

マクロビオティックの雑誌

新しき世界へ

LA REVUE DU PRINCIPE UNIQUE ET DE LA VIE MACROBIOTIQUE

「世界政府」改「新しき世界へ」

毎月1回1日発行

昭和34年11月13日 第3種郵便物誌

No. 650
1991-11



日本CI協会

GOレター〔インド編・続〕⑱／桜沢如一

激動の時代を生きぬく(1)／大森英桜



一家に一冊。 プレゼントにもどうぞ。



▲豪華カラー愛蔵版、付録に天然酵母パン、コープの作り方。

▼ 食養料理法の家庭普及版、毎日の献立がいっぱい。



桜沢里真著 マクロビオティック 料理の決定版

● リマクッキング

● 7,725円
(7,500円＋消費税225円) 円360円

● マクロビオティック料理

● 2,575円
(2,500円＋消費税75円) 円310円

日本C I 協会 振替／東京0-194125

塩は、海の精。

小さなひとつの生命も、大きな宇宙の営み。
小さなひとつの人間も、大きな地球の子供。
私たち地球生命は、海から生まれた。
海は、いのちの故郷。
そして、塩は、海の精、海のエキス。



復活した伝統の自然海塩 「海の精」。

遠い昔から、私たちの祖先は、海水を濃縮した自然の塩を食べてきました。ところが1971年、突然、すべての塩田が廃止され、塩は工場生産されるようになりました。そんななかで、日本人が数千年にわたって食べ続けてきた昔ながらの塩が復活されました。「海の精」と名づけられたその塩は、現代の日本では唯一と言ってよい、伝統の自然海塩です。(注)伊豆太島に打ち寄せる精麗な黒潮を太陽の熱と風で濃縮し結晶にした「海の精」は、その名のとおり、生命の源である海のエキス。それは、あなたの食生活を「いのちあるもの」にしてくれます。ぜひ、おためしください。

(注)特許用、観光用、試験用として認められたものの中に、自然海塩と書いているものがありますが、一般に入手は困難です。



日本食用塩研究会

〒155 東京都世田谷区北沢2-38-9
TEL03-3460-3961

スタッフ募集！ 塩の生産、流通、広報、営業企画、研究開発など

大森英桜先生 講座開催のお知らせ ■月例講演会（会員以外の方も歓迎！）

会費：正会員2,500円・誌友・一般3,000円

11月9日(土)テーマ/「新食養療法」の読み方

永遠のベストセラ-をわかりやすく解説

12月7日(土)テーマ/超能力と超常現象の解明

マクロビオティックの基礎を今一度！

■第19期正食医学講座は新春2/1(土)2(日)から

●表紙写真：そば（写真／家の光©）

■日本C.I.協会は毎週木曜休業です。

CONTENTS

新しき世界へ 650号
1991年 11月号

日本C.I.協会、新体制によせて／4

桜沢里真、田中波留子、花井陽光、佐藤茂伸、山口卓三、澤澤宏子

特集 激動の時代を生きぬく(1)／大森英桜／10

白馬マクロビオティックセミナーより

久司道夫 特別集中セミナー／編集部／16

久司先生からの問いかけ、「ウイメンズ、マクロ

ビオティック、ソサイエティ」紹介

報告レポート 鹿児島島のマクロビオティック運動

と久司道夫先生講演会／野田幸敬／19

太極拳との出会い／大友映男／22

太極拳講座のご案内

間にあわなかった産婆さん

自然分娩頼末記／紗藤英市／23

井戸端会議室・・・お便りコーナー／27

編集室便り／28

各地のイベント／36

●「GOレター」特別掲載

『世界無銭武者旅行』

インド編〔続〕⑱／桜沢如一……………30

1953年10月、桜沢先生夫妻は、戦後混乱期の日本を後にして、まずインドへ、そしてアフリカ、ヨーロッパへと世界PU革命の地下工作の旅に立った。現地での活動報告や発見、故国の人々や弟子たちへの叱咤激励や批判、そして著作、書簡などの貴重な通信が間断なく送られてきた。

■本誌をご紹介ください！ 今号一部五一五円（税・送料共）

■本誌および日本C.I.協会のすべての刊行物、桜沢如一、桜沢里真の著作物の内容の全部または一部の、あらゆる形式による複製は、当協会の文書による承認を必要とします。（ただし、論文中的の正常な範囲の引用は、出典、発行所を明記されれば、かまいません。転載のお申込みは歓迎いたします）

発本誌の用語解説

C（シーアイ）…… Le Centre

Ignoramus

「無知なる者のセンター」の意味。

無双原理と正食の運動をするセン

ター。第二次大戦後、桜沢先生が

青年教育の家を「MI・Maison

Ignoramus」と命名。ごさかしい知

恵をすて、無知、バカであることに

徹底したものが真の幸福を得るこ

とができる、というわけ。

G・O（ジーオー）…… Georges Oh-

sawa（ジョルジュ・オーサワ、

英語ならジョージ）桜沢如一先生

の外国でのペンネーム。如一をジ

ョージにあてたもの。

P（ピーユー）…… Le Principe

Unique（ル・プリンス・ユニ

ック）ただ一つの原理、無双原

理のこと。宇宙をつらぬく根本法

則のこと。

マクロビオティック…… macrobio-

tique（フランス語、英語ではマク

ロバイオティクス macrobiotics、形

容詞は macrobiotic マクロバイオ

ティック。元の意味は「長生術、

長生き法」だが、桜沢先生の提唱

による正食法の意味で使われている。

宇宙の秩序、法則にのっと

た人生の道のこと。大自然とともに

に生きる生活法。

陰性・陽性……あらゆる物の性質を

二つに分けて、遠心・拡散・寒冷

・カリウムの多いものを陰性(▽)

と呼び、求心・収縮・暖熱・ナトリ

ウムの多いものを陽性(△)と呼ぶ。

日本C I協会

新体制によせて

自然食運動の発祥地、日本C I協会が今大きく生まれ変わろうとしています。

ふりかえれば、日本C I協会を母胎としてマクロビオティック食品のオーサワジャパン(株)、自然塩の開拓・販売の先駆者の(株)天塩、海水を濃縮した日本で唯一の自然海塩を生産している日本食用塩研究会等が育っていきました。

世界の秩序が大きな転換期を迎えようとしている今、環境破壊が日増しに深刻化する今、協会の果すべき責務は重大かつ深刻であるといわなくてはなりません。

読者の皆様へ

日本C I協会

会長 桜沢里真

この度、長い間日本C Iの為に仕事を続けて下さいました、橋本政憲・亜生子御夫妻が都合で退職なさいました。本当に御苦勞様でございました。

その代役としまして、オーサワジャパンから花井陽光さんが来て下さり、日本C Iの仕事を助けて下さることになりました。まだ仕事に慣れませんので、会員の皆様には御協力とお力添えのほど御願ひ申し上げます。

また、雑誌「新しき世界へ」の編集者も代わります。これからは皆様にもっと参加していただき、読みやすい、親しみ深いものにしたいと存じます。

いろいろの地方の事や、皆様の御仕事のこと、家族の事、友人の事、生きたお話をたくさんお書き下さって編集部へお送り下さいますようお願い申し上げます。

マクロビオティックは、よりよい社会、よりよい御家庭の幸福に必要と存じます。皆様の御家庭に、またより大勢の御家庭に、多に広め取り入れていただきたいと思っております。今後とも一層の御協力のほど御願ひ申し上げます。

新体制をお祝いして

オーサワジャパン株式会社

代表取締役 田中波留子



■桜沢里真会長



■田中波留子代表取締役

日本CI協会の新しい門出をお祝い致します。オーサワジャパン株式会社と日本CI協会の歴史は、四十二年前にさかのぼります。

当時、協会は横浜の日吉にあり、その名をM・I（注）と称し、桜沢先生のご指導で病いを克服された方々が、先生のご指示の元に「三年番茶」熊谷綱次郎「吉野葛」森野藤助「ゴマ油」山田 豊」等々の製造を各地で行っていました。

その製品を扱った食品販売部がオーサワジャパン株式会社の前身ということになります。四十二年前といえば昭和二十三年頃ですから、まだ農業や化学肥料、食品添加物などは珍しい時代に、先生が今日の農業の荒廃や食品公害を見通され、日本の伝統を残すべく布石を打たれたことはマクロビオティックの先見性を実証するものとして誇りとしなければなりません。

一昔前であれば玄米食は一般とはかけ離れた方々の食べ物とされてきましたが、今日美容と健康に良いことが科学的に実証され、広く普及する時代となりました。その一方で伝統的農法や食文化の崩壊現象はとどまるどころを知らず、地球規模での環境問題が一般企業からも問題提起される時代となりました。

しかし、その問題の根は深く、解決には相当な時間を要します。しかも待ったはありません。まずできることから少しずつ、始めて行きましょう。日本CI協会はマクロビオティックの精神を、オーサワジャパン株式会社はマクロビオティックの食品をという具合に昭和四十四年以来別れて担当してきましたが、共に普及することが目的なのです。互いに手を取り合って、一つの道を進んで行きましょう。それが困難な道であっても先生の希望でもあったはずです。桜沢先生は「難あり即ち有難し」といわれました。

どうか皆さんも共に頑張りましょう。

マクロビオティック

運動の発展に向けて

日本Cー協会

専務理事 花井 陽光

秋も次第に深まってまいりました。皆様お変わりありませんでしょうか。

さて前号でご紹介戴きましたように、この度、当協会の専務理事という大役を命ぜられ、迷う間もなく、協会に通うことになりました。既に協会に来て二カ月が経ちましたが、自然食運動の原点、マクロビオティックの総本山としての果たす役割には程遠い毎日をごじています。初めの一步

それでも、オーサワジャパン(株)東北沢店の店長であった佐藤茂伸が事業部長となったこともあって、協会内部は日増しに変貌を遂げています。旧メンバーに加えて新たに三名の研修生を迎え、館内の大掃除や、レイアウトの見直し、ペンキ塗り等九月下旬から始まる秋の行事に間に合うように一同汗水流して頑張りました。こうした全員の努力もあって九月二十日夜(つまり「おべんとう講習会」の前日)協会改革の第一段階が終了致しました。

今後橋本元専務理事が残された貴重なノウハウを引き継ぎ、名実共に世界のマクロビオティック運動のセンターとして、また身土不二・一物全体を基本としたマクロビオティックライフのアドバイザーとして第二、第三の改革に着手してまいります。アメリカの久司先生、ブラジルの菊地先生、フランスのクリム吉見先生等、海外でのマクロビオティックの躍進には目を見張るものがあります。いずれ日本からも海外に向けて無双原理や料理等の指導者を養成し派遣できるよう準備しなければなりません。

「新しき世界へ」を変えること

ところで、読者の方からのお便りを拝見致しますと「新しき世界へ」に対する注文が非常に多いのに驚かされます。「読者コーナーを入れて下さい」「高齢者の記事も載せて」「書評を載せて」等々、皆貴重なご意見ですので可能なところから実行に移させていただきます。各地の読者の声を反映せずに良い記事が出来るはず



花井陽光専務理事

がありません。なぜならば、読者の声こそが、地方の読者と協会、及び読者同士をつなぐ重要な機能を果たしているからです。「新しき世界へ」はその名の示す通り、新しき世界を読者に提供し続ける重要な使命を負わされているのです。

読者の皆さん。皆さんの声で紙面を埋めつくそうではありませんか!

皆さんからお寄せ戴いた情報を元に、例えばマクロビオティック流の喫茶店、レストランを紹介したり、民宿や旅館の紹介、催し物の連絡等、雑誌の役割が非常に大きくなることは間違いありません。

「新しき世界へ」の刷新は来春より徐々にスタートします。ご期待下さい。

会館へお立ち寄り下さい!!

館内も明るく広くなり、「新しき世界へ」もホットなニュースにあふれだし、行事の企画も豊かになり、二階の会場では毎日講座が開かれている、そんな会館の未来を頭に描きながら筆を置かせていただきます。

東京へお立ち寄りの際は、是非協会までお越し下さい。三年番茶が待っています。それではまたお会いするまで。

日本C I協会の大改革を！

運動の大発展へ

日本C I協会

常任理事(事業部長) 佐藤 茂伸

全国の会員、誌友、読者の皆さん、お元気ですか。

私達協会の職員一同は、今、全員でC I協会ビル全館(四F建て)の改装を、行っています。ある時は大工さん、又ある時は塗装屋さんになって、片付整理、荷物運搬、大掃除にと大忙しです。業者に依頼すれば苦勞する必要は無いのですが、東京の場合、小規模な工事は施工してくれません。予算が無い事も動機の一つですが、マクロビオティックを志す者として、我々ができる事は我々で……。しかも全員で作業する事に意味が有るとかんがえて始めました。

このビルに移って既に十六年になります。建物が老朽化して、それなりの手当が必要となっていたのです。全速力で頑張りますので、恐らく近いうちには、もっと広く、より明るい、活発なマクロビオティック運動の活動の場、交流の場となつて、皆様を温かくお迎えする会館になっている事でしょう。

私達は、新体制になった事を機に、様々な事に改革着手し始めましたが、まず、具体的に行動しようではないか、行動しながら考え、考えながら行動しよう、その中で活力を生み出し、その力で協会全体の運営方法を原点から見直して、良い点は残し、そうでない点は思い切って改めていこう……と考えたのです。

桜沢先生がマクロビオティック運動を始めて既に七十五年(注)経ちましたが、まだまだ運動力不足です。特に本家本元の日本に於いては未熟であると言わざるを得ません。

今、世には、極めて多くの人が病に苦しみ、倒れています。その原因の多くが食にかかわっている事も知らずに……。たとえ「健康」と見られる人であっても、勤務先に縛られ、狭い人生観に囚われ、希望を失っている方が無数に居ます。

ふと目を外に向けると、川が、海が、山が、大地も、大気も、「現代物質文明」により、汚しつくされて、元に戻るには、遙か困難がつきまといま



佐藤茂伸事業部長

これらを解決する方法「マクロビオティック」の普及は、まだまだ緒についたばかりとしかいえません。

マクロビオティックに携わる者として、果たすべき責任は極めて大きいものがあります。そして日本C I協会の責任も甚大です。今迄の沈滞した運動を根底から反省して、今後の立て直しを、しっかりとやらねばなりません。

二年後は桜沢先生誕百年を迎えます。私達はその年に大きな行事を計画しておりますが、それに向けて運動を結果として、展開する事に全力を傾けます。発祥地、日本での大マクロビオティック運動を！と考えます。

私達が、今すぐにでも手をつけねばならぬ事は沢山有ります。桜沢先生著作物の刊行、行事の活性化、「新しき世界へ」の刷新……等々、会員、並びに読者の方々のご意見、ご要望を充分反映して企画した上、近いうちに、その内容を発表したいと思ひます。

最後にお願ひです。日本C I協会は会員の皆様の会費によって運営されておりますが、現在、経済的に苦しい状況にあります。今後私達は皆様のご意見に応じて活動していきますので、どうかもっと力を貸して頂けませんか。

