁波は活性酸素を放出するため、細胞から活性酸素のダメージを守るには、これが不可欠。
- ⑤できるだけマイナスイオンをとり入れ、電磁波によって増加する空気中のプラスイオンの影響を減らす。森、海岸、滝のそばなどへ行く。天然石(ラジウム含有鉱石)、あるいはヒマラヤ岩塩などを入れたお風呂に入る。

電磁波が及ぼす人体への影響はまだまだ解明されていない部分も多いのですが、現時点では、自分自身の体を守るには、自分で勉強して自衛するしかない、というのが私の結論です。

なお、「ホットカーペットの電磁波」については「会報」の第80号(2019年1月号の「Q&A/Q2」)に掲載、「IH調理器と電磁波」については第76号(2018年1月号)の「Q&A/Q2」、「電子レンジと電磁波」については、第16号(2003年12月号)の「最新USA情報」に掲載されていますので、こちらも参考になさってください。

(Q6) サラリーマンがランチにできるような、ナチュラルスタイルの「お弁当」を教えてくださいたいのですが。特に、夏と冬に向けてのレシピも教えてくださいたいです。

A. まず、「ご飯の上におかずがのっている」という一般的なお弁当のイメージを忘れてください。

「ナチュラルスタイル」のお弁当は、サラダがメインディッシュです。

ですから、大き目の密閉容器にサラダ野菜を詰め、ドレッシングを別に用意します。

サラダは前の日の夕食で多めに作り、お弁当用をとり分け、お弁当用の容器に詰め、冷蔵庫に保存しておきます。

ドレッシングも1週間分ほどをまとめて作り、蓋付きのガラス瓶などに保存しておきます(レシピ別記)。

【サラダに添えるものとしてのヒント】

<夏の場合>

発芽させたナッツかシード、あるいはアボカド、コーンなどがおすすめです。コーンはとれたてでしたら、生が一番です。

また、おにぎりやアボカド・サンドウィッチ(下

記④)、あるいは黒豆のバーガー(『旬のレシピ集』70ページ)をバーガーバンズに挟んだものでもOKです。

フルーツを少量加えてもいいでしょう。リンゴとピーナツバターかアーモンドバターを持参し、切ったリンゴにつけて食べるのもGOODです。もちろんサラダと一緒に。とても満足感が得られます。

また、「トルティーヤ・ラップ」(下記⑥)に少量のサラダを添えたものも、おすすめです。トルティーヤは前の夜に作って冷蔵庫で保存しておいても大丈夫です。

<冬の場合>

冬は暖かいものが欲しいので、サラダに合わせるものとしては、保温容器に詰めた焼きイモやベークドポテトがおすすめです。

これらを縦半分に割り、その上に「チリビーンズ」(『旬のレシピ集』118ページ参照)、あるいは「マッシュルーム・グレイビーソース」(次ページ③)をかけます。

焼きイモの代わりに玄米や雑穀ご飯の上にかけてもOKです。

そのほか、『旬のレシピ集』にある「冬のレシピ」からスープやチャウダー、シチューなどを保温容器に詰めたものもいいでしょう。

④【アボカド・サンドウィッチ】

<材料> 1人分

- ・全粒粉のパン…2枚
- ・ディジョンマスタード…適宜
- ・カシュネーズ(※)…適宜
- (※)『旬のレシピ集』22ページ参照
- ・レタス…6~8枚(ロメインレタスやリーフレタス、サラダ菜など)
- ・アボカド…1個(スライス)
- ・トマト…1/2個(薄い輪切り)
- ・赤タマネギのスライス…少々
- ・アルファルファ…適宜(なくても可)

<作り方>

- ①1枚のパンにはマスタードを塗り、もう1枚のほうには、カシュネーズを塗る。
- ②①の上にレタス、スライスしたアボカド、トマト、赤タマネギ、アルファルファなどをのせて重ねれば、できあがり。

⑥【トルティーヤ・ラップ】

<材料> 1人分

- ・全粒粉のトルティーヤ(※)…大きいものなら1枚、小さいものなら2枚
- ・フムス…適量
- ・レタス…適量
- ・蒸し野菜(インゲン、スティックに切ったニン

