

三保通信

20.1.1

〒424-0401

(株) 三保製薬研究所
静岡市清水区中河内一五一三
☎054-396-3321

「能」(世界最古の仮面劇) が演じられたのは、欧州連合(EU)のブルガリア、そしてその第2の都市プロブディフ(人口約35万人)で、実はEUの「欧州文化首都」なのだそうだ。ブルガリア自体、古くから人や物の行き交った歴史の十字路と云われる。

この地で山本章弘さんほか能楽師たちは、「人間の傲慢さを戒め、森や動植物など自然との共生の大切さを描いた」(日経'19.11.17) 新才能を披露した。

あらずじは、「名を得た琴弾(ことひき) 琴をひく人」は、山中で不思議な老人と会う。琴弾は老人と合奏を試みるが良い音が出ない。すると老人は「そなたは我慢がまさっているからだ」と見抜く。我慢とは仏教

でいう煩惱のひとつ、おごりから来る慢心だ。感動する音を奏するには、自らを買いかぶらず、木々や動物たちと心をかよわせよ。 (同紙より) 我慢を強いたり、我慢が勝つたりと、これって別に名を得た人でなくとも、いや普通にやっていること、

花見氏、も生をみつけるの巻
生(せい)を、自分の中に!

花見久太郎だって



「分かる気がするよ」

と言う。そして花見とて、合奏をするなら良い音をだしたい、自分だけ我慢したくない。

「今までだって、木々や動物たちと心を通わせよ」と聞かされて来たよう」

と言うのだ。しかし、「木々や動物たち」を自分の中にまず見つけることをまずやってもいいのではないだろうか? 例えば腸を、口腔から肛門までを「腸」だとすれば、これはからだの幹(みき)なのだ。からだの幹なら、「木々や動物たち」に呼応するのではないだろうか?

花見は、

「腸に我慢を強いてきたって、分かる気がする」

という。

新年だからと、「能」を持ち出して、「我慢とは…」と書いてみたのだが、一番気が付いていい自分の中はどうか? を言いたくてここまで来たのだ。

それにしても、「欧州文化首都」の試みというのは、文化の多様性を知ること、相違や共通項を学び、さらには地球規模の問題の解決へ道筋を探れないか」というものだろう。花見とて、月曜日の体調不良から大いに世界を広げた。(H)

思いのままに

信州から

看護師 工藤美智子



71才・今日も元気!!

スイマグを知ったのは、36年前、群馬県赤城村のお寺での、健康合宿です。それ以来毎朝、ボトルを振ってからコップに小分けして水で薄めて飲んでいきます。おかげ様で、71才の今も元気です。

百五十人のお年寄りがいる老人ホームで、一ヶ月に十二日間、働かせていただいています。働くことで元気をもらいます。

毎朝、「今日も一日笑顔で」と思い、仏前に手を合わせてから出かけます。環境整備に始まり、健康チェック、食事介助、レクリエーション等々、一日が早く過ぎます。

十月に一週間、台湾を旅しました。カトリック教会巡礼です。スイマグ

のおかげで、体調良く旅行できました。感謝の毎日です。

奄美大島の、

田中一村美術館

に行ってきました!

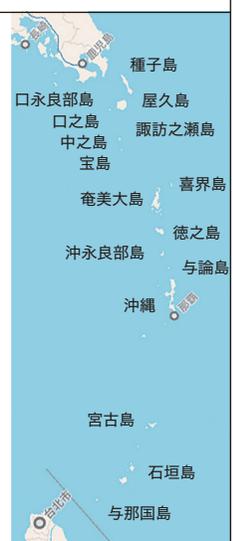
念願がかないました。三保通信前回号でも一村さんのこと、書かせて頂いたのですが、一村さんが奄美で大切に大切にされていることが分かって安心しました。

田中一村 記念美術館



田中一村《不喰芋と蘇鉄》

美術館は広い広い奄美パークの中にあるのですが、美術館も一村さん専属、数々の作品をみる事ができました。絵は撮影出来ませんが、その代わり2020年のカレンダーを求めてきました。これもりっぱでした。奄美の海が青く青く、「一村さん」と共に目に焼き付いています。



実は奄美では、鹿児島県立奄美図書館（奄美市名瀬）にある島尾敏雄コーナーを訪ねました。

種子島から奄美大島、徳之島、沖縄、宮古島、石垣、西表とつながる大小の島々は正に「ネシア」なのですが、作家島尾敏雄は、これらの島々とつながる日本は日本国ではなく「ヤポネシア（日本列島）」なのだと言語したのです。2014.11.1号の三保通信巻頭で「瀉」のくにの中に造語ヤポネシアについて書かせて頂きました。ネシアと言うと端っかかと思うのですが、ここに治る力があるとと思っています。(H)