今、会員の方は、もう一人、もう一人紹介して頂けませんか。誌友の方は会員になって頂けませんか。法人会員の方は、お客様に、お知り合いの方に、お伝えして頂けませんか。会員が少なければ、運動も発展しませんし、世の中も

変わりません。

このマクロビオティックによる「自由人」としての素晴らしい生き方をもっと多くの人に伝えませんか！一人一人の力で、マクロビオティックによって日本を、世界を、変えていきましよう！

共に頑張りましょう！

(注) 一九一六年、桜沢如一、社会法人食養

会に入会

新しき

日本C Iに望む

正食協会

会長 山口卓三

日本C Iの役割を当世流に表現すれば、日本におけるマクロビオティックの情報発信ならびに受信の拠点といえるかと思う。その意味においては関西における正食協会の役割も同じである。

ただ一つだけ大きな違いがある。日本C Iは桜沢先生の既刊の図書の持続的発行と、まだ書籍にまで至らない多くの著作を整理してひとつにまとめ、世の要望に応えるという責務を担っているということである。これだけは日本C Iがすべての行事に優先して考慮すべき重大事項

山口卓三会長



だと考える。

もとよりこの出版のためには、出版委員会なるものがC I内に存在してきた。しかし、その機能はほとんど発揮しえずに今日に至っている。その責めはひとつに委員会の熱意の不足による(小生もそのメンバーの一員である)が、一面では日本C Iの対応の姿勢にもあったと考える。その運動があまりに多面にわたり、集中的に桜沢図書の出版に専念する内外事情が整っていないためであった。前任者は出版を最も得手とするものであったが、その力を集中的に注ぎうる体制整備にまでは至らなかった。今にしてそのことが改めて顧みられてくる。

桜沢の思想を伝達するためには、その推進母体としての日本C Iが、何としてもその図書の継続的発行とその膨大な著作の整理による書籍化にある。こういえばすぐに全集ものの刊行の必要性が叫ばれもするが、何を措いても手がけねばならぬことは絶版ものの再刊であり、かた

わら未刊の著作の整理による刊行を期することが最もやりやすい作業である。全集刊行はその後で考えられてよい。

そこで新しいC Iとしては、出版委員会の意向にたいして意欲的、積極的な受け入れ体制をもっていただくことが、この委員会の機能の活性化につながることをご理解願いたく思っている。

幸い、出版委員長としては最適任の丸山博士が八十を越してなお健在である。先生の健在のうちにその煙眼を通して桜沢図書の再刊、新刊のプロジェクトが組まれるわけだが、その実現にあたっては日本C Iの積極的対応が切に望まれる。

マクロビオティック運動は、あえていえば人類史的意義をもつものである。それだけにG Oの思想と人となりをつぶさに書籍化して提供することこそが、日本C Iなる運動機関の最重要任務ではあるまいか。歴史になぞらえれば、仏典やバイブルの編纂、刊行に匹敵する意義をもつともいえそうに思う。マクロビオティック運動のよりどころはまず桜沢の思想にあるのだから、そのよりどころとしての著作の刊行がいい加減にすまされては後世にたいして申し訳ないことになる。桜沢思想の展開はいくらでも後人はできる。その穴埋めだって許される。しかしその原点なくしてはその正否の判断のしようもなくなるからである。

CIの新しき風に

リマクッキング

専任講師 浮津宏子

「日本CI協会のCIって何の略ですか？」
などよく聞かれることがあります。

「(Le Centre Ignoramus)の頭文字ということですが、愚かなる者、無知なる者の集う所という意味だそうです。」

と申し上げますと、

「まあ、何でしょう！ バカにされているみたいですね」

などとおっしゃる方もございます。

けれどもこの言葉は、桜沢如一先生がネーミングされたと同っております。

この広大な宇宙の中に生かされている私たち人間という小さな存在。異常気象、火山噴火、地震、山くずれ、河川の氾濫など、いかに人知を尽くしても大自然の威力の前では全く無力ともいえる存在。

そんな私どもが、こさかしい知識を捨て、自らを無にして自然と同化して生きることができれば、こんな素晴らしいことはない、と、教えて下さっているものと受け止めています。

けれども「歴史は繰り返される」と先生もおっしゃられたように、くり返される戦争や権力の争奪、災害などに巻き込まれた時の処し方は

本当に難しいものです。

一冊の桜沢如一先生の著書との出会いから日本CI協会のお世話になり、桜沢里真先生にマクロビオティック料理の御指導を頂いてから二十数年。おかげ様で生来それほど丈夫ではなかった私も元気に今日まで充実した日々を送ることができ、本当に感謝で一杯です。

何となく自然の流れのままに、周囲の方たちとの調和をまず第一に考え、小さな喜びを分かち合って生きる。最小限の食と、漏らぬほどの住環境があれば良いと、気づかせていただいただけでも、最大の収穫でした。

大きな環境問題に取り組むためには、勉強を重ねてゆかねばなりません。リマ・クッキングアカデミーの講師をお引き受けして以来、十数年。クラスの皆さまと食を通して人の生命を守り育て、その生き方や、時には体調をくずされて、どうにもならないという悩みに、共に心を砕いたり、「このごろ、とても調子が良

くなりました。」とか、「体重も減ってスリリ」と、ニコニコ幸せそうな姿を目のあたりにすると、共に喜びもひとしお、そんな毎日を送ってまいりました。

料理の技術的なことも勿論学びの対象であります。赤い血汐を持つ人間の食物として、緑の血液ともいえる葉緑素を持つ植物たち。陰陽のバランスを保つ上で大切な植物。それらは大自然の恵みの中にはぐくまれ、人間の小さな知恵でさらに大きく育つものといえるでしょう。ただいて美味しく、心身の調和をはかる食物、真心と愛情をこめて望まなければ決して心身の養いとなる料理はできないでしょう。

食物によって人の生死も、健康も、判断力もパワーも、調和する心も左右されるとすれば、一品、一品、心して素材を選び、その持味を最大に引き出して調理する心構え、さらに調理する人の心身の調和が大切でしょう。

このたび、日本CI協会に花井、佐藤の両氏が新しい風として参加され、生命の薬局であるお台所やクッキング教室を一層充実させる為、御尽力下さること。どうぞ皆様も桜沢両先生のあゆまれた道を益々発展させるよう応援をよろしく願ひ致します。

これまで支えて下さった方々への感謝と共に、より明るく、より多くの方が幸せへの道標をここによく学ばれる場としても大いに活用されることを祈っております。



浮津宏子専任講師

激動の時代を 生きぬく ①



大森 英桜

'91年白馬マクロビオティックセミナーより

さまざまな予言

世紀末になればいつの時代でも皆さんが人類滅亡の不安におののいている。十九世紀の時もそうです。特に大世紀、千年ごとの世紀の更改期は、世界中が滅亡の不安に震えていた。特にこの十九世紀ですが、ヨーロッパはこの予言です。ヨハネの黙示録の予言に、『最後の審判』というのがありまして、この世の終わりが書いてある。十九世紀には、この予言で、「我々人類は滅びてしまう」と大部分の国民がノイローゼになってしまったのです。

当然この二十世紀末にも、皆さんが不安の状態に陥りつつあるというのが、ノストラダムスの予言ですね。ノストラダムスというのは十六世紀のフランスの王室の医者だったのです。

彼が四行の詩の予言集を残したわけです、現在、日本でこのノストラダムスの予言に関する本が非常に売られています。

そこへ今度、新興宗教のO氏が登場してきて、自分がノストラダムスだとか、キリストだとか、私は釈迦だとか、生長の家の谷口雅春の化身だとか、そうかと思うとアインシュタインまで出してね。あの本はもう売れて売れて、彼の去年の申告所得税はかなりの高額ですね。

いかに日本人はバカなのか、そんなバカなことがあるわけではないでしょう。一人の人間が三百人くらいの死んだ人の名前を出してそれは皆、

自分ですなどと。

ノストラダムスの予言で、何が一番恐いか出ているわけです。「1999年7の月に、7月に恐怖の大王が人類を襲います、それは巨大な力の反対のものが全てを絶滅してしまうでしょう。私の見る限り以上のことは必ずおこります。避ける道はありません。ただ一つ1999年前に別のものが現れない限り。それが現れれば破壊は起こらないでしょう。しかし、それが何かは私には言えません。果たしてそれが現れるかどうかわかりません。」この予言が一番日本では取り上げられて、五島さんの書いた本がベストセラーになった。

しかしこの種の世紀末の予言はたくさんあります。特にこれはバージニアの聖人というか、アメリカの有名なエドガー・ケーシー。彼は面白い人で、昏睡状態の中で相手の人が質問すると神がかりになって答える。結局、病氣治療の方が非常によく当たったのです。晩年は病氣治療だけでなく、人類の行方、過去までも質問して、彼が一万四千の予言を書き残したのです。

この残されたケーシーの予言の中で有名なものがあります。その中で大変なのは1958年から1998年の間にアメリカの西部の陸地が割れ、その次に日本の大部分が海に沈む。それからヨーロッパの北部に大変化が起こる。エドガー・ケーシーというのは病人治療の予言が当たりすぎたために皆がこの予言を取り上げたわけですね。

特に1973年に小松左京氏の書いた、『日本沈没』は、映画にもなった。しかし、ちっとも沈没しなかった。どうもこの予言は当たりそうもない。1978年に日本は沈没しますとあったのです……。

それからその他に重大な予言がいろいろあります。釈迦が予言している、わたし、釈迦が予言しているのを知らなかったのですが、ここにあります、中国から入ってきた。

この予言もすごい、釈迦が死んでから五百年が正法の時代、その後千年がぞう法の時代、その後の千年が末法、現在が末法の時代と。そして釈迦入滅、死んだのが紀元前三八〇年から紀元前九四七年、そこで大法統大月経の中にこれがあった。この中に大変なことが書いてある。

「末法の時代に入ると太陽も月も見られなくなってしまう。星の位置が変わって、白い虹が太陽を貫くような不吉な前兆がある。大地は振動し、水は枯渇し、時ならぬ状況が起こり、農作物は完全に実らなくなる。地面はひび割れてしまい、餓死する者が後をたたない、政治家はなすすべを知らない、父母は子と争う、人民は施政者と対立する。ようやく手に入れた食物は毒を含むようでおいしくない、悪質の病気が次から次に流行し、町全体が焼け果てる。人間と人間が殺し合うようになって、ああこの隙に外国が攻めてくる。寺は破壊され、僧侶は虐待される。」これは釈迦の予言です。

予言の中でバチカンの、ローマ法王の住んで

いるバチカンの奥の深い倉の中に隠されている『バラキの予言』というものが最近出てきている。それには「現法王ヨハネ・パウロ二世の次の法王の時、人類は終末を迎える。」というように過去に予言した人の中では殆んど、現在の世紀末の時に人類が減びてしまうといっている。私がこれをよく調べてみて、ではノストラダムスがそんなに正しいのならフランスでも騒いでいるかといったら、フランスの本屋にノストラダムスの本は殆んど出ていない。フランス人に言わせると、ノストラダムスみたいに十六世紀に書いたこの人の言葉なんて現代のフランス人にわからないと。そんなに加減なわからない人達が現代訳したのをまた日本語に翻訳しているわけです。

それで問題なのは例えばそこで髭の男が暴れまわって闘うといったそれは、例のイラクのフセインだということです、ところがフランス人にしたら日本は間違っているというのですね。いわゆるフランス語の髭というのは、顎髭のことだと。フセインはこつち（口髭）の髭だつて、そういうようなフランス人がぜんぜん相手にしてない本を日本では、翻訳して、大変な部数が売れています。

こんなもの私も信用していませんけどね。大体、時間帯の何月何日なんて書いてないですからね。1999年なんて一つも書いていないまあ、日本だけです、ノストラダムスの予言だなんて大騒ぎしているのはね。でもそれ以外に

さっきのバラキもそうだし、釈迦も説いているし。

六年ぐらい前ですか、K君が来て、「東洋の偉大な仙人が今病氣しているから、（仙人が病氣するわけじゃないですけど）大森先生、その仙人を助けてください」と。それでこっちは軽い気持ちで、「どこに住んでいるのですか」といつたら「御岳山の山の中にいる」というから、軽いポストンバッグ一つで御岳山にケーブルで上に行ったんですよ。ケーブルまではいいんですけど、ケーブルの駅の付近だと思ったら、これから2時間山を歩くんだというんですね。「ええっ」といいながらね。仙人のところにいる若い青年が背負子を持ってきた。それで「その荷物を私が持つて行きます。」というんですね。こつちは、小さいポストンバック「こんなもの君に持つてもらわなくても大丈夫」というと「いや、是非」というんですね。いや預けて良かったです。

それから雨上がりの山道を登ってね、途中で心臓はもうドキドキになり、一寸と待てくれ」と途中で小休止してね、一〇回ぐらい休んだのかな。それでやっと二時間ぐらいして、山頂から下を見たら、戦時中に作った飛行機の監視所らしいボロボロの小屋を素人建築で材木を持ってきて作っている。やっとそこへたどり着いた。仙人と対面してきた。眼光きりりとして、これはすごい。ここで何をしているのか聞くと、「私は、ヒマラヤの大仙人から命令され

て、1999年までに（東洋とはつきりいわないのですけれど）一万八千人しか生き残らないから、その一万八千人の人を助けるために、私は日本へ派遣されてきた。そしてここで（「ぎょう」をしなければならぬ）「そこでいちゃもんをつけたんですけれど」、「行だけで助かるわけがない、玄米というものを食べなきゃいかん」と、私は、玄米を食べています」と、その仙人の回りに十二、三人若い連中が取りまわっているんですよ、中には赤ちゃん連れの夫婦もいてね。

その連中が「ああ、大森先生ですか」と皆言い出したんですよ、皆C.Iで先生の話を聞いたとか、府中の断食道場で大森先生の話を聞いたとかいまして、玄米食の連中が仙人のが回りを取りまわったんですよ。

「というのは、私とその仙人に会いたくなつたのはK君がその仙人の書いた本を僕のところを持ってきたんです。十何冊か。それを見たら「私はひとにぎりの玄米で三ヶ月、雪の降る寒い山中でこの本を書いている。この玄米を届けてくれたのは、ある宗教の編集長です。」日本中今どこでもいっぱい貼ってありますね、「世界人類が平和でありますように」とあれは紙じゃなく、プラスティックで作り、結構資金をかけています。九州の山の中から、北海道へ行つてもどこにでも貼ってあります。」