ジン、ブロッコリー、カリフラワー、アスパラガスなど)

- せん切りにしたニンジン…適宜
- アルファルファ…適宜
- アボカド…種を除き、縦に1/4にしたものを2~3切れ
- 好みのドレッシング…適宜
- 昆布の粉…少々(なくても可)

(※) トルティーヤは楽天などのインターネット通販が扱っています。自分で作る場合は、『フィット・フォー・ライフ』の400ページにレシピがあります。

<作り方>

- ①トルティーヤの両面をフライパンで軽く温める。
- ②①にフムスを塗り、材料の野菜をのせる。
- ③②にドレッシング少量をかけ、好みに昆布の粉を振り、しっかりと巻く。ラップで包めば、できあがり。

<メモ>

- 大判のトルティーヤの場合は、具を中央にのせたらトルティーヤの下端の部分の具にかぶせ、次に左右を具の上にかぶせて、風呂敷で物を包むように巻きます。
- トルティーヤのフィリングは、前日の夕食の残り物でもOKです。レタスなどのサラダ野菜は必ず使いましょう。
- トルティーヤの代わりに、海苔を使うと<海苔ラップ>になります。この場合は、海苔、フムス、フィリングは別々に持参し、食べるときに組み合わせます。

◎【マッシュルーム・グレイビーソース】

<材料> 4人分

- マッシュルーム…2パック(スライス)
- タマネギ…1個(大きめのみじん切り)
- 蒸留水かボトル詰めの水…3カップ
- ベジタブルブイヨン…大さじ1 & 2/3 (好みに加減)
- ニンニク…3~4かけ(みじん切り)
- タイム(生)…5~6本(枝ごとみじん切り)
- 黒コショウ…小さじ(好みに加減)
- 全粒粉…1/3
- カシューナッツ(生・無塩)…1/2カップ(粉末にする)
- 減塩醤油…小さじ1/2(最後に味を調えるときに、塩分が不足している場合のみ使用)
- フラックスシード(粉末)…大さじ1~2(最後に味を調えるときに、とろみが不足している場合のみ使用)

<作り方>

- ①マッシュルーム、タマネギ、水、ベジタブルブイヨン、ニンニク、タイム、コショウ、全粒粉、カシューナッツを鍋に入れ、中火にかける。
- ②①を沸騰するまで泡立て器でよくかき混ぜます。沸騰したら火を弱め、時々かき混ぜながら、30分ほど煮込む。
- ③②のグレイビーの味をみて、醤油とフラックスシードで味を調えれば、できあがり。

(Q7) ナチュハイの指導に準じた食生活を続けているおかげで体調も良く、生活習慣病とも無縁だったのですが、過労・静養不足などで免疫力が低下したためでしょうか、突然、带状疱疹を発症し、それに伴う肋間神経痛の激痛に悩まされています。

なってしまったことは仕方ないので、1日も早く改善する際のアドバイスがあれば、お願いいたします。

A. 以下は1日も早く改善する際のアドバイスです。

- ①「ウォーターオンリー・ファスティング」を3日ほど行なう。
- ②それに続いて7~10日間、ジュース・ファスティングを行なう。
- ③ジュース・ファスティングのあとの数日は、ローフード、そのあとは「プラントベースのホールフードの食事」と下記の⑥⑦を行なう。
- ④十分な睡眠とストレスマネジメントに配慮。就寝時、痛みがある部分に「フラックスシード湿布」をする(下記・注)。
- ⑤フラックスシードを毎日大さじ1~2杯とる。

(※) フラックスシードは炎症性の皮膚のトラブル改善に抜群の効果があるばかりか、打ち身や捻挫、筋肉痛などの湿布剤としても、目を見張るような効果を発揮してくれます。フラックスシードに豊富に含まれるオメガ3脂肪酸を皮膚表面からとり込むことで、炎症が抑えられるからです。