んはっし
なうなうはっし
社長ブログ
公式ホームページで連載中!
スイマグをつくり続けて60余年。
三保製薬社長の花澤が、三保通信で語りきれない思いを綴ります。

小山内めぐみさんからのお便り

▼2019年10月1日 ところで、昨日、ちょうど父の検診日でした。徐々にながっていったクレアチニンの数値、前回1.0だったのが、0.94まで下がっていました！ 肺に水が溜まることもなく、足の浮腫みも引きました。毛管運動とマスカット食べさせたおかげで、腎臓機能が良くなつたと言えるでしょうか。

やつぱり、頼るべきは西式です。▼10月12日 通信紙上を通じてお付き合いが生まれること嬉しいかぎりですが、永年の通信読者としてお付き合い頂いている越智さんから、小山内めぐみさんにお手紙があつて今回ご紹介くださいました。

(H)

いやはや驚きました。

越智さんは来年百歳ですと!!

〳〵西式のおかげで元気に百歳〳〵のお手本ではありませんか!

さて、越智さんの葉書、通信掲載不可の一報はないので、以下、全文、お伝えします。

「空気が秋色を帯びてきました。初めてお便りを書き失礼お許し下さい。

後半年で満100才を迎える私の食事は若い頃想像も出来ない事です。医師からの処方せんで買うエンミニニア、Hとドリック（ハイゼリーB）朝夕各一本飲んでいきます。それに飲物少々。

94才で車の免許を返納した折これからうまいものは食べまいと決心しました。腸が喜んでくれました。やはり、少食が長寿の秘訣ということですね。

昔に比べて災害が多いですね。御自愛下さい。」



マイナス腸活ブログ

なぜ便秘は万病の元なのか?

美と健康の真実とは??

<https://minus-chokaz.jp>

▼11月12日 台風直後のお写真、大変だったんですね。日本全国、今回はしのげても、来年はどうしよう?って心配が残ったと思います。

さて、通信11月1日号をありがとうございました。足助さんと私が「水分塩分ビタミンCの補給」と全く同じことを書いているのに感激! 西先生、ちゃんと西式普及してまつて報告したいですね(二)二

若松さんが予防接種に苦慮されたのも、西式生活者にはよくあること。私も、小学校低学年の時に、保健の先生と担任の先生を前に、西式生活や予防接種不要論を説かねばならなかった経験を思い出しました。でも、先生方は感心して聞いて下さつて、注射せずに済みましたけれど。

伊東さんのお便りも嬉しく読ませていただきました。そうです、「ひとえに西式のお陰」で長生きしている...という言葉が聞きたかったので

(4面下段)

悔み切れない、 中村哲さんの死を!!

哲学者の故・鶴見俊輔さんは生前、「日本の希望は中村哲だけだ」と評したそうです。

アフガニスタンで農業支援に取り組んでいる「ペンシャワール会」現地代表の中村哲医師が昨年12月4日、武装集団に銃撃されその後搬送先病院で亡くなった。奥さんの尚子さんは「今日みたいな日が来ないことだけを祈っていたのに」と語られた。

「敵を作らず、平和な信頼関係を築くことが一番の安全保障だ」と語り、地元固有の考え方や文化を尊重する姿勢を貫いた（毎日12/5）。

二保通信・巻頭で以前（2010.3.1）

中村さんのことを書かせて頂いています。題は『「辺境」に治る力があつた!!』でした。「援助ずれ」していない、そして自治のある所で、水と緑の復興に手を貸せば、病気をまるく

と激減させる、これまさに「治療力が働いた」ということではないか、と書いているのです。

便利を求めて、辺境が打ち捨てられる、これは今に始まったことではないのですが、自治がそして自然治療力が働くのは、むしろそんな末端（辺境）であることを中村さんは確かめられたのだと思います。

尚子さんは「ずっと家にいてほしかったが、本人が（現地の仕事に）懸けていたので見守っていた」（同毎日紙）と。中村さんが、「懸けている」ことを知り尽くしているからにアフガンに送り出した、その尚子さんの胸に、ご家族のところには帰られ、そして神に癒されていることを信じてやみません。（H）



イラスト
草村慶子さん

（3面下段より）

す。これも、あの世の西先生と大助氏に報告したいですね。

次号は来年になりますね。無事に年が越せて通信が読めますように（*、*、*）

営業時間外や土日祝日のご注文も、
自動音声で承ります！

平日の午後4時半以降や、弊社休業日にお電話を頂きますと、自動音声で次の6つの事項を伺います。

- ① お電話番号
- ② お名前とご住所
- ③ ご注文商品
- ④ ご注文数量
- ⑤ お支払方法
- ⑥ 折り返し電話の要不要

音声ガイドダンスに沿って操作して頂くだけで、ご注文が完了します。ぜひご利用下さい！

ご注文電話はこちらまで

固定電話から…0120・07・3183

携帯電話から…054・396・3321

交流の広場

「お手紙から」

昨年の台風19号の被害についてお尋ねした折、愛知県のHさんからお手紙(二二二付)を頂戴しまして、お許しにより掲載させて頂きました。

お話にも、共感すること多く、ありのままに書いて下さっているなあと思えました。(H)