その教団の編集長がひとにぎりの玄米を届けている、三ヶ月の間。だから私は会って見たい

と思つたのです。そうしたら、回りは玄米食の青年達が取りまわっていたんですね。そこで私はその仙人と問答したんですよ。

Q／「なぜ羽田で倒れたんですか？」A／「羽田で発作を起こして、救急車で東大病院に運ばれて半年入っていたんですよ。」Q／「あなたは甘いものが好きじゃないですか？」A／「ああ、僕は甘いのは好きです。砂糖が一番好きです。」――「あなたの陽性は甘いのを要求するだろう。白砂糖だけはやめなさい、蜂蜜もやめなさい、蜂蜜は白砂糖よりももっと陰性なんだから。せいぜい黒砂糖くらいで、玄米の飴でもなめてなさい。それで玄米を食べたら、あなたの陽性で助かる」と話をしていたら、彼は頭山氏の弟子なんですね。それで熱海の救世教の岡田茂吉氏、日本船舶振興協会の笹川良一氏、亡くなった児玉誉夫氏、皆仲間なんですよ。この山の中に建物を作るのに、巨額の資金が必要だが、これらの有力者からの資金援助は受けたくない、彼は満州に行つていて、奨介石と仲良かった関係から、今、奨介石が死んでも奨介石の後継者が台湾政府をおさえている、台湾へ行つて少し援助資金をもらおうと羽田から出発するとき倒れてしまった。あそこへ建物を建てるのは大変なことですよ。

そして、その仙人と語り合った、彼は「ヒマラヤの海拔5000メートルの洞窟に百五十才の大仙人が住んでいる」話をしてくれた。

彼は長い間ソ連に捕まって無期懲役をくらつ

た。何故かというとな彼は終戦ちよつと前に満州でホテルをやつたり、陸軍に納入する馬を何千頭も飼っていた。終戦の時に関東軍は逃げちゃつたけれど、彼は馬が可愛かつたから残つていた。そこでソ連へ捕まった。陸軍へ軍馬を入れているから彼はスパイという名目で、いちばんひどい刑罰を受けた。いちばんひどい刑罰は、あの零下三十度、四十度のツンドラ帯へ穴を掘つて、そこへ水をぶちこんでそこへ投げ込む、たいがいのは三日か、四日で死ぬ。彼はそれを二十五、六日生きた。ソ連の将校がどうしてこんな奇跡が起きたのかと聞くと、彼はヒマラヤの大仙人に月の光で生きる方法を教わつた。朝鮮の仙人からは太陽のエネルギーで生きる方法を教わつた。しかししもやけになつて二十六日間で足が腐つた。けれど死にはしなかつた。そこで無期懲役刑が解除されて、日本に帰つてきた。

ヒマラヤの大仙人との関係はどういうことかというとな、戦前大本教の教祖が御身体をそこへ捧げるつもりだつた。その時に大仙人はD氏は来なくてもいいといわれた。それで彼が指名された。彼は、右翼だし、大本教関係ですから、D氏が「君も日本で大活躍したらどうか」というと「日本では狭すぎる」と、じゃあ満州へ行くと。彼は生粋の頭山氏の弟子ですから、中学生時代には、彼は日本刀の居合い抜きで有名になりました。本物の日本刀を使って。

そこで一万八千人の内「日本人は何人ですか？」

と聞いても返事をしてくれない。

結論は「あなたの言う祈りだけではだめです、玄米を食べなければだめだ。」と私が言うと、玄米は認めてくれた。

そういう人跡まれなところに偶然にも食品を背負い子に積んできたグループがいた。それはさつきお話しした岐阜のCさん。Cさん親子が石油缶いっぱいにお菓子などを持ってきた。

「人生の偶然、この山の中にどうして来たんですか？」その仙人が日本における第1号の信者がCさんだと。不思議なことだと。そのかわりほとんどCさんが資金を出して、仙人がいる山の中へ拠点作るのに信者が少なく、大変だろうと、資材・鉄骨等をヘリコプターで運んだ。そのC夫人も1昨年亡くなった。そこで「その法力は効かなかったのか」と聞いたら、「一万八千人の中に入っている」ということでした。あとで調べてみたらCさんご夫婦は正食をくずしていた。

私が自然食を応援すると、そこへ来られる自然食の店ははじめの方々が最初に集まって来ます。そこで私が出す「食箋」の材料は信用の出来る純正食品だけです。結局、正食ははじめな者でなければやっていけない。

しかし、いいかげんな団体の食品はそれよりは儲かる。Cさんもそういう団体の方々を招いた。そういうグループは色々などんでもない物を薦めますから。C夫人もそれで食事を崩した、年若くして……。

私が応援して開拓して大きく活動していたのに、T女史、C式の方々を招いて、色々やりだして、これは危ないなと思っていました。案の定この様な結果です。

これは後で説明しますが、時代の末期にいろいろなインチキの連中が出てくる。この様に予言は、まさに世紀末に人類滅亡を唱えている。

絶対の宇宙法則

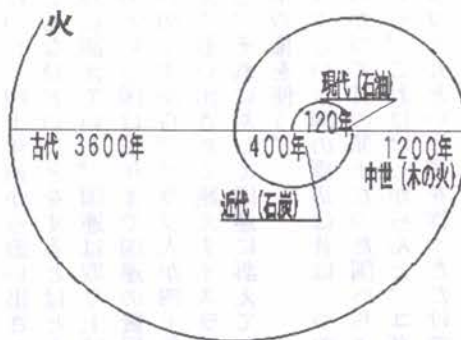
皆さんもご存じのように色々な激動は事実始まっています。ところが私は無双原理という最高の判断力でそれを見て、やはり1999年に至るあと一〇年というのは大激動の時ですね。

無双原理というのは絶対間違いない宇宙の法則です。世の中が回転している。その回転の渦は等間隔の渦ではなく、対数的な渦ですから、こういうふうになる。

これが大自然、貝殻の背中の渦を見てもこのように、そして人類の歴史を描くとどういうふうになるかというと、現代が百二十年、近代が四〇〇年、中世が一千二百年、この先の古代が三千六百年、この終点があと一〇年、ここまでは。

我々の文明というのは火を使ったことから始まっています。猿人の時代には火を使っていなかった文明はありません、ところが過去原人時代の骨をみるとそこで火を使っている。それと同時に脳の大きさがおおよそ倍になっている。過去の物を食べている時代は脳が小さい。過去の

原人の時代に脳の大きさが750ccあったのが火食により、1200ccに増えている。火を使ったことにより人間が物を考え、物を作るようになった。文明が物を作り、物を動かし、文化を作った。そのエネルギーは、木の火、木炭ですね。これが長らく古代からずっと。そしてこの木を切り倒した民族は全部滅びている。



文明のスパイラル図

これはフランスとイギリスの考古学者が五、六十年位前から死海の横の砂漠を掘って、我々が知らされていなかった過去四、五千年前の都市が出てきた。非常にモダンで、道路はテラコッタ、紀元前三千年の都市国家は非常に巨大な建物で、中に大浴場もある、市場もある、道路はテラコッタ。

その当時紙へ物を書いていないから書かれた物は粘土版です、そこから紀元前三千年、二千

年の物が出てきた。そして問題のキリスト時代。アラブの少年がものすごい崖を降りて行くと、そこに洞窟があった、洞窟の中に入ったらそこには粘土版やいろいろな古い書き物が出てきた。みたらそれがキリスト時代。そこにはキリストのもっと前の時代の宗教などもうもろのものが出てきた。さあ大変なことが起きた。それに書かれていることと現代使われているキリスト教のバイブルはものすごく違う。

仏教にしても釈迦が死んで三百年か四百年の後に書かれたものです。キリスト教のバイブルでも新教の方はキリストが死んでけっこう遅れて書いてある。洞窟から出た古文書は死海聖書といわれた。歴史というのはこわいです、真実というのはなかなか出てこない。真実が出てきたら今までのバイブルは間違っている。

いわゆる紀元前二千年、三千年にものすごい文化を誇った大都市があつてそれが砂漠の中に消えた。ぜんぜん残っていないということはその民族が全部死んだということです。そういう建物があるところは昔は緑と水があつたわけです、それをみんな木を切り倒していったわけです。木を切り倒せば急激にジャングルは砂漠化してしまう。そしてあの当時の戦いは全部皆殺しです。そうしたために二千年前、三千年前にこういう国があつたとか。大体学者が粘土版の文字の解説ができていない、わからないわけですね。この木の時代。木を使いすぎた種族は滅びていった。

そしてやがて石炭が出てきた。石炭のエネルギーを使つたイギリスが機械というものを作つた。いちばん先に蒸気の動力を使つた機械によつて繊維を作る、汽車を走らせた。そして世界の大部分を植民地化した。これが石炭時代。

物質文明の崩壊

現代で石油に入った、石油は当時いちばん持つていたのはアメリカです。石油文明の担い手はアメリカです。しかしあと一〇年でこの石油文明は終る。

今その公害でやられている。また石油の取り合ひでこの間のようにアメリカがアラブへ殴り込みをかけている、こういうように石油の枯渇が目の前にきている。これはかつて恐竜の時代、あの時代に生えていたのは大きなつくしんぼみたいなシダ類、それが天変地異によつて地中に埋没してそれが今日石油になつていく。だから使えばある時期になくなつてしまふわけです。

アメリカみたいな国は石油はなんとかして確保しなくてはならないと、強引にイラクあたりの小さな国に世界一の巨大な軍隊を送り込んで。大変でしょうイラク国内は、軍隊だけ攻撃されればいいのですが、一般の庶民がものすごく殺されています。これから今後まだ石油に関しては戦争が起きます。イスラエルというユダヤの国がありますが、二千年前にユダヤがそこらから出て行つた。そこへアラブが住んだ。そして先ほども言つたように石炭時代にイギリ

スが世界中を植民地にしたわけですが、アラブもアフリカもアメリカ大陸もインドも、イギリスがアラブ地帯全部を植民地にしたが、だんだん権力が弱くなつてきたからそこでアメリカが君の植民地を俺のところへよこせと密約をした。

そこで二千年もいたアラブ人を全部追い払つて、イスラエルという国を作つた。アメリカがここへ兵器を無尽蔵に送っているわけです。核も含めて。要するに石油地帯に橋頭堡としてアメリカが作つた。四十年前から追い出されたアラブ人がこんなひどいことをするとはとてもないと国連に訴えている。国連は取り上げない。アメリカという国は去年まで国連の費用を払つていないのですから。アラブ人が四十年間全部あそこから追い出されて絶えずイスラエルから殺される。それに対して国連に訴えても、アメリカが拒否権を使う。

イラクという国の周辺は昔は一つの国だつた。だからかつて昔の領土だつた国へちよつと足を入れたら、これはけしからんと。ユダヤ人はあのイスラエルという国を作つただけではないのです、その回りの国を取つてしまつた。

ヨルダンからシリア、エジプト等の領地を占領しているんです、そういう事に対してはアメリカは横を向いている。要するにアラブの石油が欲しかった、今はもうイギリスがだめで、アメリカが石油エネルギーの頂点にいる。ここでの物質文明、みんなこれは陽性の火力文明だから、物質文明がここあと一〇年で終わるわ

けです、あらゆる物が壊れていくわけです。政治も経済も物の見事に壊れます。

社会主義だけではない、自由主義経済を唱えたアメリカが世界一の借金国になる、自己矛盾も甚だしい。そして、彼らは自由主義経済の日本をどう扱うかという日本の経済の構造体までも口出しをしています。自分のところは保護貿易をしている、完全なる統制経済に入ってきており、これは宇宙法則の必然で仕方ありません、物質文明は全部壊れていく、経済も政治も、栄養学、医学も全部壊れてゆきます。

そしてその次にくる二十一世紀の文明というのは当然こういうように火の文明、陽性の文明が入ってきていちばん極点までいったらエネルギーは逆転するわけです。この求心力の文明、陽性の文明です。

渦の中心にきたエネルギーは今度は反対に動きますから、壁にボールをぶつけてみてわかるように、強いボールが厚い壁にぶつかる、反対の方向へ戻ります。それと同じでこういう時計と反対回りの求心力は、二十一世紀は反転して今度は時計回りになって遠心力になる、大空へ広がってゆく文明が展開される。

新世紀の担い手

だから物質文明に対して二十一世紀は精神文明です、二十一世紀は水の文明、聖書にある千年王国が展開する、だから今は大変な時期です、新しい世紀に向かう大変な時期、赤ちゃんが生

まれる前の痛み苦しみの時期です。全ての物が崩壊して行きます。

結局ここを通り抜けていけるのは、本当の真の健康な人です、見かけの健康ではなく、頭の素晴らしい判断力の持ち主。こういう人たちが二十一世紀を担う人です。

西丸氏の書かれた「四十一才寿命説」昭和三十四年以降生まれの人は約半数が四十一才で死ぬと。皆、その前にお掃除されていくわけです。それから私自身がこの四十年間に1万人以上

正食指導をしています。少しやり過ぎたようです。桜沢先生なんて一千人位でやめたんです。私はバカだから四十年以上もやってる。そのかわり日本人の体質の変化がよくわかった。それだけにここを通り抜けるのは大変です。結局千年の王国ですよ。そこへ住む人間は本当の正食でなければだめだ。あだやおろそかではなく、これからはやるのは怖い病気があります。ちょっとした変わったウイルスがきたらもう大変、体質が弱体化しているからいつべんにやられてしまいます。

かつてスペイン風邪が流行ったときヨーロッパでは何百万人ものが死にました。風邪一つとっても、ちょっとした変わったウイルスが入ってきて、日本人はそれに対する力がないわけだから、アレルギーがあって、アメリカあたりではエイズのような先陣が乗り込んできた。日本にもエイズウイルスが乗り込みはじめています。まあ、日本人もだんだん動物性たんば

くの摂取が増えていくから、非常に強いエイズがちょうど住み易いような体質になってきた。私は後二年くらいで悪質な病気が増えると思う。それから経済ですね。経済は正に混乱です。

世界一の強国を誇るアメリカが世界一の借金国。借金国を助けているのは日本です。アメリカは年々国債を出している。その国債を買ってやっているのは日本なんです。だいたい3分の1は日本が買っている。その国債の利息もアメリカが払えない。またその利息分の国債も日本が買っている。そんなごまかしは後一、二年くらいしか続かないでしょう。国債というのは期限が来たら返さなければならぬ。巨大な国債。アメリカは一銭の金もない。その時アメリカはどうするか、必ず借金に引きまします、それ以外にありません。

それともソ連と手を握り、ソ連という国は通貨を持っていないから全部金で買っている。アメリカから大量の穀物を、ソ連は金で買う。ソ連は金の値段が下がると金を出すのを止める。現在アメリカはソ連に穀物を売って金をどんどん貰っているからアメリカは金が相当貯まっている。そこで彼らはソ連も赤字の国だから借金を棒消しにする相談をするわけです。昔のアメリカのように金本位にしよう。金本位にすれば、そのお札の価値は確かにあります。ただし「この札と引換に金1g」と書かれた札だけです、日本が今貰っているドル札は紙切れになります。

(以下十二月号に続く)

久司道夫 マクロビオティック 特別集中セミナー

レポート



と き：9月15・16日
場 所：東京・三宅坂
受講者数：110名余



久司先生からの問いかけ

前回の講演会（91年5月）で、レポーターの加瀬氏が「アメリカで知名度の高い日本人をあげると、ミチオ・クシは5本の指に入る」ということを述べられていたが、今回のセミナーに参加された人々の大半は、この言葉に納得していただけたと思う。