- ⑥海藻ベースのEPA/DHAのサプリメントを毎日1カプセルとる。

(注) 湿布剤をつくるには、ロー・フラックス(生のフラックスシード)をミルサーやコーヒー・グラインダーで細かく粉末にしたものを使います。くわしくは<松田麻美子の「超健康革命」プレミアムサイト>の7月17日付をご覧ください。<<https://www.facebook.com/groups/137353873575389/>>ロー・フラックスは、ネット通販の「Natshe11(ナツシエル)」が扱っています。

「超健康革命の会」事務局: TEL&FAX:03-3775-4503

(平日の午後0時~6時まで、応対いたします)

【事務局回顧】

日本におけるナチュラル・ハイジーンの世界は、 会員のみなさんとの歩みの結晶です！

——松田麻美子先生との出会いから休会まで——

佐藤八郎（事務局担当、グスコ出版）

●1998年の初会合から「ライフスタイル革命」刊行へ

今から20年以上前になりますが、私がキングベアー出版という小さな出版社に在籍していた当時、アメリカで大ベストセラーになっていた『Fit For Life』の日本語版刊行の打ち合わせのため、九段にあった編集部で松田先生と初めてお会いしました。1998年4月13日、月曜日の朝のことでした。

この本ですが、実は『これで最後のダイエット』というタイトルで、すでに読売新聞社から新書版として発売されていたものでした。

ただし、完訳ではないうえ、固有名詞や企業名などが編集サイドで削除され（「コーラ」の文字などは一切見られず）、レシピページも読者への気配りが欠けたものでした。

著作権を取り直し、松田先生に数多くの「注」や解説を追加していただき、完全版として1年半後に『ライフスタイル革命』の書名でリニューアル版を刊行しました（奥付に記された初版発行日は、1999年11月28日）。

●「グスコ出版」創設と松田先生の初めての著書

その後、経営が外資に代わったキングベアー出版からは新刊が出せなくなり、こうした経緯と本作りへの想いとでグスコ出版を設立、創設2冊目の新刊として『常識破りの超健康革命』を刊行しました（奥付／2002年3月8日）。松田先生としては翻訳以外では初めてとなる著書でした。

『ライフスタイル革命』が専門書に近い翻訳書だったうへ、520ページ以上の大部だったこともあり、もう少し手軽に読める「日本人のためのナチュラルハイ入門書」として執筆いただいたものでした。

『ライフスタイル革命』発売後、内容に関するお尋ねの電話がキングベアー出版経由でグスコ出版あてにかかってくるケースもあり、『常識破りの超健康革命』刊行に際し、松田先生の念願でもあった「ナチュラル・ハイジーンの普及を目的とした会」の発足をめざすことになりました。

会が存在すればさまざまな対応も可能になるし、私自身が体験済みだったナチュラルハイの情報を多くの人に伝えていく媒体として広く活用できるという構想でした。

それは、私が過去に在籍していた大手出版社と同じことをするのではなく、むしろ大手では刊行できないような手作り感のある本を作ってみよう、編集の枠にとらわれないことをやってみよう、という創設時の希望とも合致していました。

●「超健康革命の会」の発足とニュースレターの創刊

2002年4月、会の発足と同時に、ニュースレター（会報）の創刊号（2002年5月号）を発行、第1面に掲載された、松田先生による「発足に寄せて」の文章を再録します。

健康——それはだれにでも与えられている当然の権利です。私たちは皆、健康で長生きできる素晴らしい能力を持っているのですが、その能力を発揮する方法を知っている人はほんの少ししかいません。

その方法を学んでいただくため、『常識破りの超健康革命』の刊行を機に、「SHRの会」が発足されましたことをたいへんうれしく思います。本会で健康と長寿について学んだみなさん一人一人が、健康使節として、周囲の人々に健康で長生きする方法を伝えていただくとを願っています。（松田麻美子）

17年半経過した現在の日本社会を見渡してみても、松田先生の発足に際しての願いは未達成のままなのを痛感します。以下、断片的になりますが、休会までの道のりを振り返ってみます。

