

# 三保通信

21. 9. 1

〒424-0401

(株) 三保製菓研究所  
静岡市清水区中河内一五三

☎ 054-396-3321

「対話、つて?」

「なんだかねえ、あらたまつてさあ、おおよそ顧みられない行為なのかもしれない。花見久太郎だって、

「必要もないのに、」

「そんなことしているヒマあったら、仕事々々(勉強々々)、「手を休めないで、」他)」という。

対話つて、会話とは違うことを花見は少し分かつているのだろうか?

会話というのは、「言いつばなし」というのもあるかもしれない。しかし対話はこれがあったら成り立たない。相手を知り、そしてお互いを認め合うという大前提があるだろう。しかし、何もない時の対話、これは実は本当に難しく、そして何より大切なのではないだろうか。

よく、「健康とは無感」というのかもしれない。花見も

「無感つて、痛みを知らないつてことでしょうか?」

でも、知らないだけではない、痛みがないことを自覚できているということではないだろうか。自覚して初

花見氏 「あらかじめ」

することの方法

ローランドも生徒に

対話を説いていた!

めて対話と言える。

予防はこの、対話から始まると言える。それで初めて自分のからだを知ることになるのだろう。

「イネと草 対話で栽培」(npo 法人田んぼ理事長船橋玲一 21.7.3 日経紙夕刊)に、

「田植えの頃は太陽の光が直接水面に当たるので水温が上がりやすく、田んぼの生きものも爆発的に増える時期だ。日差しが日ごとに強くなり温度が上がるにつれて、イネの苗作りが進められ、同時に雑草たちの種子も芽吹く。」

「よいドンドで始まった植物の生長は日光の奪い合い競争でもある。田植え作業は苗床で大きく育てたイネが、芽吹いたばかりの草との競争を有利に闘えるよう、ハンディをつけることでもある。」

「どんな条件で草が増えたり減ったりするかを理解することで、米の収量を確保しつつ、草にも子孫を残すチャンスを残していくことが可能になるだろう。」

田植えから、生存と共存の在り方を知る気がする。対話によってからだ自身を知ることから、予防がはじまる。そして痛みを苦しまないために対話を知りたいと思う。(H)

～思いのままに

信州から～

看護師 工藤美智子

〃元気で頑張る!!〃

3月迄で、老人ホーム看護師の仕事が終わり、「何をしよう……どうしよう……。」と心配していました。とんでもない心配でした。身辺を見廻してみたら、片付けなければならぬ物が山程……そして、73歳の人間として、しなければならぬ事が、山積み……。そう、私の母は、丁度、73歳で帰らぬ人となりました。

今、現在の自分としては、〃こんなに若かったんだ!!〃 〃73歳って、こんなに若い!!〃 という、暮らしの実感があります。突然の死(脳梗塞)だったので、心残りの事が、たくさんあったのではないかと、思います。私の朝は、一番にスイマゲを飲む

ことから始まります。おつうじが、しっかりあつて、〃今日も頑張る!〃と、思えます。

介護施設のデイサービスから、声がかかり、近く、看護師として、働くようになります。一生懸命な日を重ねたいと願っています。



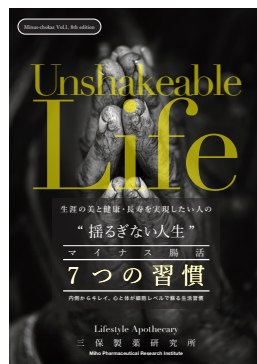
(K・Sさん)

小冊子に皆さまのお声を

頂いております!

写真の小冊子は「七つの習慣」と「はじめましょうマイナス腸活」の改訂第二版です。【資料請求フォーム】からもご請求いただけます。予防法としてご活用頂きますと幸いです。すでに皆様から数々のお声を頂い

ております。その中から「お声」をご紹介したいと思います。(H)



※「三保通信」を送っていただきありがとうございます。月始めが来るのが楽しみです!! 一部は友人にさしあげます。また改めて冊子を注文させていただきます。友人(知人)におくりたいので。(S・N様)

※数十年振りに本物の冊子に巡り合いました。(K・K様)

※「土と腸」を読んであらためて真面目に腸活に取り組もうと思いましたが。(こういった小冊子を提供されていること自体すばらしいです)(Y・H様) ※過ぎたる

お言葉にむしろ精進しなければと心新たにさせて頂いております。(H)

「絵の心」ープロローグ

不穏な予測できない日々の中、いつも時節に沿った「三保通信」をライブ感覚で、励まされる思いで拝読致しております。

花澤様より、「絵の心」を：とのお誘いを受け、個人的体験の域に過ぎないことが懸念されながらも、今、この時の私の体内に息づくArtの世界の生命ーチカラのようなものに想いを巡らせてみたいと思います。幼少の頃より、描くことに戯れていた私のすぐ側に、いつも「美術」の世界は在ったように思われます。