とくに今回は、「宇宙とは」「人間とはなにか」という根本的な問いに無双原理を用い、実にわかりやすい論理を展開していただけた。

「人間はなぜ生まれてきたのか」との問いはよく巷でなされるけれど、久司先生が「あなた（人間）はなぜ人間に生まれてきたのか」という問いかけをされた時、正直のところ筆者はドキッとした。少しの間をおいて、先生は微笑しながらこう答えられた。「だれもが皆、人間に生まれれば一番楽しめるだろうとの思いで人間に生まれてきたんです。けれど、案外つまらない、苦勞の多いものだったというのが、大方の人生であって……」

しかしミチオ・クシは希望どおりに「楽しい人生を送っている」ひとりであることは間違いない。氏自身も語っているが「自分自身のたてた目標なり夢なりを追求していくと、その夢が個人的であれば限りがあり、終末がくる。しか

し、万人の人々を幸福にすることに繋がるのだ
という「限りがない」という。

こんなところに筆者は久司先生の存在感（大きな夢を持っていること）を感じるが、どうだろうか。宇宙の秩序を学び、食物を正すことで、人類を平和な、さらには霊性の高いものに高めることができるというマクロビオティックの原理を理解するには、桜沢如一やミチオ・クシの本を読めば出ている。しかし、それだけではないのじゃないか。桜沢先生も「好きなことをやってやりまくれ」というようなことを述べていたが、食物に自分自身を縛りつけるだけにあっては、おしまいだろう。

今回はとくに、2日間に6講義というハードスケジュールだったが、久司先生は疲れの色ひとつ見せず、終始、聴講者に語りかけながら、簡明かつ情熱的に話をすすめられた。とくにワシ・ピースフル・ワールドを築いていくという情熱には、抗し難い魅力がある。こうした生身のミチオ・クシに接し、人間くさい質疑応答を交わせたことが、今回の最大の収穫であったように思う。

ここでお越しできなかった方々のために、各講義の内容を上げておこう。

講義1 宇宙の成り立ち、宇宙の秩序とは

（宇宙は波動から誕生。その相反する力が、陰・陽である。「ビッグバーン」説を否定）

講義2 生命はどのようにして生まれ、

発達してきたか

（人間の起源は植物界にあり、我々は有限界と無限界を行き来する玉ゆらのような存在）

講義3 人間とは何か。肉体の構造は？

精神とは？ 霊とは？

（思いによっても体が変わることを、チャクラの実験を交えながら説明）

講義4 食物とは？何をどう食べるべきか？

（エネルギーを操作していくのが、ポイント。「料理」とは「理を料」ととのえること）

講義5 病気とは？肉体の病気と精神の病気

（色々なタイプの排泄を説明、心も思いからも排泄するという考えは興味深い）

講義6 各人の健康と幸福から

一つの平和な世界の建設

（エネルギーを環境と合わせていくことで健康で平和な世界へと変えていける）



新刊本『穀菜食のABC』のサイン会で、一人一人の方に、笑顔で話しかける久司ご夫妻。

印象的なアヴェリーヌ夫人

夫人のアヴェリーヌさんのお話からは、古き良き時代の熟生活と桜沢如一氏のスケールの大きさがうかがえた。アヴェリーヌさんは控室にこもるようなことはせず、最初から最後までご主人の講義に耳を傾けられていて（もう何百回となく聞いておられるだろうに）、その情熱の強さに、夫唱婦随の確かさに感銘を受けた。閉会に際しては、受講者の方々からは惜しめない拍手が送られ、満足感とさわやかさの残るセミナーだった。

（報告・編集部）

Women's Macrobiotic Society

62 Buckminster Rd.
Brookline, MA 02146

アヴェリーヌさんが発起人になり『ウイメンズ・マクロビオティック・ソサエティ』という会が発足されました。以下に会の趣旨を掲載しますので、ご興味をお持ちの方は上記の連絡先までご連絡ください。

この会の目的 (中略)

私たちはマクロビオティックの実践を通し、健康で素晴らしい人生を謳歌しております。しかし私たちの母なる地球と一般社会はいまだに病苦に悩んでいます。犯罪、汚染、戦争、飢餓、幼児虐待、病気などの苦しみに人類が堕ちていく流れを、私たちはすぐにでも変えていかなければなりません。

女性こそ、これらに対処して行ける特別な力を有するものと私は信じています。今こそ、マクロビオティックの女性たちが心と力を合わせ、ワン・ピースフル・ワールドを創りだすのに歩みだしていく時です。

会は下記の三本柱を基調目的といたします。

- 1) 個人の健康、美、平和を実現する。
- 2) 家族の健康、美、平和を実現する。
- 3) 社会の健康、美、平和を実現する。

これらの目標を一步一步実現させていけば、私たちは母なる地球を蘇生し、さらには各家庭に、子供達にまで、素晴らしい恩恵をもたらしてもらえるようになります。もし目的を達成できれば、私たちの実践しているマクロビオティック(偉大なる生命)の法がほんとうだと確信できることにもなるのです。

すこやかなるときに

アヴェリーヌ・クシ



'91. 9. 15・16 久司道夫

マクロビオティック・セミナー

ビデオ(全6巻) 11月20日 発売!



内容 6 講義 (約 90分 × 6 講義) ・カラー・VHS

講義の詳細は前ページの記事をご参照ください。

価格 ¥20,000 (税込み)

ご注文は、①現金書留、または②「新しき世界へ」に挟み込まれている専用の振替用紙で、送料の ¥650 を加えて日本C I協会までご送金お願いいたします。

鹿児島 マクロビオティック運動と 久司道夫先生講演会

——マクロビオティック専門店・四季菜（鹿児島）

代表 野田幸敬——

九月十三日鹿児島市民文化ホールにて久司道夫先生の講演会を開催致しました。当日は九州各地から五百名の聴取者が集い、大きな盛り上がりを見せました。

鹿児島島のマクロビオティック運動

鹿児島島におけるマクロビオティックの普及は、屋久島天然村の山縣良江さんと特選三年番茶を製造している川上寛継さんご夫婦の地道



市民文化ホールをうめつくした熱心な聴衆

な努力で十年位前から、徐々に定着しつつありました。それ以前に川内市を中心に正食による病気なおしの講演会が持たれた事はありませんが、オーサワジャパンの純正自然食品は、県下のどの自然食品店にもなく、純正食品をもめようにも、東京に直接注文するしか手はありませんでした。六、七年前より川上さんが月に一回位電話注文に応じて配達して下さる様になったのが私達の救いでした。

私もその一消費者にすぎなかったのですが、五年前、川上さんと相談し鹿児島市内にオーサワ・ジャパンの専門店を出そうと計画し、無農薬野菜、玄米とオーサワの純正食品のみの専門店《四季菜》をオープンしました。当時の鹿児島市内の自然食品といったら砂糖の入った、添加物をやや減らした程度のもしか知られてなく、オーサワの純正食品の普及は遅々として進まないというのが実情でした。日本で最低所得県鹿児島の実体は東京・大阪より十年近くは遅れているのではないかと感じていました。友人の中には高い価格で利益率の良い健康食品や酵素類や健康器具を置いたらどうかなどアドバイスをくれるものもいたのですが、頑なにオーサワ品のみにこだわった結果、二、三年前よりポツポツ芽が出始め、本物の食品とは何かがわかる人達が増えて来ました。共鳴して手伝ってくれる従業員も増え、消費者の数も市内を中心に六百所帯を越す所まで伸びて来ました。現在は三十代の若者八人で、若さのエネルギーで

南九州のマクロビオティックの一大拠点を作ろうと頑張っている所です。

久司講演会に向けて

久司先生の講演会も、東京のＣＩ協会主催のセミナーの案内が「新しき世界へ」と一緒に送られて来たので知り、久司学園に滞在した事のある友人が「先生、たまには九州にも来て下さいヨ」と冗談まじりに電話した所、「一日空きがありますから飛行機で日帰りで行きましょう。」と軽い返事で引き受けて下さった事で実現しました。話した私達の方がびっくりして「どうしよう。大丈夫かな」とあわててしまいました。電話の日から当日まで二十日間しなく、準備が間に合い、講演会を聞きたい人すべてに連絡出来るかどうか不安でしたが、とにかく八人で全力をつくそうという事になりました。

ボストンの久司先生へお願いして講演内容は、マクロビオティックの基本よりも人間の霊性を高める話、久司先生が現在到達している最高の地平の話をお願いした所、演題は『人間の霊性の進化とマクロビオティック』という事になりました。そして快い御返事を戴き、従業員一同「いい話になりそうだ」と張り切って取り組みました。幸いにも《四季彩》の消費者で二十代三十代の若い人達や三年番茶の川上夫妻、有機農業の園山一家も手伝って下さいました。それぞれがいろんなネットワークを使い、九州各地の自然食愛好家や、ヨガ、マクロビオティック関係の人達に連絡をとって下さいました。大分の《心



久司御夫妻と野田さん（主催者代表）

のヨガ学校》のかわばたあつさんや、熊本純正食品店《天粧》の福山敬救さん、出水の野島医院も院長さんはじめ総勢十二名も参加して下さい、福島三名、志賀一名、大分八名、宮崎二十六名、熊本十一名と九州各地の新しいコミュニケーションが取れました。また大阪から山本祥園先生、足心術の石田幸風先生もかけつけて下さいました。

鹿児島市内で自然食品店や無農薬の八百屋を

やっていて、これまでライバル意識や距離のあった店の人達も応援して下さい、本当に皆さんに感謝の気持ちで一杯です。

素晴らしい内容

講演では、先生は「世界の危機克服のためには、まず食物を正すことから始めなければならぬ」と強調されました。人類の和、ハーモニーは禾本科の物を食することからはじまる。肉、卵、魚、乳製品、砂糖の取り過ぎが、病氣や犯罪の元で、平和な心を持った人類、精神的、霊的に高い人種になるには、日本の伝統的な食体系、（穀物、みそ、醤油、梅干等）が基本で、それを世界に広めることによって、全世界が健康になり、そして平和になって一つになる。その世界をワンピースフル・ワールド（ひとつの平和な世界）と呼んで国境をのりこえ、宗教をのりこえて、霊性の高い人類を作っていくましよう。と強く訴えられました。

皆さんの手づくりの食養料理で、先生を囲んで、懇談会がもたれ、「日本の片隅の鹿児島で、こんなに若い人達がマクロビオティックの普及をしているのを知り本当にうれい」と喜んで下さいました。来年五月にＣＩ協会の招きで又、東京に来る予定があるので、是非鹿児島へ来て、今度は一晩かけて若い人達と討論したい、とおっしゃって下さいました。私達も意を強くし、これを機会により一層、マクロビオティックを勉強し、玄米や純正食品の普及に頑張りたいと思っています。

当日は、地元テレビ局や新聞の取材もあり、ニュースショーで四十分も取りあげられ、久司先生の講演風景が放映されました。コメントーターとして、写真家の北原氏が、桜沢先生が東洋哲学、無双原理を説かれ、世界中に広められ、久司先生が今世界中に広めておられると報告して下さいました。

会に参加したある医師の方は「正食をなぜしなければならぬかわかりました。」と喜んで下さり、若い女性には、「もっともっと真剣に食事をしていきたい。」と感想を述べて下さいました。

先生の帰りの飛行機は、毎週末やって来る台風十七号の影響で鹿児島福岡便その他が欠航になったにも拘わらず、久司先生の乗る予定の東京便だけが運航になり、次の日の外人記者クラブでの講演予定もキャンセルせずにすんだと先生も安心され、空港で見えなくなるまで手を振って下さいました。

その夜は、自然食レストランで、スタッフ一同、講演内容を話し合い、台風の嵐の中、夜遅くまで興奮を分かち合いました。

同伴された久司先生の奥様、アベリーヌさんとMI時代のお仲間、迫とも子さん（PU名マリー鹿児島在住）の再会の喜びが印象的でした。講演前に、鹿児島の名所、城山や、西郷さんの墓地なども参拝していただき、鹿児島の一端にふれていただきました。



久司道夫先生夫妻と四季菜のスタッフ

マクロビオティック研究生募集!!

期間／第二期 一月～四月末 四ヵ月間

募集定員／男女若干名

給与／月額十万円（交通費別途支給、昼食付）

勤務時間／午前九時～午後五時半（遅番有）

休日／週休二日制（定休 木曜他一日）

詳細は協会総務部花井までご連絡下さい。

健康と幸福への道 マクロビオティック食品

弊社は創業以来40年、自然食の原点、マクロビオティック食品の開発、販売、普及を続けています。

男子社員募集

資格 高卒以上 25歳～40歳位

給与 当社規定により優遇

勤務時間 9:00～17:30



日本CI協会事業部

オーサワジャパン株式会社

〒173 東京都板橋区小茂根5-4（総務 花井）

待遇 昇給年1回、賞与年2回、社保完、交通費全額支給、退職金制度有、マクロビオティック食品による給食制度、マクロビオティック研修制度有。

休日 日曜、祝日、週休2日制、年末年始、夏季休暇、有休。

応募 電話連絡の上、履歴書、持参下さい。

交通 地下鉄有楽町線小竹向原駅下車歩15分
西武池袋線 江古田駅下車歩20分

☎(03)3958-7112 FAX 3958-7362

私と太極拳

との出会い

大友 映男

私は今から十一年程前に日本列島を徒歩で縦断しながら文明の危機を訴えて歩くと言う生存への行進を計画して十一カ月かけて日本を歩いた事があった。

その行進の後半だったが行進団の中に高田力(通称リキと我々は呼んだ)君が参加して来たのだが、彼は太極拳を学んでいて、朝な夕なに太極拳の練習をしていた。

行進団は当時よく野宿なども繰り返していたが、朝早くまだ明けやらぬ大自然の靈気の中で、またある時はキラキラと光うず巻く潮騒の砂浜で、そして又ある時は暮れなずむ真紅の夕陽に向かって彼はよく太極拳を演じていた。いや舞っていたと言った方が適切な表現かもしれない。

思い返してみれば、私にとってはあの時が太極拳との出会いの時であった。勿論それ以前から知識は持っていたし実際演舞も見た事はあったのだが、心の中には深く留まらなかった。

しかし、あの生存への行進と言う境遇の中で生きとし生けるいのちにじかに触れ、このすべての生きとし生けるものが分かち合い与え合い、育み合っているという大自然のメカニズムを垣間見、また片時も休む事なく限らない愛をそそいでくれている大自然のありがたさ、不思議さ

を深く深く感じていくにつれて、私の心の中にしなやかな生命の芽が息づき始めていたのかもしれない。

彼の演ずるそれは、その時、その時の大自然と融合し、舞うが如く、そして祈るが如く、そしてもうその大自然の一部に溶けきってしまったかの如く私には見えたのだった。

すでにあの時から十一年の歳月が流れたが、



日本C I協会で

太極拳講座のご案内

日本C I協会で太極拳講座が開かれているのをご存じですか。

マクロビオティックによる食の健康法と一緒に太極拳を行えば、より早く体の改善が進みます。

ゆったりした動作は学校や会社でのストレスを解消し美容にもとても効果的です。

もちろん会員以外でもOK
今なら入会金不要です。

会費は一回毎に千円。

十一月は十七日午後四時〜午後七時です。
以降の予定は協会までお問い合わせ下さい。

私にとって、あの衝撃的な、大自然の中での太極拳との出会いは何等色あせる事はなく、むしろこの十一年の歳月を通じて、さらに鮮明になって来ているような気さえするのである。

私はあの時を出会いの時として、その後も好縁に恵まれて、全日本中国拳法連盟・佐藤金兵衛先生門下の島孝重師範に師事して楊家伝統九十九式太極拳(正宗太極拳)を学ばせていただく事ができた。

身体も少しずつ変わり、意識も少しずつ深まって来ているのを感じて静かにうれしいのである。
私にとっての太極拳とは・・・

間にあわなかつた産婆さん

ある自宅での自然分娩記

紗藤 英市

三鷹に住む紗藤さんは大型トラックの運転手。仕事は夜間ですので、帰宅は毎朝七時頃となります。ですから、酒好きの彼にとって晩酌は何と朝なのです。

奥さんの京子さんとの間に二才の長男がいる、ずいっとマクロビオティック健康家族です。今年、長女が生まれましたが、助産婦さんの到着が遅くなり、自分達だけで産んでしまったのです。ではその記録を・・・(編集室)

お産に待ったは通用しない!!