●セミナー開催と異業種交流会、各種会合での紹介

SHRの会主催の「第1回セミナー」を同年4月5日に表参道のウイメンズプラザの会議室で開催しました。参加者20名ほどからのスタートでしたが、半年後の10月に行なわれた大井町「きゅりあん」での100人規模のセミナーは大盛会となりました。

ただし、ヒューストン在住の松田先生が来日されるのは4月と10月の年に2回ということもあって、それ以外の期間は私自身が時間を見つけ、松田先生の著書『常識破りの超健康革命』や『子どもたちは何を食えばいいのか』『50代からの超健康革命』を持って、さまざまな会合に顔を出して紹介したり、SHRへの足がかりとしての無償の講演会開催を自ら提案して、東京近郊以外にも山形、岡山、愛媛など、各地を回りました（実体験を交えた松田先生の受け売りの講演ですが）。

数十回に及ぶ講演経験からの感触は、「フルモ二／朝は果物だけ」に半分くらいの人が興味を示し、試してみようとする人は3割程度、継続する人は1割程度で、宗教と同様、無理にすすめることは禁物で、身内（家族、パートナー、親族）、友人でも実行に移す確率が高まることはなく、むしろ疎遠の人でも持病のある人は、熱心に話を聴いて実行に移していました。

●初期目標の会員数、500名突破！

発足当初の目標だった500名を超えた段階で、会を続けるかどうか少々迷いましたが、『Q&Aブッ

ク』や『旬のレシピ集』をまとめてほしいといった会員さんからの要望もあり、私家版刊行物の制作にとりかかることになりました。

500名を超えたら小さな波くらいは起こせるかな、といった期待もありましたが、なかなか思惑どおりにはなりませんでした。

その理由のひとつとして、大マスコミがとりあげてくれないという背景がありました。テレビ局からの取材依頼は、これまでにフジテレビ、日本テレビ、テレビ朝日の3社からあり、松田先生の著書はもちろんのこと、会報なども提供したのですが、スポンサーへの配慮からか、結局、放送ではほとんど触れられなかったり、企画会議の最終段階で落とされる、という結果に終わっています。

●ナチュハイに対するスタンスと役割について

ナチュハイを普及していくにあたり、当会の会長である松田先生は徹底したハイジニストとして、これ以上ないすばらしいお手本でした。

ただし、誰もが松田先生のように実践できるかという点、それはむずかしい問題です。これは「やる気」の範疇ではなく「人生に対する個人の目的と姿勢」の違いにある、と私は思っています。

松田先生の場合は「ナチュハイの実践と啓蒙活動」がライフワークと言っていていいでしょう。人はさまざまですから、「孫や子の成長をもっと見ていたいから、今ある持病を治したい」という年配の方もいれば、「体調不安を解消してもっともっと海外旅行に行きたい」と願う若者もいるでしょうし、私のように「まだまだ書きたいことや出したい本があるし、生涯現役で仕事をしていたい」と、その目的のために健康維持を望み、ナチュハイの知恵を活用している人もいます。

それぞれの目的達成のため「最強の味方」になってくれるのがナチュラル・ハイジーンだ、と私は思っているのです。その「最強の味方」を日本人に知ってもらうことのお手伝いができれば、というのが私のスタンスです。つまりエキスパートの松田先生と初心者みなさんをつなぐ「橋渡し役」です。

●「しばらくしない」という気持ちでめざす、人生のゴール

ナチュハイは何か特別なものを購入するわけでもないのです。お金はかからず、「生活習慣の基本」として誰にとっても今すぐ実行可能な「健康の知恵」だと確信しています（果物の朝食はお金がかかって大変だ、というのは、実行に踏み切れない人の口実にしすぎない、と私は捉えています）。

ただし、効果を早く求めようと完璧を期してナチュハイに取り組み、かえってストレスを感じてしまい、悩みながら事務局に相談される会員さんも少なからずおいででした。健康のためにしていることで健康を害しては本末転倒です。