「音楽」を生活の糧としている身ですが、描く<sup>か</sup>と言う行為は、無垢の自分と向き合え、心が解き放たれるような自由な時空間を齎<sup>もたら</sup>してくれるような気がします。「表現」の為の

基礎的な学びの蓄積の重要さは、音楽も美術も同じ共通のものがあると思えますが、「究極的には、それらの（手段の）総てを忘れ、離れなければならない。」とは、師の教えです。

「三保通信」から、マイナス腸活、予防法の大切さへの感慨を深める此の頃、古の偉大な芸術家達の生身の人物像が、より鮮明に立ちのぼつてくるように感じられます…。

ルネッサンスの巨匠、レオナルド・ダ・ヴィンチは、根源的で神秘的自然力の謎を追求し続けた「万能の芸術家」ですが、パトロンでもある宮廷や貴族達の「宴」への誘いからは離れていた、当時の食生活に於いては「変わり者」と称されていたベジタリアンでした。

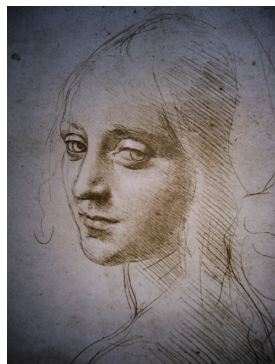
奄美大島で、独りその真摯な画業を生涯貫いた日本画家の田中一村も、野菜や魚など作品に描き、作品

が完成した後、それらを食卓にのせて食したとの事、自然な素朴な食生活だったと想像されます…。

無心に夢中になるという行為に於いて、「貪り<sup>むさぼ</sup>」が、その肉体を汚染してしまつては、創造のミューズ「編集註」ギリシャ神話で、文芸・学術・音楽・舞踏などをつかさどる女神ムーサの英語名」は降りてきてくれないのかもしれない。

「創造（する）」ということは、形あるものでなく、想、心の有り様だと思えます。それは抽象画でも具象画でも同じです。その目に見えない「創」のチカラー生命（いのち）の何かが、鑑賞する人の魂に触れた時、その瞬間に又新たな「想」が顕現するのではないのでしょうか。

（4面上段）



Leonardo da Vinci 作

(3面下段より)

すぐれた作品が普遍的な美を輝き続ける所以(ゆえん)だと思います。その様な想いのなかで喚起された、レンブラントの二枚の「自画像」との出会い、又P・セザンヌの「St.(サント)ヴィクトワール山」の制作の流れについてなどの考察へ…等と更なる思いを馳せております。

どなたの心にも、好きな作品との出会いは思い出として息づいていることと思われます…。

Artの世界への小さな旅を共有して頂けますことを切望しながら、拙い文面へのお付き合いを深謝申し上げます。

今号からご寄稿をお願いしましたAsukeさんには、年賀状を頂戴した折など、お描き下さっている「絵・イラスト」を転載させていただいております。今回ご無理に

もお願いして、文章でご寄稿をして頂きました。今後のご寄稿を楽しみにさせて頂いております。

なお、今まで毎回の力作でご寄稿頂いております小山内めぐみさんは、ご都合で休刊となりました。通信欄よりも含め、本当に沢山のご協力を頂き感謝に堪えません。

“お父さんのピアノ弾き”などのイラストも鮮やかに蘇って、忘れられません。誠にありがとうございます。 (H)

### 三保通信編集よりお礼

弊紙は号数も、例えば今号ですと、21.9.1号とさせて頂いていまから創刊から何号になっているのか?、実はあまり考えないことにしております。とはいえご寄稿の方々のご協力があればこそ、誠に感謝に堪えません。 (H)

### マイナス腸活フィットネス動画



流れをつくるお手伝い  
流れを維持するフィットネス

右動画のご活用は如何でしょうか、実は夏は気温も高くフィットネスに工夫がいるかもしれません。秋に向けてスタートしてみませんか、。

四つの体操には夫々目的がありますから、「一つ今日はこれを」と、時間も気にせず、そして気になるところに集中するというのもいいのではないのでしょうか。

スイマグは排泄の流れをつくるお手伝い、とくに一日の始まりの排泄の流れを維持するのは、あなたの生活です。お腹を気持ち良くして、フィットネスもご活用下さい。 (H)



## お便り拝見

三保通信等に一言のお便りや  
絵ハガキ、メールなど頂戴して  
おります。これが正に役得とい  
うものでしょうか、皆さまの文  
に「対話」をさせて頂く有難さ  
をかみしめております。