「ただいまー」

と帰ると長男の声がする。いつもその声を聞くと仕事の疲れもとれてしまう気がするのだ。ふと台所を見ておやっと思った。お腹をさすっている人がいるではないか。妻であった。私は、瞬間、その仕草がなんともかわいらしく感じたが、本人はそれどころではなく、痛みを逃がすのに必死らしい。

「5分おき位なんだわ。」

「えーじゃあもう直ぐじゃないか、助産婦さんに電話したの?」

と、こんな感じだった。私はいっぺんに疲れた体が叩き起こされた気がした。先生から「経産婦の方は陣痛が約十〜十五分間隔になったら助産院へ来て下さい」と言われていたのを思い出したからだ。だが本人は結構のんびりしていて、痛みが襲ってくるたびにお腹をさすりながらも御飯の支度をしている。

「おい冗談はやめてくれよ」

と思わず言ってしまった。昨日、

「今度の出産は遅れるね。」

「そうね、でももうふっきれた感じで緊張もなくなつたわ」

と話していたばかりのことだったし、おまけ

に、昨日は丁度満月で、

「これに引かれて出てくるかしらね」

なんて話していたからだ。

妻は、昼に向けて陣痛が遠のくと考えていた様なので、そんなんでも私もいつもの朝のように

晩酌をやり出し、皆で食べ始めた。ところがどっこい、遠のくどころか五分、四分と間隔が短くなる。食べながらも、お腹をさする妻の手は休むことなく、しきりにうごいている。子供も一緒になってさすった。でもあんまり痛みがしよつちゅう来るので私は慌てて電話をさせた。

「何だっけ?すぐ来るって?」

焦るのはこっちはかりだ。

「そのうち用意して来るでしょ」

と妻はこんな調子だ。が、痛みは強まる一方で、熱くなる程にお腹をさすっている。「まずい、これは本物だな」と思った途端、私はアルコールを運んでいた手が止まった。

のんびり屋の二人であるが、いつ生まれてもいように用意はしていた。間をみつめて七輪に湯でも沸かしておこうと思った。そうすればなんとかなるような、遠い記憶から、そんな気



二人目ともなると余裕でこんな笑顔もでてくるから不思議。

がしたので。妻を手伝って家事をする。ほろ酔い気分を消し飛ばす様に、体は勝手に動き出すが、陣痛の度に呼ばれるので思うようにはかどらない。

他のお産とぶつからない限り先生に来てもらうつもりだったので、家の者だけでパニック状態になったのは言うまでもない。堅めの敷布団、シーツの下に敷くおねしょマット（これでは小さい）、バスタオル、数枚のタオルなど、一人目の時にどういふものが必要だったか必死に思いだした。が一人目は助産院で殆どやってもらっている。自宅となると手際が悪いのは当然だった。妻が毎日用意していたのは生まれた瞬間からの赤子の服等だ。でも実際はあまりはかどらず、とにかく布団を敷いて座位のための布団の固まりを作ったりした。一人目の時はこの布団の固まりの役割を私がやったのだが、今回は人手がないので椅子を代用して、専らお腹をさする役だった。赤ちゃんのストレスへの配慮から部屋は暗くして産みたいという希望もあり、空気を浄化するろうそくを燈した。部屋の片隅に海精塩を皿に入れて置いたりもした。

「ああこんな事ならもっとまじめに勉強会に取り組むべきだった」

と少し後悔した。二人目という余裕もあったせいか家族三人で出ていた勉強会もほとんど子供のおもりだったからだ。

だんだん間隔が短くなる一方で、さする手も熱くズボンもすり切れそうだ。さする位置が下

始まれば本人には長いような短いような……亭主にとっては何をやっているのか無我夢中、子供は身のおきどころがない。しかし、これぞまさしくわが家の祭典である。



がってきた。呼吸が乱れ、練習した「フウンの呼吸」どころではなく「ギャーギャー」である。誰に遠慮も要らないせいか一番痛みを逃す事をやっているのだろう。大声で歌をうたう人もいるらしい。子供も陣痛のたびに逃げ出すように

なった。一緒にそうしたいものだった。二分間隔位になって二度目の電話をさせた。

「すぐ行きます。」

実に早く来てくれないものかと少し弱気になった。が、間に合わないことも考え始めた。その時は「家族皆で迎えなければいけない」という事だ。多くの正食、マクロビオティック関係者が自分達で分娩をしていることを知っていたからだ。これは自然なことであり、大宇宙、最高判断力がするのだから何も心配はないと言いついて聞かせていた。

「肛門のところを持ち上げるようにして欲しい」と言う。ズボンの上から腫れているように感じたので、

「もう出るかな？」

「まだよ、触ってみて。」

バジャマに着替え足は長い靴下を履いたその姿は一人目のお産の時をはっきり思い出させた。全開なのだろう、だが、触れてみたが何だか分らない。固い丸いようなものがある。

「頭かなあ。」

「頭よ。」

でもこんな固いかなあと思った。一分間隔位の時はアパート中に聞こえたかもしれない。いや、きつと聞こえていたと思う。子供は怖くなったのか時々泣いていたように思う。治まる度に「大丈夫よ」と言っていた気がする。突然三、四センチ位ばあと出て来た。白いボールのよ

うだがすぐ引っ込んでしまった。なんか違うような気がした。はじめおしるしがあり、破水があり、それから出て来るのだ。と考えていたのだ。おしるしはない場合もあると聞いたが、破水してから何分か何時間かしてからという教科書が頭の中にあって破水はまだかなあと思っていた。それも裏切られた。そんなこんな考えてたら、いきなり「出るー」と言うのだ。

「教科書と違う!」

でもしょうがない、出るものは出るのだから、と覚悟を決めたものの、「あっ出そう」こんなんが四く五回あった時は実に先生を恨んだものだ。無意識に手の平一杯で出口を押えていた。これは会陰を守る為もあり、そうして欲しいと言うのに応えたものだったが、内心はまだ出てくれるなと手で蓋をしていたようにも思う。がそれを跳ね退けるように、とうとう出て来てしまった。産婆さんはいかに間に合わなかった。一人目の時は出る前に頭の毛が見え隠れし、感動に涙したものだだったが、今度は違う。違い過ぎる。出て来たものはブヨブヨのものだ。覗いてみる余裕もなく「もしこれが頭だったら一生無双原理を語れない」と思った。「やばい」頭が出たがあとが出て来ない。心なしか手で頭を引っ張っていたような気がする。だって、首が絞まって死んでしまう、とまじめに思ったからその間がなんと長く感じられたことか。次の瞬間するりと全部出て来た。落とさないように受け止めたが。泣かない。出たら「ウギャー」と

いう産声を上げるのが筋だ。またもや裏切られた。やっぱり首が絞まって死んでしまったかと思いい胸が苦しくなった。勇気を出してよく見ると、半透明の膜のようなものが全体を覆っていた。あっこれでは息ができない、苦しそうだ。」



嵐がすぎれば、前にもまして平和な時間がやってくる。この顔をみていると身も心もゆたかである。

エイとその膜を破り取ってしまった。卵膜らしい。その時である。

「ウギャー」

と声が出た。ホッとしたがそれは一度ですぐ泣きやんだ。体はだらりとしていて息もしていないのかわからず再び不安が襲う。慌てて手で顔を拭いてやったが、きれいに拭き取れない。助産院ならすぐガーゼできれいに拭いて呼吸も出来たらうに、と思いとにかく母に抱かせた。母は実に落ち着いている。そこへ先生が来た。思わず二人して「先生」と叫んだ。こちらの不安をよそに先生は落ち着いていて、「いい赤ちゃんだわねえ、おめでとう」と言ってくれた。

「赤ん坊は母の胸についていると安心して泣かないのよ」

と言われ安心した。先生が「あらあら」と畳の上の赤いものを見て言った。赤ん坊が出た後にジャヤーと生温かい物が出たが何がなんだかわかるはずもなく、急いで拭き取った。お兄ちゃんになった太勇はその瞬間から真に驚いたのか、ずーっと泣きっぱなしだった。先生は持って来たものを素早く出して、いろいろと処置を始めた。手際の良さはさすがプロだと思った。後産の方ガむしろ大事ということはわかっていたのでタイミング的にも先生が来てくれて本当に良かったと思った。赤ん坊は静かに眠っている。まだおっぱいから離れない太勇の気持ちは複雑なものだろう。部屋の隅で泣いている太勇を、

ここまでくるとみんないい顔。
われながら少し甘いかな！



「へその緒を切るのでおいで」と呼んでも近寄って来ない。へその緒も切り、後産も無事終わり、母親は横になった。静かになったので赤ちゃんの方を見るとお母さんの胸に顔を埋めて片方の手はもう一方の乳首を触れていた。初乳を飲ませようとしている先生をてこずらせていた。

「あれ男？女？」と先生にきいたのはたしかだいが後だった。本当にそれどころではなかったのだなあとと思う。産湯は翌日と決めていたので、その日は、沸かした湯で三年番茶を飲み、無事に出産を終えた喜びを先生共々祝った。

結局、自宅分娩は、まわりに迷惑もかけるが、母子共にストレスが殆ど無く、それがお産に大きく関係するのだなと思いました。助産婦の杉山先生が「その人のお産の瞬間、瞬間がその後の子育てに与える影響が大きいので、お母さんの希望はできるだけ取り入れますよ」と言われたのを思い出されます。

正食、マクロビオティックの本部のある東京では、自然分娩を経験されている方が沢山おられると思います。その中で、幼稚な体験談で恥ずかしいのですが、私達の大切な宝物にしたいと思っています。ありがとうございます。

編集室より

助産婦の杉山富士子先生の連絡先は次の通りです。

黄助産院 東京都杉並区成田西

一〇二五の九

03・33313・5658

近いうちに詳しくご紹介致します。

ちなみに、紗藤氏は手作り名人で、毎週オー

サワジャパン東北沢店へ手打そば、うどんを届け、販売されています。朝九時頃打ったものが時には陳列ケースに並ぶという新鮮さ。材料の安全性、美味しさでとても好評です。

小麦タンパク佃煮

セイタン

純植物性蛋白・伝統の純正食品

ビン入	180g	¥390
袋入	100g	¥390

(株)純正食品マルシマ
〒722 尾道市新浜1-6-21 ☎ 0848・22・2506

井戸端会議室

当会議室は読者の皆様専用コーナーです。日頃の疑問、不満、提案、提供、どうぞどしどしお寄せ下さい。住所表示をご希望の方はその旨お知らせ下さい。但し採否は誌面の都合上、編集部にご一任下さい。

今回は、これまで寄せられたお便りを一挙満載して、掲載させて頂きます。回答(◇)は編集部の特権と偏見ですのでよろしく御了解下さい。

食べ物の罪悪感

もう少し、食べ物のみにこだわらなくて、内容的なテーマ等ないでしょうか。こだわりますと、食に対して罪悪感を感じてしまう人もいます。

(新潟県新発田市 山岸政由)

◇「こだわりを乗り越えるはずのマクロビオティックが逆にこだわりを生む要素となってしまうのは事実です。同様の疑問をもたれている方、又解決した方は是非お便り下さい。

若い人向きの企画を

毎月始め、送られてくるのが待ち遠しく、楽しく読ませてもらっています。

読者が参加できるコーナーや若い人向きの軽いイベント、サークルなどの企画を期待しています。

(静岡県焼津市 今村光臣)

◇「井戸端会議室」いかがですか。十二月十八日には日本CJ協会専属バンド「ブラウンライスキッズ」の出演する大クリスマスパーティーを企画しています。お楽しみに!

生産者の声を取り上げて

菊地先生、吉見先生の海外の情勢の記事は、大変興味があります。安全な食べ物を生産する人たちの声も一部取りあげてほしいですね。

また環境問題、学校給食のことなども具体的な取り組みなどたまには記事にしてほしいです。

(長野県更埴市 藤岡東)

◇本誌は来年一月号より刷新致します。ご期待下さい。

セミナーを大阪でも開いて!

セミナーを大阪でも開いて欲しいです。

オーサワジャパンの割り引きセールはいつですか。

(三重県名張市 竹島直良)

◇セミナー開催は検討させて頂き下さい。オーサワジャパンのセールは年二回、五月と十一月です。詳しくはオーサワジャパン本社までお問い合わせ下さい。

最近読むところがない

大森先生の正食相談を毎回載せてほしい。

料理も載せてほしい。

最近あまり読むところがなく止めようかと

思っております。

(三重県四日市市 三山慧里子)

◇ご期待に応えられるよう頑張ります。

育児真っ只中!