自分の目的を達成して幸せになることが究極の

ゴールであって、あらゆる健康法はそのゴールに向かうためのツール（道具）だと考えれば、（病気療養中でなければ）日本人として母国の和食を楽しむのはもちろん、家族や友人との会食や宴席での飲酒をたしなむこともあえて避けはしない、というのが私とナチュハイの20年にわたる「ゆるくて楽しい、お付き合い」になっています。

数少ない脱線よりも、悪いことをしたという意識のほうが大きなストレスを生むことは私も経験済みなので、会食や飲酒などがストレス解放に役立てられるよう自分をコントロールしていくようにしています。このあたりは実践に際しての松田先生の理想とは異なりますが。

●会の運営維持を支えた松田先生の要望と支援

残念ながら、発足してから十数年後、会の運営に赤信号が灯ることになりました。入会のハードルを低くして普及しやすくしようと会費を3年間で5000円と設定し、運営費の不足分はグスコ出版が負担していましたが、運営費の不足だけでなく、会のために費やす時間が増え、家族にも負担をかけたが得なくなりました。

松田先生からグスコ出版発行のご自身の著書・翻訳書の印税を会の運営費に充当してほしい旨の申し出もあり、お言葉に甘えさせていただきましたが、新刊が出ないという現状では、既刊の印税分で補うことはむずかしく、結局、グスコ出版の持ち出しは増えていきました。

そうした折、今から2年前に会員の荒川さん（ジェリコ・コンサルティング）からサポートのお申し出があり、プレミアム会員の創設というネットをいかしたシステムを取り入れました。

あいにく、私の力不足もあり、フェイスブック活用による松田先生の貴重なヒューズトン情報も期待していた会員増には結びつかず、今回、自分の体力的な限界もあって（11ページ左欄参照）断腸の思いで休会を決定するに至りました。

●お金で買えない人生の宝物

松田先生と二人で始めたSHRの会ですが、これまでに果たした役割や、最多のときでも900部に満たなかった「会報」を発行し続けた意義を考えると、世の中の大勢からすれば微々たる貢献だったかもしれませんが、グスコ出版発行の松田先生の著書・翻訳書も含め、「健康を取り戻した」「痩せて人生が変わった」「命を救われた」などといった喜びの感想・便りをいただいたことは、私にとって大きな喜びとなり、当会継続への励みとなりました。

特に、持病のため仕事を続けていくのがむずかしい埼玉県Nさんから、10年近くにわたり会費とは別に「会の活動費にあててください」という言葉に添えて、毎年12000円が現金書留で送られてくるたび、その思いやりの深さに涙したものです。

(毎月1000円ずつ貯めておかれたのでしょうか)。「ナチュハイ」のおかげで、健康以外にお金で買えない宝物をもう一つ頂戴できました。

●「ナチュハイ生活」、元気だからこそこの落とし穴

私は現在67歳になりますが、これまで大病の経験はなく、大手出版社の雑誌編集者時代に寝不足と過労で体調を崩した際も1日か2日静養すれば元に戻るほどの健康を誇っていました。

46歳のときに松田先生と出逢い、ナチュハイの知識を得て10数キロの減量を実現、健康診断の数値も改善され、完璧ではないまでも「ゆるいナチュハイ」を実践し続けたことで、さらに健康度がアップし馬車馬のごとく仕事をし続けました。

しかし、一昨年に「頰椎症性神経根症」を患い(美智子上皇后が皇后様の頃からのご持病ですね)、その激痛に苦しみました。ナチュハイのおかげで「健康であることが当たり前」となり、1年365日、冠婚葬祭・クラス会などの私用以外、休日なしでの働き詰めの生活がここに来て限界に達してしまっただけです。

いくら食生活を正したところで、静養やストレスを無視していたのでは、体は壊れます。加齢の影響もあったことなのでしょうが、体の酷使と体力への過信は禁物だということを、この年になって学びました。

健康本を作り、健康の会を運営していて、自分が病気になってはシャレにもなりません。元気がなくなって頑張りすぎてしまう、というのがナチュハイの唯一の弱点かもしれませんね(苦笑)。