私の家は台風前に刈りとっていただき、新米が出来てきました、有り難いです。

私もグレタ・トゥンベリさん(16歳、国連の「気候変動サミット」で演説)の言葉や行動に感動しています。大人はつい経済のことで、恥ずかしいです。

人間もこの地球の動物、植物と同じ様に、自然の一部であるということ、ちゃんと気づく、命はつながり、

いつかこの大地に還っていきます。

若松満喜さんの「選択する勇氣」(三保通信二〇二二一月号掲載)に感銘、家の孫は二人とも一才で保育園に行っています。一才までに、全部(受けれるだけ)の予防接種を受けました。母親が、勤めていることもありす(一才までの産休です)。

私の子供の時は予防接種も今ほど多くなく、体調が悪い時は受けず、受けなままのものもあります。それが今となって良かったのか、悪かったのかは、わかりません。医療に携わってみえる方の意見をありがたく思っています。先日も下の孫が三十八度台の熱を出し、朝には三十七度台に下がりました。少し元気がなかったので休ませ、家で様子を見な

公式ホームページで
連載中!

マンガで読活
~めざせ!
美腸道~

美しさの秘訣は、
腸にあり!

イラスト作家の赤池
キョウコさんが、腸
活の達人ユミに体当
たりで質問します。

ことにし、医者に行かず、水分を十分にとり、食事を少なめにいたしました。ゆっくり体を休めたせいか、一日で平熱になり、次の日から保育園に行きました。上の孫の時は、医者へ行ったり、薬を飲ませたり、バタバタしましたが、下の孫の時は、ゆっくり休ませ、様子を見ることでなんとかなりました。

私のことですが、夏の暑さや、今の朝、昼間の気温差で体調が今一つで、整体に通っています。私は西式をきちんとしてみえる方からすれば、いい加減です、お恥ずかしいです。

畑も行き、家事もし、トイレも行くのはありがたいです。整体に行つて、体を治していただき、色々な話を聞けるのもありがたいです。毎日毎日を大切に、こんな自分でも、生きているのは素晴らしい、そういう思いでいっぱいです。

あなたの
おなかに
通じます

まだ仮説だ？
そうですが、。

腸内の異変や

歯周病などがグリア細胞の
働きを異状にする

大脳を構成する細胞を大別すると
神経細胞とグリア細胞の2種類があ
る。グリア細胞もいくつかの種類に
分かれ、そのうち約1割を占める「ミ
クログリア」が注目されている。

(日経紙19.11.17)

ミクログリアはこれまで、細菌な
どに感染した神経細胞をバラバラに

2020年の抱負 やみごん



最近はずと絵の融合に夢チー



今年も、有るものを工夫して豊かになんて毎日を送りたいと思います。

今年もよろしくみながいしマウス やみごん

するなど免疫を担当すると考えられていた。そしていま、ミクログリアは神経細胞の回路形成を調節していると推測されている。ミクログリアのないマウスは水の飲み方をうまく学習できなかった。

ミクログリアによって異常な神経細胞は取り除かれる。しかしこれが
続くと脳は萎縮してしまう。

グリア細胞は血管を流れてくる
様々な生体物質を検知し、腸内や口
の中などで免疫を担当している様々
な細胞とやりとりしていると考えら
れている。腸内の異変や歯周病など
がグリア細胞の働きを異常にし、統
合失調症やうつ病などの精神疾患の

引き金になっているとの仮説も出て
いる。(同紙より)

グリア細胞そのものは19世
紀半ばに見つかっているそう
ですが、ここ数十年で多彩な役割
がわかり始めたということ
です。

大脳と「腸」(口腔から肛門ま
で)はその細胞どうしで密接に
関わりあっているらしい、それ
が証明されてきたということ
ですが、「腸」は、木で言えば幹な
んです。各臓器や脳は言っ
てみれば枝葉です。幹と枝葉、勿
論大いに影響し合っているの
ですね。(H)

あとがき

中村哲医師の死は、開発援助に
携わる人々だけでなく、日本中
を憤りと悲しみ、無力感の渦に
巻き込みました。温厚で静かな語
り口調の方でしたが、大声で自論
を主張する他のどんな演説にも力
強さで勝りました。中村医師を
心より偲びます。(Y)