育児の真っ只中にあるので「正食と育児」とても興味深く読ませてもらっています。協会で開催される各講習会にも強く引きつけられているのですが、なかなか参加できません。誌上、講義内容が紹介されるのはありがたいです。

正食協会のコンパ21も読んでいるのですが、初心者にはとても読みづらい本だと思えます。

地域性もあるでしょうが、なにかとても難解な文学書という感じがします。掲載されている記事内容はおもしろいのですが、最近、全体のとっつきにくさ、この雰囲気にとまどいました。

(福島県久留米市 青木泰江)

◇今月号「自然分娩」いかがでしたか。

読者の体験記事を

読者の体験記などをもっと紹介してほしい。そして意見の交換がはかれるような暖かい雑誌にして下さい。内容が少しかたいようです。

(浜松市 杉山卓志)

◇読者の皆様、編集室までどしどしお便り下さい。誌上討論を始めましょう。

編集室便り

日本C.I.協会の四階で仕事をすることになった二カ月。編集については全く経験がないので、毎日苦闘の日々が続いています。幸い、多くの方々の協力で何とかめどがつきそうです。それでも、いつも通り月初めには間にあいそうもありません。読者の皆様、何とぞご勘弁の程お願いします。あと五カ月もすればアッと驚く？雑誌に生まれ変わりますので長い目で見守って下さい。

◇八月二十三日 「自然食の本」「食べる繊維の本」(CBSソニー刊)などでマクロビオティックを積極的に紹介されているスーパードームの代表、有岡さん来館。「新しき世界へ」について貴重なアドバイスをいただく。

◇八月二十六日 バリ島の民族音楽「ジェゴク」のコンサートが湯島聖堂で開かれ、協会事業部から石川が書籍販売で参加。総勢八百名を超す聴衆が、二時間、異国の音楽に酔いしれた。企画したノアは全員がマクロビアンというたのもしさ。次号に報告記事掲載予定。

◇八月二十七日 組織図発令(前号掲載)

◇九月六日 花井、佐藤両名で伊豆長岡に住む大森先生を訪ねる。今後の予定の打ち合わせ等を済ませると時計は七時をまわっていた。

◇九月十日 久司先生御夫妻並びに正食協会、

大場理事長来館。協会職員も交え、交流をはかる。

◇九月十五日、十六日 久司講演会大盛況。報告は本文中にあり。この日から研修生として宮尾柚木子に加わる。

◇九月十八日 理事会開かる。事業部長の佐藤茂伸が理事となることを承認される。

◇九月二十日 事業部長、佐藤茂伸が先頭となつて全館のペンキ塗り二階の模様替えを終える。



▲あらたな飛躍をこめてペンキ塗りにはげむ。

皆さん来館下さい。

◇十月四日 協会、オーサワジャパン(株)、日塩研合同の定期交流会が開かれ今後の運動に関し活発な議論がなされる。

◇十月六日 ホリスティック医学シンポジウム91が東京ニッショーホールで開かれ、協会からは、佐藤、石川が参加し書籍を販売する。また新宿では自然王国主催の第一回「街の集い」が催され、花井が参加する。食事は協会及び正食協会の料理教室を卒業された小島さんが、腕をふるったマクロビオティック料理である。

追伸その一、自然食業界ではおなじみの大飯屋会が十月四日付毎日新聞「朝刊」食・有機農業の現場から③の中で除草剤を使用していると書かれた事に関して、大飯屋会から十月五日付で報告書が出される。その中で記者の事実誤認を毎日新聞社が認め近々「自然農法と有機農法の現状(仮題)」という連載記事の掲載を行い再取材することになったという。

その二、年末恒例のC.I.謹製おせち料理は新体制発足間もないため、今年は製造中止致します。尚、マクロビオティック料理法に基づいた「おせち料理」はオーサワジャパン(株)東北沢店で予約販売致します。ご注文下さい。

久司道夫

日貿出版社 刊

マクロビオティック健康法

2060円

マクロビオティック食事法

(上) 1800円

(下) 2300円

(いずれも消費税込み)

お申込みは同封の振替用紙で日本C I協会へ。卸注文承ります。

美術印刷一般 製造
販売
TJIS 有限会社 東樹社

代表取締役 野ヶ山量尉知

東京都台東区浅草橋4丁目16番8号 〒111
電話 東京(3862) 代表1627~9番



半断食“宿便とり” 熱海温泉道場

大森英桜、牧内泰道先生直接指導……海砂もぐり、森林浴、温泉に、自然の中の広大な“気が一杯”の総検造りのスバラシイ道場で、経験あるベテランスタッフでの親身な奉仕で“人生もう一度飛び出そう”してみませんか。●まず毎月1~8日の研修合宿に来て下さい。

指導者養成コース

- 道場をやりたい人(自宅を支部道場として経営可)
- 根本的に体質改善をして自立したい人

無料進呈中『半断食の本』 ¥980 返信切手 210円同封し申し込み下さい。

体質改善と
人材育成の

財団法人 修学協会 温泉道場

〒413 熱海市伊豆山1062 ☎0557(80)2101

■『GOLター』特別掲載『世界無銭武者旅行』

インド編〔続〕

—18—

桜 沢 如 一

1953年10月、桜沢先生はリマ夫人とともに世界PU革命の地下工作のために第1期5カ年の旅に立たれました。本誌1989年1月号から1990年3月号まで連載した桜沢如一先生の通信集『最大のわが冒険』は、その「アフリカ編」です。初めの「インド編」第1信から85信までは、本誌1972年10月号から1973年7-8月合併号に掲載しました。〔この分は改めて印刷発行することにします〕1990年4月号から、その続きを「インド編」〔続〕として第91信から連載します。なお、「GOLター」の一部は1957年に日本C Iより『世界無銭武者旅行』として刊行されました。通信の内容でごく個人的な問題の場合は省略して掲載します。〔編集部〕

June. 17, 1954 244信

J ロックの判断力

ロックのくわしい自伝を年来もとめていた私は先日カルカッタの路傍でオコオナアの評伝を見つけた。(ペリカン文庫)オコオナアはロックを近代哲学に大光明を与え、新しい道を拓いた人としている。しかしロックの理解力、あるいは「悟性論」で、まだ私の判断力、しかもソノ発生学には達していない。そして英国人的性格(近視、分らずや)から経験主義に頼っている、ドコまでつきつめても経験を知識にする可能性(判断力)にはたどりつけない。オ氏は云う『大部分の哲学の発展は先人の誤りの発見にある』と。それならPUは西方の先人の全ての説を爆破するモノだから多分全く新しい哲学——世界観の創立と云うことになるだろう。しかしソレが五千年前の世界観の新版にすぎないのだからオモシロイ。つまり西洋的なモノの見方は東洋的なモノより五千年以上おけている、と云うコトになる。原子物理学が宇宙統計学になり、それからハジメテPUになるのだ。

J ロックは一六三三年生(三三二年前)。一六七四年に42才で医学士になる。しかし医者にはならない。35才の時アシュレイ公に抱えられ、政治外交に関係し、公の主治医健康指導もやる。しかし自分の健康は青年時代から一向すぐれない。43才の時にはバリえ休養に出かける。そこで旭日昇天のデカルト哲学にふれる。47才でロンドンに帰る。49才頃は政治のウラ幕生活。無口な男で、ドンナニ親しい人でもカレの私生活は知らなかった。51才で政争にまきこまれ、断頭台に上るのを恐れオランダで亡命する。オランダからも追放される。52才以後「悟性論」をかきはじめ、54才の時パリで一部出版。5年の追放亡命生活後ロンドンへ帰る。58才、ハジメテ「悟性論」出版する。64才で商務官になり、4年後、病気で退く。68才で悟性論第四版出る。70才の時ツイニ彼の著はオクスフォード大学から禁制書の烙印をおされた。72才で死ぬ。彼は悟性を信じていた。十七世紀欧州の最高の英国代表者と今は云われている。

ロックが有名なのはカレが近代デモクラシイ政治の法律学的キソをきず

いたからである。モンテスキューはカレの哲学を三権分立と云う原則に仕立て上げた。この三権分立論と、近代政治のキソ論は西欧人の判断力の低劣さの証明である。これは人間の自由と善良と平和を原則として、人間憲法として認めながらソレを束縛する事に終っている。ツマリ君主制の現代版にすぎない。と云うのは近代政治は人間の自由を叫びながら、それを多数決と云う暴力原理（第一、第二判断力）で正義ずけているからである。政府に個人を束縛する権利を譲渡する事を認めている。この三権分立思想は人間の善良性を否定するモノである。多数決原理を破棄しないカギリ六月三日の日本の議会の様な醜態や暴力外交、秘密外交の悪などは論外であるが、一切の不安がさけられない。ここに全西欧の法哲学の死角が露出している。これが現代の不安と恐怖の根源である。ここが東洋法哲学の出発点である。それが宇宙の秩序の政治法律学への導入の端緒である。

June 18, 1954 C24C信

一日々々、一分々々が 絶好のチャンスである

——UPI研究員インド候補六名決定
——UPIは移民団受入機関ではない

月清きイザヨイの午前二時、虫の音につつまれて私はペンをとる。君はモ「晩霜」「黙移」「アジヤのめざめ」「麻文仁の石」など相馬母子の本をよんだか？「ジュネーヴ人の手紙」「レヴァイアサン」、ネール「世界歴史」もよんだか。「インド五千年史」や「伝教」は？私は今オルダス・ハグズレイ訳「バガヴァド・ギタ」をよんでいる。いよいよオモシロクなってきた。毎日訪問者が多い。昨日はボース氏の愛弟ビジョン・ボース夫妻と息子とオイがハルバル・パトナ（昔のパートリプトラ城——あの玄奘三蔵や法顕が千二百年も前に支那からやってきて仏教を学んだ都）から来られた。ビ氏は今パトナ大学教授。昨日はあの「めざめ」に出てくる藤原中佐がパンジャブのプリタム・シン氏の故郷アムリッツァに現われたと云うニュースを見てすぐ電報で連絡をした。プラタック先生から手紙が来

た。27日に日高君が着くのをまわっていると云う。24日には坂上が着く……昨日はまた一つ新しい事業を始めた。キダポールに日本船員諸君（毎日四五〇七、八隻日本船停泊中、三〇四百の船員は全く無聊に苦しめられている）のためのクラブ、読書室を開く事業。これは船員の食料や土産物の売店も設けるからリッパナ事業でもあるので、資金は何百万でも出す人が何人もある。

UPIは本部の不誠実さのため、いっさい日本人を研究員に入れる事を断念せざるを得ないことになり、当地の人々の協力を求める事になったところ、タチマチ六名の有望な人の申込をうけた。アイエル（占星学者）、ソクラテス（実業家）、シンハ（同）、ラジャン（数学、仏語の「柔道の本」の英訳者）、サニヤル博士（薬理学）、ボース博士（力学）等々、外にサンスクリット哲学、文学の方は何人もある。こうして見ると全く日本人を入れる事は無用だ。本部の怠慢により、私の少くとも半数は日本人を入れたと思ったオセンチが解消してうれしい。ツイニ日本を突放す事ができた事を私は喜ぶ。（不平のある人は本部を改革する事だ）。

UPIの「受入態勢の内容が分らぬ」から「焦り出した」人が渡印申込者の中にあると云うオドロクベキ通信が本部から来た。これにはサスガノ私もおどろいた。私の要求には一向返事をよこさず、参加者資格まで発表してあるのにその自己証明書類も送らず、「早くギャランティをほしい」と、まるで聞わけのないダダッ子の様に云ってきたのでは、ソレだけでも十分落第だが、おまけに「焦り出した」とか「受入態勢」がドーカとか云ってきたのではトテモこの真人世界創造の大業には全く便乗を許されぬ資格の自供である。本部もワルイが、諸君もワルイ。UPIは世界革命本部でMIIの様なケチナものではない。ホントーニPU世界革命に参加しよう、と云う大胆で勇しい、真剣な確定性の身についた人だけが来るところだ。私がよばなくても自力で、泳いででも来る決心のある人だけが許されるところだ。少くとも『永遠の少年』を実地で演出しよう、と云う覚悟が入用だ。PUさえ、正食さえできない人や、家や財産や子供の事が気になる様な人間はトテモ見込がない。星野芳樹君は五十才に近い身で、大インド、ネパール、アフガニスタンの大無銭旅行を単身で見事にやってのけた。私

は昭和十年末までに十数回海外に出たが、十二回まではイツモ無銭旅行で単身で、大冒険をやった。UPIは移民団の受入れはやらない。

今後UPIに関する限り本部をぬきにして直接やる。希望者は直接申込ことだ。ただし自己の資格の証明書をさえ添えない様なモノ、PU研究の程度が、全く新しい人生のプランの設計にまで確定性を示していない連中には相手にならない事を忘れないでほしい。

一日々々、一分々々が絶好のチャンスである。ただ用意のないモノだけがそれを発見しないのだと云うコトを、119号UPIの特急信(一月もおくれた発表だが)に対する諸君の反応、応答プリで十分に分ったろう。

こちらの人々はANSに参加した以上、厳正正食を即座に実行している。単純とも云えるが、その信頼感、その真理追求の態度と熱には心をうたれる。MIに入っても正食をやらない様な連中とは同日の談にならない。私の通信を見て「GOはユメをホントーニしている男だから、マタ例のホラだろう」と云う様なコトを口にしたり、心にしたりする様な人々に、こちらの人々の真実さを一目でも見せてやりたい!!! (母の日の断食のあとで)

June 18, 1964 246 信

私の畢生の事業を貶すモノ

—MIの人々—

中蘭えあてた本部の通信写しを見て私は舌をまいた。こんなウラギリ者こんな卑劣な便乗者、私を背後から狙撃する者がMIにいるとは!!! ささいな通信ではあるが、PUを全く知らないモノが本部にいる事を証明している。本部にさえこの通信をかく人がいる! 「ああ汝ら信うすきモノよ」

——の痛嘆はキリスト一人のコトバではない!

「この山に向いて海に入れと云わんに、山直ちに海に入るべし」の確信が文字通りにうけとれない人は不幸なるかな。その人はセイゼイ「出来る限りの事はヤリマス」級のウソツキである。出来ない事を引受けるのでなかったら、何の用があるんだ。ビハリ・ボースもネタジも、(岡倉)天心も、サヴァルカルも推計学のフィシャーも、アフリカのシュワイツェルも、

相対性原理のアインシュタインでさえ、出来ない事を勝手に進んで引うけた人々である。そんな人々をウソツキだと呼び、指し笑い、背後から狙撃する者は世界一のサギ、ウソツキ、奸人フーシェよりも哀れである。ウラギリもやるからにはフーシェほどやると、ちょっとオモシロイ伝記一篇位はのすが、私の様な者を背後から狙撃するモノは気の毒である。

Cal. June 19, 1964 247 信

『ピエールとリユース』

Dear T. 「ピエール」ありがとう——君や卓朗やマキ子の様に私に会ったコトもないし、ANSに出た事さえないのでMI人以上に親しみのこもった通信をくれたり、こうして本を沢山送ってくれたりするのもあるし、ミツギの様に世にも醜悪な卑劣な自慰行為の苦しみやウタギリノ呻きばかり送ってくるのもある。君たちはPやLの様な純真な夢の世界の少年だ。ロマン・ローランは有名なサン・ベルナルの様な美しい少年少女物語をよくかく。ドストエフスキーやモパッサンに比べると全くウラ表の差だ。ロマン・ローランは所詮ロマンチックの御大将であり、これは人間の少年期、青年期である。自然主義派となると壮年期だ。西洋の哲学は自然主義(官能快樂耽溺と資本主義交換経済、自由競争、多数決)等の招いた人間の没落を救う力もなし、ノゾミさえもっていない。ソレは科学の小間使である。東洋哲学は二千五百年以上前に完全に人間の平和や自由や幸福や健康を確立する方法を発見し、それを実用化させている。西洋が独力で東洋の実用弁証法までゆくのにはオソラクまだ五千年もかかるだろう。

しかし東洋の哲学もサスガ五千年古りて、いまは古色蒼然となっていてるので純真な青年や少年はフリむきもしない。目まぐるしい変化、征服、斗争、苦難にみちた西洋科学の方が花やかであるからカレラを引つける。社会も学校もソレを学ばなくては生活できないと教えるし、ソレを強制する。ただ貧しい少年少女、雨の日も風の日もはたらく少年少女だけが、西洋科学、新しい思想にふれずにすむ。それでもコンナ文庫本が街にあふれるからカレラもまた相当な危険に晒される。道学者や教育家がソレを恐れ

インドの孤児院①

〔本題『ラマクリシュナとヴィウカナンダ』（第三、第四「永遠の少年」のマエガキ）〕

一九五四・六・23 Bゴム会社社長B氏の車が来た。朝から強雨が来る気配で空は真黒。リマと私は昨夜B氏がワザワザ見えて今日の招待をうけたとき大そうよろこんだ。幸い「ボース」も印刷中で少しヒマがあるので、じめてこの招きをうけたワケ。

車はカルカッタをタテに南から北へ切る。約八里。市の北端ダムダム飛行場の近くのB邸につく（30分）。B邸はその工場に接し、敷地は約三万坪、池が三つ四つあり、アヒルの群や水牛や乳牛が十数匹いる。睡蓮の花も見える。一万坪くらいは熱帯の草木におおわれている。メズラシイ花や草や木がしげりにしげっている。私たちは庭園を歩いた。この一万坪の半分でも十分の一でもKやOの様に、開拓で苦労している連中に使わしたらドンナニ喜ぶかしら。B氏もオドロキとヨロコビをもつだろう。片すみに小屋でも立て……この雑草と灌木とヤシ（と云っても数種ある）、ナツメの大木などの間に美しい花畑や野菜畑を造ったらドンナニ美しくなるか!!!