●応援してくださった医師のみなさん

松田先生の著書・翻訳書から「ナチュラル・ハイジーン」の存在を知った医師の方の中に、グスコ出版まで来社されたり熱心に勉強されている方が何人かおいででした。

お医者さんがナチュハイを取り入れれば鬼に金棒と思っていた私は協力を惜しみませんでした。その後、連絡が途絶え、私の知らないうちに「ナチュハイ理論」を中心にした本が発売されている、という情報が入ってきました。こうした医師の方は3名いらっしゃいました。

少々落胆はしましたが、これはお医者さんの世界では「ナチュハイ」のことはもちろん、「食と栄養学」について医師がその知識をまったく持ち合わせていないし、学んでいないことの証だと確

信、いっそう普及に努めようと励みに変えました。

患者さんのためではなく、すべて自身の功績としたいがために「ナチュハイ」を利用したお医者さんもいる中、本紙にもご登場いただいた医師の方々、真弓定夫先生、真柄俊一先生、王瑞雲先生、鶴見隆史先生、菊地敦子先生(生年順)には、「ナチュハイ」普及のために多大なるご尽力を頂戴し、あらためて感謝申し上げます。

また、当会に入会されて松田先生のセミナー会場に足を運び、母校千葉大医学部OB会で『チャイナ・スタディー』をご紹介いただきなりしてサポートしてくださった済陽高徳先生、『チャイナ・スタディー』を雑誌等で幅広くご紹介くださった船瀬俊介氏などなど、お世話になった方の名前は、ここには書ききれません。

●ナチュラル・ハイジーン、ありがとう!

会を立ち上げ「会報」を発行するに当たって、本紙の基本フォーマットを作り、7年前に急逝するまでボランティアで協力してくれた品川実花さん、セミナー開催時に長くボランティアとして協力してくださった会員の源生幸久さん、さまざまな面でサポートしてくださった前田裕子さん、小口透さん、堀昭さん等々、お礼の言葉を伝えたい会員さんも数知れずおいでです。

身内のことで恐縮ですが、会への電話対応から刊行物の発送作業まで担当、ここ数年は正月元旦の初詣のあと事務所に出勤し、会報の封入作業をしてくれている妻と娘には頭があがりません(笑)。

そして、何といたってもこの17年半の間に会員登録された1896名のみなさん全員に、感謝の言葉を贈らせてください。

ちょうど半世紀前、月に初めて着陸したアームストロング船長が「これは一人の人間にとっては小さな一歩だが、人類にとっては偉大な飛躍である」という名言を残しましたが、「超健康革命の会」の残した小さな一歩が、多くの人の健康に貢献する礎石の一つになることと、いつか紙上でみなさんと再会できることを夢見ながら、しばらくお休みさせていただくことにします。

私を含め、多くの人に「健康の知恵」を授け、そして、すばらしい人たちとのご縁をたくさん結んでくれたナチュラル・ハイジーン、ありがとう!

松田麻美子先生、すべての会員のみなさん、長い間、ありがとうございました。

※会報は今号をもって休刊となります。

【名言の教え】

健康上の問題があることがわかったら、ファスティングとナチュラルな食生活こそ第一の治療であるべきだ。

——ジョエル・ファーマン(1953～)医学博士。「栄養度の高い食習慣」によるアプローチで、何百万人も

の健康を改善させ人生を変えることに貢献している、アメリカで人気ナンバー1のファミリードクター。その治療法は「近代ナチュラル・ハイジーン之父」として知られるハーバート・M・シュルトン博士から直接受けた指導が基盤になっている。

【私のスケジュール帳より／松田麻美子】

◎「2019年 秋の来日講演スケジュール」ですが、現在、下記の講演会&ワークショップ&交流会が予定されています。詳細はそれぞれの主催者・問い合わせ先までお尋ねください。

なお、ジェリコ・コンサルティングさん主催の講演会をまとめた案内チラシ、ナツシェルさん主催の講演会(10月26日開催)の案内チラシを、今号の「会報」に同封していますので、ご参考にしてください。