愛知県の日さんのお葉書か  
ら、と、大阪Tさんへのお便  
り（大阪N様）をTさんからご  
紹介いただきました。（H）

梅雨が明け大暑、毎日暑い日が続  
きますが、でもまだ私のところは田  
舎ゆえ涼しい風が入りなんとか過ご  
せます。看護師若松さんの生活を見  
直し、免疫を抑制するような治療を  
止め、副交感神経を刺激するよう  
な食事、血行を促す適度な運動な  
ど色々とするべきことがあります。  
なるほどと、思わずにはおれませ  
ん。できる範囲でやりましよう、自  
分に言い聞かせ、毎日を楽しく、い

やなことは笑い飛ばし、なんとかな  
ると前向きに、生きる、ただ生きる。

かしこ

つづきお便り拝見

T様こんにちは。

すっかり夏の太陽が輝く季節になり  
ました。お変わりございませんか。  
先日はとても為になる小冊子をお送  
り下さり有難うございました。読み  
終わってからお返事を、と思ってい  
たらすっかり遅くなってしまいました。  
腸内環境ががとでも大事だと言う

のは耳にしていたので野菜を沢山採  
る様に心掛けていましたが、腸内の  
微生物が私たちの気分や行動まで変  
えるというのは驚きです。一日二食  
にするのはなかなか難しいですが空  
腹時間を長く取る様にしています。



冊子の思いに心に響く  
心と心が、心と心のより  
あふまうことを、

大阪市・T様

その他にも大事なことが沢山書かれて  
いるのでメーカーを引いて読み返してい  
ます。何よりこの様な情報を発信し  
ている製薬会社があることにびっくり  
でした。

私は特発性大腿骨壊死症という病  
気で杖を頼りに生活していましたが先  
月末に手術をして痛みなく歩ける様  
になりました。有難いことです。  
では又。（大阪市K・N様文）

つづきお便り拝見

「三保製薬踊り場文庫」に

ご寄贈頂きました！

古い本を心良く受けて下さり感謝  
しています。「文庫」とはおっしや  
らずバザー等で皆様にお渡し頂き  
全部なくなれば幸いです。

よろしくご活用下さいませ、これで  
終了です。（T・Y様より）

三保通信縮刷版を、毎日一号づ  
つ読むのが日課となり楽しんで元氣  
の宝ですと、お書き添えも。（H）

『腹の健康』第一章「自然の要求」三（前回小紙21.7.1号）『月刊西医学』1980.10月号再掲載からの転載です。（H）

## 腹の健康

西勝造

大腸は多くの場合に、それが当然の機能を発揮しないものである。それで科学者の中には、大腸は無用の長物であると言うものもある。なるほど大腸あるが故に、数百万の人々が疾病に侵されたり、死んだりする。しかし私はあえて言うが、その欠点は造化にあるのではなくて、人間にあるのである。このことをよく、点検して見よう



ではないか。人間は数百万年間今日まで進化発達生存して来ているが、元来その食事は貧弱な物であった。山腹の横穴や森林を住居とし、沼沢さまよった人間は、簡単な船を造り河海沼湖を航海した。そして捕え得るものを食べて生活したのである。もちろん、木の実も食べていた。また匍匐（ほふく）伏せた）状態から立つて歩くようになった時に、彼らは小動物をも狩り獲った。我らの祖先の食物は全部がほとんど生の野菜とか果実とか海陸産の生きているものを殺して食っていたのであった。だから、腸は、それらの植物帯と海産のものから形成する繊維組織を消

長びくコロナ禍!! どんにも行けないけど、たのしくすごしています♥

レオナルド・ダ・ヴィンチや田中一村が”空腹の気持ちよさ”を知っていたかは、今となっては聞く術がありません。ただその手から生み出された芸術に、「食べかた」が少なからず影響を与えていたのは確かでしょう。現代を生きる私たちは、芸術からどのような示唆を受けることができるのか。次回以降が楽しみです。（Y）

化する重大な役割を行ったのである。

連載次回の「ところが、人間が火を発見した時、偉大な食事の上に革命が起こった、」に続きます。（H）

「訂正」のおことわり

前号（21.7.1号）号外版の中に字句誤りのご指摘を頂戴しました。号外版p2二段目真ん中2行目、「」、自律神経が優位になり、「」は「」、交感神経が優位になり、「」に訂正しお詫び申し上げます。（H）

あとがき

本号からご寄稿下さる Atake さんは、偉業を成した芸術家達の食生活を紐解いて、創造 “は肉体の清らかさから生まれるのでは、” と提言されています。 「腹が減っては戦ができぬ」とは昔も今も変わらず使われることわざですが、では食欲の赴くまま食べ物でお腹を満たした結果、人は本当に、思い描いた通りの理想的なパフォーマンスができるのでしょうか。