客間に帰って、クダモノお茶などを頂いて、十一時頃からラマクリシュナ寺院を見物にゆく。増山教授のインド推計学院の傍を通って30分位で寺につく。寺の入口の両側は一丁位、浅草の仲見世の様に小屋ガケの売店がならんでいる。山門の中にも半丁位はつづいている。そこで私たちはある店に引きつけられる。その店は五千年も一万年も前の世界え私たちを連れて行った。小さい茶ワンから大きな尺二位のナベ、器、小さな葉研から大きな盆までミナ、大理石や火山岩で出来ている。石器時代だ。値をきくとバカ安い。アルミより安い。こんなナベ釜碗で生活したらドンナニ健康で古代人の様に悠々たる思いがわくだろう。リマも私もしばらくその店をさりかねる。

境内は大ガンジス河の支流ホーグリ河（カルカッタを貫いている河の上流）に面している。岸边に大きなフシギナ木がある。五種類の榕樹が化合

たり、禁止したりする事は全く無効であり、無用である。最大の誘惑と危難を突破しないものに最大の自由は与えられないから、オソラク一億人に一人も純真な少年少女は救われないであろう。そんな世界にロマン・ローランの様な人が（表大なればウラ大なり、の原則で）生れるのだ。ロマン・ローランが送った少年時代は日本の昔の様に「男女七才にして」式の時代だった。その反動で今はシュールレアリズムの時代になっている。ロマン・ローランは現代の混乱淫乱に対する過去の単純々真の挑戦である。ツマリ第三判断力の芸術的表現。ソレは美しいけれど、要するところ昔物語であって、現代は「25時」であり、サルトルの世界である。

現代の日本にこのPとLの純真を見出す事は不可能ではない。しかしPとLほどの表現の自由、ウィット、ユモアをもったのを見出す事は困難である。私は日本の少年少女がこんな会話が出来る様になつてほしいと思う。インドの少年少女だつてやっている。それはタゴールの長篇『ゴーラ』を見ればすぐ分る。十三才の少女の哲学の深さを見て君はおどろくだろう。

Tよ、君はこの本をドンナ意味で私に送ったのか？ オソラク君のよるこびを分けるためにだろう。私にとつてはナツカシイ巴里の街々の名がでてるし、PやLもタクサン知っているし、私にとつてのリュースもいたから、いっそうなつかしい。

しかし私から見ると君はピエールほどの健康と健全な判断力をもっていない。教育や環境がちがった。私の散文詩の様な文を見ると、君は70才頃のモンテスキューか、死の直前のロックの様な硬化したサンシビリテしかもっていない。Pの様な純真な、Lの様なヤワラカさが全くない。この点ミツギと同様だ。

My dear son! モットPUをむやばり、モット科学をかじる事だ。君はオソラク経済学を専攻しているのだろう。ソレとも文学か？ 幼いペンが示しているのは、君には竹の子の様な真剣味が全く欠けている、と云う事だ。私は君の頭上にHBの様な大きな不幸が近い将来に早くおちてくる様に切望する。ちょうどPとLの上におちてきた大きな百の柱の様に。君がPUと正食の概念を知った事の幸せの大きさをハジメテ感知するのはその瞬間だ。『君は自由だ。不幸だったら君はその自由を虐殺している犯人だ』

して一本の大木になって茂っている。自然のツギ木だ。生命のフシギだ。高さは百尺以上もある。大きな枝が水平にのびている。それをたどって目をやると、先がやや細くなって、次に太くなり、大きな幹になってま直に大地に入っている。一本の大樹と云っても十数本の熔けた幹だが、その根元に一人の聖者が瞑想にふけっている。ラマクリシュナはいつもこの木の下で瞑想したと云う。

本堂は赤い色の石造の塔の様なガッシリした建物。左右に白い石の大講堂が二つある。善男善女が沢山おまいりしているが、正面の聖浴場(河)には浴しつつ祈をささげている人々が見える。ミソギはたしかにこの国の風習だ。

君たちはマダ知らないが、ラマクリシュナは近代印度の最も偉大な聖者である。ソノおもかげをしのびたい人はぜひ必ず書房から出ている宮本兄訳ロマン・ローランの『ラマクリシュナの生涯』を見るコトだ。彼は、(一八三二〜八六)インド独立運動の思想的父であり、世界思想革命にのり出したヴィヴカナンダ(宮本兄の訳ロマン・ローラン全集43〜44を見よ!)の師である。ガンジイその他の現代インドの指導者は全てヴィヴカナンダの思想によって芽を出した人々だ。ヴィヴカナンダ(一八六三〜一九〇二)とラマクリシュナの出会いが劇的でもあり、ロマンチックでもある。ラ師はインド『第五の予言者』、ヴィ師は『第六の予言者』とよばれる。ヴィヴカナンダは一八九三年九月十一日から数日にわたるシカゴ全世界宗教大会で世界をおどろかす大講演をやった時、ワズカ二九才だった。アメリカはたちまちカレを新しき予言者と認め、アメリカらしい大さわぎをやった。カレは多くのアメリカ人を信者にした。今もその後をつぐ協会が、ロスやNYや各地にのこっている。

ラマクリシュナは貧しいブラーマン(君子階級)の子で無学で十八才から出家した少年。近代インド最大の思想家として後に三十余でロマン・ローランを驚かし、伝記をかかせ、師ラマクリシュナの名をあげ、『インド第六の最大の予言者』と呼ばれたヴィヴカナンダは始めこの無学のブラーマン僧ラマクリシュナを罵倒した少年だった。

ヴィヴカナンダは23才で師を失った。29才の時、一枚のターチと一本の

杖をもって世界無銭旅行、思想的武者修業に出た。まず日本に立ちよった。私が生れる二、三カ月前だ。新興日本の青年を見、カレはいよいよ決心をかためてアメリカにのり込んだ。無一文の青年は、一枚のターチ(印度のキモノ。長い一枚の布)で、寒いシカゴでふるえ上った。しかもカレは東洋思想の優越をとき、西洋文明の罪過と死角を突いた。イカニ彼のコトバが物質文明国の人々の心を深くえぐったかはロマン・ローランのかいたカレの伝記を一見すれば分る。正に世界一のスリルを君はこの本で読むだろう。今、ラマクリシュナ寺聖浴場に立ってハルカ下流を見わたすと、広い河の対岸に大きな寺が見える。二哩も彼方だが大きな堂宇が、熱帯林の上に見える。これが一アメリカ女性が全財産を投げうってヴィヴカナンダ青年のために建てたモノだ。師弟が大きな河流をへだてて上流と下流に對面しているのだ。

ヴィヴカナンダは惜しくも39才の若さで死んだ。キリスト以来、こんな若さで全世界をヒックリ返した青年はヴィヴカナンダ以外にあるまい。スベテノ印度独立運動の斗士がこの青年の後ツギである事、今もなお毎日全インド各地の新聞にラマクリシュナ協会やヴィヴカナンダ協会の活動が記されていない日はない。

君は私が、ラ、ヴィ両師の道をすすむ古代東洋思想の一通訳である事を知っている。私は両師の伝記をかきたい。私一流の生物学的、生理学的伝記を。しかし私は深く恥じている。ラ師は54才、ヴィ師は39才で死んでシカモこの大業をやったのけている。ソレニ私は61才だ。何と云うノロマでトンチキ野郎だろう。ただ私の心が18才のラ少年、23才のヴィ青年よりも幼稚であるコトだけが唯一の口実である。今は、両師の生涯をよみつ、やがて私のかく「永遠の少年」第四、五篇をまわいてくれ給え。

Cal. June 24, 1954 二二一信

インドの孤児院②

車はグングン走る。四十哩の間、行けども行けども田も畑もない平野、原ばかり。リマは「コンナ広い原がある。お米やヤサイを作ったらタクサ

ンできますネ……あつ！バナナの木、あの花……ああ大きな池……ハスを生えたらいいのに……山はないのですか……あの地平線のアチラは海ですか……ヤハリ原ですか……家なんてないのですネ……ああコンナ広い野原、私生れてハジメテ……白浜のコクボさんだの、福島のパールだの、九州のジムだのに見せたらドンナニよろこぶでしょ……いくらでも野原はある……」タメ息ばかりついている。リマはこんな道を千四百哩走っても野原がつづいている事を知らない。

B氏の孤児院は大きなガンジスの支流に面している五、六町歩の敷地。中には病院、診療所、巡回診療車、学校、手織工場、紡ぎ工場、印刷工場もある。赤ン坊から十六才までの孤児百三十人、職員20名余り。寝舎をミナ見たが美しいコト、きれいなコト、その秩序ずけにおどろいた。幼児、乳児、病人はミナ年上の子が見ている。炊事場のキレイなこと。M Iの青年たちもこんな秩序のなかで育てられたら、アンナニだらしない者にはならないですんだらうと思う。一目でも見せたいと思う。チリ一つおちていないコノうつくしき。これは簡素の美だ。ワザワザ日課をかえて私たちのために作業を見せてくれた。感心したのはワタから糸をつむぐ娘たち、ツムを作る娘たち、ハタをおる娘たち——ミナまっ白な手織りのサリー姿。黒い髪をキリリと長いお下げにまき、それをターバンの様に、花ワの様に円く頭の上でまとめている。

リマはその仕事の細かさや手指の器用さに見とれていたが、私は娘たちが余り美しい、キリリとした△性なのに見とれてしまった。米つき（足ブミ）があつて、毎日彼女らは米をついている。香辛料や砂糖はほとんど用いない。ムロン魚、肉は一切ない。（この頃M Iで魚を時々用いる様だが、古い食養方式は早くやめてほしい。ナゼ日々進歩しないのか？）病院（外来も入れる棟がある）は四、五人、赤ン坊がいるだけ。ミナ健康だ。北海道の富岡学園と正反対で▽性の幼児、赤ン坊が大部分であった。カレラの日課——四時半起床、水浴、身ごしらえ、六時〜十時作業、十〜十一時朝食、二時まで休憩、午睡、二〜五時学校、休み自由時間、七時夕食、九時消灯。

この孤児院は外に五十町歩の農場をもっている。トラクターもある。こ

の農場の日本農業と農村家内工業の指導者がほしいと云う。B氏は十二年來コレを指導し経営してきたが、今なお月々十万円位つき込んでいます。モ

ー今日までに三千万円以上つき込んだと云う。

これは全く別天地だ。別世界だ。自家発電もやっている。私はコンナ処にかくれて一生送ったらドンナニ楽しいか分らない、と思つた。この娘たちなら（一人もブタ娘はいない。ミナやせぎすでキリツとしている）PUを教え、フランス語を教え、全世界へ送り出したらドンナ二おもしろいだらう……（私はもう少しで一生ここにしよう、と云うところだった）ナント云うカワイイ美しい、ヨクはたらく少女たちだらう……この秩序、この労働、この静けさ、この敏速スマートさ。私たちの為に体操を見せてくれる事になった。鐘がなると、一分間たため間にミナそれぞれの仕事場から、学校から七十人あまりの娘たちが静かに風の様に（ミナはだした!!!）おのおの三尺余の竹の棒を一本もって校庭に集つた。その集合の早さと静かさに私は全く敬服した。M Iでは食事にも講義にもこのスマートな集合があるかしら？（この頃のM Iの模様を知りたい。タレもM Iの秩序について知らしてくれない）

娘たちは16才で卒業し、ミナ校長のセワで結婚して家庭へ入って行くと云う。

着カ（ルカッタ）以来七カ月、今日はじめて市を遠くはなれ、はじめて見学をし、大きなヨロコビとクラックスを与えられた。（つづく）

緊急速報

久司道夫 講演会

十一月二十九日（金） 十八時〜二十時半

於 日本C I協会 二階

“人類の運命―来るべき苦難と新しい世界”

会費 三千元（税込み） 要予約

各地のイベント

料理教室

群馬マクロビオティック料理教室

(毎月第一木曜) 昼・夜2回

岡吉成知江子

岡崎 0273・22・5484

上尾食養料理教室

詳細問合せ

岡吉成知江子

岡小川自然食品店

0487・74・8504

マクロビオティッククッキング

在日外国人と英語で習う料理教室(月夜・火曜・日曜) (第4土曜夜)

岡代々木上原

03・3465・0165

伊藤のり子

みちのく自然食品センター

第3日曜9時

岡小川みち

022・262・7677

目黒食養料理教室

毎月曜、夜

岡佐々井 謙

岡中心健康センター

03・3449・5001

薬膳料理とパン教室

薬膳粥と料理第一日曜、パンは第二水曜

*この欄に掲載をご希望の方は、毎月5日までに、編集部へハガキまたはFAXでお送りください。採否はおまかせ願います。

岡越智裕子、他

岡下九子 03・3758・1570

正食料理教室

(第1日曜)

岡浮津宏子

岡愛知・小牧 0568・766・2731

岡浮津宏子

岡たなかや (毎週月曜日)

(西武新宿線玉川上水駅)

岡 0425・36・8477

未来フードアリエ&レストラン風Fu

未来食クックリー入門8回コース

岡大谷ゆみこ

毎月第2日曜午前10時

岡 03・3269・0833

クッキングサロン宇未(つみ)