- ★10月19日(土) 13:30～ 東京・麴町／主催：株式会社ナツシェル
問い合わせ先：053-441-4100 <info@natshell.jp>
参加資格：「ナチュラル・ハイジーン／エバンジェリスト(伝道役)養成コース」の受講者限定
- ★10月20日(日) 13:30～16:00 札幌駅前「アスティ45」12階：中研修室
問い合わせ先：06-6271-3773 <jericho_info@jericho-group.co.jp>
テーマ：「ナチュラル・ハイジーン」の智慧／主催：株式会社ジェリコ・コンサルティング
～「プラントベースでホールフードの食事」で薬いらずの健康長寿！～
- ★10月26日(土) 13:30～ 東京・八丁堀／主催：株式会社ナツシェル
問い合わせ先：053-441-4100 <info@natshell.jp>
テーマ：自然と調和したライフスタイル「ナチュラル・ハイジーン」その先にある「真の健康」
- ★10月27日(日) 13:30～ 「ホテルシティプラザ大阪」4階：海
問い合わせ先：06-6271-3773 <jericho_info@jericho-group.co.jp>
テーマ：「ナチュラル・ハイジーン」の智慧／主催：株式会社ジェリコ・コンサルティング
～「プラントベースでホールフードの食事」で薬いらずの健康長寿！～
- ★10月30日(水) 18:30～ 甲府市／主催：山梨フルモニ・クラブ(林 大介さん)
問い合わせ先：090-4208-1503 <yamanashi.frumoni.club@gmail.com>
テーマ：みなさんご一緒に、《フルモニ生活》始めてみませんか！
～朝食をフルーツにすると得られる、劇的健康効果とは～
- ★11月3日(日) 13:00～ 広島駅前「TKPがーデンシティ」7階：カンファレンスルーム
問い合わせ先：06-6271-3773 <jericho_info@jericho-group.co.jp>
テーマ：「ナチュラル・ハイジーン」の智慧／主催：株式会社ジェリコ・コンサルティング
～「プラントベースでホールフードの食事」で薬いらずの健康長寿！～
- ★11月4日(月/祝) 14:00～ 那覇市／主催：OKINAWA NATU-HY CLUB
(沖縄ナチュハイ・クラブ)
問い合わせ先：080-3009-6778(平山さん) <2421truth@gmail.com>
テーマ：「ナチュラル・ハイジーン」の智慧
～「プラントベースでホールフードの食事」で薬いらずの健康長寿！～

【事務局より】

◎今号の付録は、「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」のホームページにはほぼ毎月掲載されている、松田先生の「ヒューストンからのメッセージ」の記事(2019年7月、8月分)を再編集したものです。

◎本紙上でもお知らせ申し上げましたが、当会の休会に伴いまして、本会報は今号をもって休刊とさせていただきますことになりました。同時に、「プレミアム会員専用サイト(検索サイトを含む)」も、本年末をもって閉鎖される予定です。

◎プレミアム会員の荒川圭基(たまき)さんが主催されている「ナチュラルハイジーン交流会」サイトは、来年以降も継続される予定ですが、ナチュラルハイジーンだけに特化せず、もう少し間口を広げた健康情報サイトを構想されているそうです。

◎一度会員登録されたみなさんは、来年以降も、当会発行の私家版刊行物はすべて「会員価格」のままご購入になれます。ご購入の際は、会員番号もお知らせいただくと、ありがたいです。また、来年以降の販売窓口は、グスコ出版、あるいは「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」のホームページになります。(グスコ出版/TEL:03-5743-6781、FAX:03-5743-6783、メール:info@gasco-publishing.jp)

◎今までの会報に掲載されていた「巻頭メッセージ」、および「最新USA情報」の単行本化が、現在企画中です。来年以降の松田先生に関する新刊情報・講演案内、SHR情報につきましては、ホームページでお知らせいたします(「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」で検索)。

◎また、現在プレミアム会員としてメールアドレスを登録されている会員さんには、メールでお知らせ申し上げるケースがあるかもしれませんので、その節はご了承のほど、よろしくお願い申し上げます。

——長い間のご愛読・ご声援、感謝申し上げます。ありがとうございました！(事務局一同)