第3水曜、11時

岡岡県伊東・富戸 安井三恵

岡 0557・51・2397

富士宮正食料理教室

第1日曜

岡富士宮中央公民館

岡 0544・24・0556

自然食料理教室

火曜10時

岡基礎科生募集 月2回

岡本 料理・料理、正食理論、野草料理

岡横浜・栄区 JR本郷台駅歩5分

045・894・4799

神戸たんぽぽ会料理教室

毎月第1木曜 10時~14時

岡神戸ヘルスフーズ 078・453・1777

マクロビオティック料理教室

毎週木曜11時

岡岡佐藤和子

岡岡玉・鶴ヶ島 0492・86・8385

月2回 金曜10時30分

岡岡佐藤和子

岡宇都宮線雀の宮 0286・55・1917

講習・勉強会

定例勉強会「門前の小僧会」

第3水曜 10時

岡岡盛岡、マナ自然食

0196・62・6205

陰陽勉強会

第3日曜 11時

岡群馬マクロビオティック・センター

岡 0273・22・5484

東北正食協会・月例会

月末の日曜 1時

岡仙台 食事処「友苑」

岡 022・246・2771

健心館道場

玄米正食の基礎と料理(大森一慧)

「気」について(松本健志)

*奇数月第3日曜

岡静岡岡県富士都芝川町

0544・67・0356

体質改善半断食合宿

毎月第2週7日間。指導/橋本由八

岡バスセンター(福島県いわき市)

岡 0246・88・2335

正食のはたこ「民宿バス青森」

宿泊、料理講習、正食相談、スキー教室

岡青森市戸山字赤坂268-117

0177・41・9559

穂高養生園

12月6日・8日、13日・15日 マリリン

ヤングバードのスイット ロッジ

岡 0422・49・7956 C+F

石打ペンションブルージュ

玄米食スタッフ募集 男女数名

岡 0257・83・3667 鈴木

半断食「宿便とり」研修

岡大森英校・牧内泰道

毎月1日・8日 合宿

岡熱海温泉道場

岡 0557・80・2101

自然食ペンション

自家製作物提供。全室床暖房。静かな個室。ミネラル温泉。テニス、スキー、プールあり。岐阜県大野郡清見村

岡大原山荘 0577・68・2053

赤ひげ堂東洋医学講座

岡セントラルプラザ(飯田橋駅)

岡 03・3370・4804

蕎麦協会半断食ドック

毎月第2週6日間(通い可) 八王子

併設/雅楽、農業生産、心眼研修、語学

純正食品販売 *各地支部

0426・25・0096

心眼研修

(中級) 11月22日・24日

(初級) 11月30日・12月2日

蕎麦協会長野支部七周年記念祭

12月8日(日)

大蔵セミナー

自然に学ぶものの方学方学修会

岡横田佳知(町田市大蔵町)

岡 0427・34・7670(夜)

PU会金時山ハイキング

11月10日(日) 8時30分 小田急線新松田駅改札口集合

岡 044・865・5581 山崎

マクロビオティック(料理、食品)の用語メモ

コッコー 穀物ミルク。「穀光」

ヤンノー 小豆が主成分の保健飲料。

「ヤン」は「陽」

ヤンセン タンポポの根から作った保健飲料。

「陽泉」

パンオサワ 穀物の粉を入れた自然発酵の食養的なパン。「オサワ式パン」

コッコー 肉に似た感じの植物性蛋白。

小麦のグルテン。中国語。

セイタン ビン詰めまたはパックされた小麦のグルテン。「生粋の蛋白」

ポチロン Potiron かぼちゃ。仏語。

タルト Tarte パイ。仏語。

タルト Tarte パイ。仏語。

タルト Tarte パイ。仏語。

タルト Tarte パイ。仏語。

タルト Tarte パイ。仏語。

タルト Tarte パイ。仏語。

タルト Tarte パイ。仏語。

正食と自然食品ヤナギヤ 〒500 岐阜市織田塚町1-2 ☎0582・45・9355
 図10-20 図④祝第2.4回 食品、自然野菜、米、書籍、鍋等
 コジマフーズ 〒457 名古屋南区呼続元町1-61 ☎052・821・8746 図
 8-19 図④祝 無農薬玄米、玄米餅製造、純正醤油、味噌
 (株)ポパイ広場 〒460 名古屋市中区栄3-30-8 松坂屋南館地下2F
 ☎052・264・3698 図10-18 図④ 名古屋地域最大の自然食品売場
 大若自然食品 ☎470-33 愛知県知多郡内海中之郷73 ☎0569
 ・62・0342 図9-18 図④ 食品全般、化粧品、健康相談
 (有)若宮食糧販売所 〒471 愛知県豊田市若宮町6-3-8 ☎0565・33・06
 87 図8半・20 図④ 自然食品、化粧品、配達
 愛知食糧村「長生堂」 〒485 小牧市小牧1-40 ☎0568・75・9843 図9-18
 図④大森経講演会、ワ・カ・キ・ス・カ、食養相談、C1糖、産食品、7才以上
 石打ペンション ブルージュ 〒949-63 新潟県南魚沼郡塩沢町石打2037
 ☎0257-83-3667 正食勉強中、スキー、テニス、合宿、セミナー
 (有)中かねなかカルチャー ☎955 三条市四日町14-16 ☎0256・35・24
 68 図9-19 図④祝第1.3回 純正食品、書籍、化粧品、調理器具卸し
 楊明堂 ☎959-21 新潟県北蒲原郡水原町下条町15-5 ☎0250・62・7433
 図8半・19 図④祝 配達毎週火曜、食養料理教室
 新津自然食品センター ☎956 新潟県新津市本町3-9-2 ☎0250・24・
 5810 図9半・19 図④祝 有機農産物、食養相談、料理教室
 正食の店和や ☎939 富山県富山市中川原17 ☎0764・25・1448 図9-
 20 図④無 台所食品、本、圧力鍋等
 福井健康学園 ☎910 福井県福井市照手1-11-2 ☎0776・21・3811 ヨ
 ガ・正食の健康道場、自然食品センター(市内)
 マルカワみそ(有) 〒915 福井県武生市杉崎町11-44 ☎0778・27・2111
 図8-18 図④無 天塩仕込み味噌・販売売質加工、味噌作りの指導
 【近畿】
 伊勢食養センター(星出旅館) ☎516 三重県伊勢市河崎2-15-2 ☎05
 96・28・2377 旅館、レストラン、仕出し、料理教室、食事指導
 ISE・SHIMA MACROBIOTIC C. 海静養生園、松屋荘 ☎517-05 三重県志
 摩郡阿児町鶴方943-1 ☎05994・3・4372 自由人お宿レストラン
 まごころ堂 〒603 京都市北区等持院東町49-46 ☎075・461・5550 FAX
 461・5575 良書(真の健康長寿・生きがい・人間性向上書)専門
 全国通信販売 資料請求はハガキに「新しい世界へ」と書き、氏名・
 住所・電話番号明記の上、まごころ堂良書係へ(FAX可)
 マクロビオティック 〒606 京都市左京区高野蓼原町77 ☎075・711
 ・4551 弁当(予約制)、正食品、書籍
 ヘルス快 ☎612 京都市伏見区桃山町鶴島7 JR桃山駅西50m ☎075
 ・611・0337 図10-20 図④ 純正食品、洗剤、無農薬野菜
 ウェルネス夢小町 ☎617 京都府向日市寺戸町初田24 ☎075・932・97
 23 フィットネス及びジヤズダンスと気の研究、美容修正ヨガ指導
 天粒マクロビオティックセンター 〒624 舞鶴市サンモールマナ1
 丁目ヘルスショップみずたに内 ☎0773・76・7126 図9-19 図④無
 ヘルスマート大手通店 〒540 大阪市中央区大手通2-5-1 ☎06・945・06
 18 図9半・18 図2・4・5回祝
 正食協会 〒540 大阪市中央区内淡路町2-1-1 ☎06・941・7506 図9-18
 図④ 料理教室、本部講座、研究会、入門講座
 アイランド・ジャップ ☎542 大阪市中央区西清水町34 江川直也4F
 ☎06・245・1414 図10-19 図④祝 旅行企画、書籍、自然食品
 自然食品むぎの家 ☎532 大阪市淀川区東三国町4-17-5 ☎06・395・
 7806・393・4577 図10-20 図④ 純正食品、野菜
 ハッコー山海フーズ ☎533 大阪市東淀川区東中島1-20-12 ユニゾ
 ン新大阪ビル414号 ☎06・461・3528 図10-17 図④無 配達
 漢方 はくぶん堂 ☎573 大阪府枚方市宮之阪1-9-29(宮之阪ショッ
 ピングS内) ☎0720・40・2121 図9-19 図④ 食事指導 配達
 大阪SOTAI法研究会(石丸博英) 〒580 松原市河合2-6-3 ☎0723・32・92
 93 看板なし 図9-20 図④無 操作法指導します
 マコト ☎596 岸和田市加守町4-29-9 ☎0724・43・2566 図10-19 図
 ④祝 無農薬野菜、純正食品、アレルギー食品、肌生品 配達
 マツヤ健康食品 〒655 兵庫県神戸市垂水区五色山8-4-9 ☎078・708・
 9380 大松弘樹 図10-19 図④ 正食健康相談、純正食品、野菜
 神戸ヘルスフーズ岡本店 〒658 神戸市東灘区岡本1-7-7 ☎078・453・
 1777 図10-19 正食指導、食養、美容相談、無農薬野菜 住吉店 あり
 兵庫隆陽会 〒661 兵庫県尼崎市武庫町1-3-11 鈴木英鷹 ☎06・436・31
 47 大森英松先生講演会
 自然食品店緑屋 ☎640 和歌山市湊本町3-23 ☎0734・28・0643 図10-
 18 図④祝 無農薬野菜 毎週土曜正食食べてみる会
 グェバハウス ☎649-65 和歌山県那賀郡粉河町粉河1783 ☎0736・73
 ・2154 図8半・19 図④ 無農薬野菜・茶・食品配達・発送、食養
 【山陰・山陽・四国】
 サーナ自然食品 ☎723 広島県三原市港町794-1 JR三原駅歩10分 ☎
 0848・63・4831 図9-19 図④ 生鮮品、野菜、パン、化粧品 配達

人間医学社府中支局 健康医学社広島県総特約店 〒726 広島県府中市
 府中町590-6 ☎0847・41・7668 図④特に定めず 食品、正食浄血
 明治製粉(有) 〒726 広島県府中市町536 ☎0847・41・2255 小川清 図
 ④ めん類、純正養老醤油、保命みそ製造
 (有)岩本綜合漢方 ☎732 広島県広島市東区若草町10-4 ☎082・261・80
 01 図9-17 図④祝 鍼灸、漢方、食事一体の指導(要予約)
 障害者が地域で生きるための生活協同組合準備会 〒732 広島市東区
 尾長町575-5 鈴木方 ☎082・262・6330 玄米、料理学習、気功
 皆実 C I 〒734 広島県広島市南区皆実町4-1-12 ☎0822・55・2846 平
 賀佐和子 毎月第4回例会、料理講習、P.U勉強会
 布法ボサツ友の会 〒739-04 広島県佐伯郡大野町83-26 ☎0829・56・20
 19 図7半・22 布法(おの)ボサツ・図書・身心相談・坐禅
 鶴島食品 〒747 山口県防府市南松崎町5-4 ☎0835・22・0347 社長/鶴
 島ツ子、専務/原田昌一・弘美 純正食品、自然食品全国卸
 山口健康生活センター 〒753 山口県山口市道場門前2丁目4-22 ☎08
 39・23・1842(本部☎08397・2・3800) 図10-18 図④各種相談
 食養村ヤス恵 ☎689-23 鳥取県東伯郡東伯町徳戸120-26 ☎0858・52・
 2243 井上裕恵 図④無 純正食品配達・発送、健康相談
 ちろりん村 ☎760 高松市栗林町3-10-24 ☎0878・37・2976 図10-19
 図④無 無農薬野菜と自然食品、水にがり豆腐等豊富な品揃え、宅配有
 三集屋 ☎770 徳島市庄町1丁目4 ☎0886・32・8238 図10-19 図④ 天
 日製塩ニガリ豆腐・自然製法野菜・他モリモリ!
 もも ☎780 高知市万々2-22 ☎0888・72・8537 山崎嘉子 図8-20
 図④午前中 自然食品 酵素 自然化粧品
 愛媛純正食品センター ☎790 愛媛県松山市湯波町10-22 ☎0899・43
 ・6464 菅本フジ子 図8-20 図④ 料理教室(毎月)東洋医学会
 ハビネス ☎796 愛媛県八幡浜市矢野町4丁目 ☎0894・22・1768 渡辺
 大起、ナミ枝 図8-20 図④ 幸せの輪をひろげましょう
 【九州・沖縄】
 ヘルシーマート甲斐 ☎806 福岡県北九州市八幡西区八千代町6-21
 ☎093・621・4184 図9-18 図1・3回 料理講習、健康相談
 サニーサイド ☎813 福岡市東区香椎6-2-16(JR香椎駅神宮駅徒歩2分)
 ☎092・681・0883 図10-19 図④祝 食品、洗剤、書籍、器具、自然化粧品
 こうそハウス ☎814-01 福岡市早良区野芥5丁目1-18 ☎092・801・1239
 図9-19 柚木忠信 酵素、健康食品販売
 インヤン商会 ☎816 福岡市南区弥永2-4-22 ☎092・585・7831 図10-
 17 図④無 料理教室 講演会年4回 配達 弥永小学校そば
 自然食品の店 マクロビオティック佐賀 ☎849 佐賀市高木瀬5-21
 -13 ☎0952・31・1394 食品、野菜、オカズ風呂・断食道場併設
 かんぼう堂鹿島はり灸治療センター ☎849-13 鹿島市大蔵分1590-1
 ☎09546・3・0981 図8-19 図④ 鍼灸と正食品による総合治療、健康相談
 一心堂 〒857-01 長崎県佐世保市吉岡町1838-9 ☎0956・40・5733 図9-
 18 図④ 馬油・ヨギギ・位枕・粉米ヨギギ石けん
 天粧子飼店 ☎860 熊本市東区飼町3-5 ☎096・343・4043 福山敬教
 図④無 体質別食養相談・オリブ自然美容法
 天粧子下通店 ☎860 熊本市下通1-4-8 ☎096・354・9161 福山純一郎
 図10-19 図1・3回 体質別食養相談・オリブ自然美容相談
 岡部食品豆腐工場(創業慶3年) ☎861-46 熊本県上益城郡甲佐町
 岩下143 ☎096・234・0447 図7-19 図④ 純正豆腐、食養研究会
 ニコニコ村 ☎874 別府市堀田1-2組 ☎0977・23・3244 移動販売、有
 機野菜、食養相談、地元発送可
 心の学校・ヨガハウス ☎874 大分県別府市野口中町6-18 ☎0977・26
 ・2463 図9-21 図④ ヨーガとマクロビオティック
 大分健康自然食センター 〒870 大分市府内町1-3-20 ☎0975・32・2853
 図10-17 図④祝 無農薬野菜、果物、玄米、自然食品
 ひの家 ☎880 宮崎市月見が丘4-2-9 ☎0985・50・2002 図10-19 図
 ④祝
 四季菜 ☎890 鹿児島市宇宿3-40-6 ☎0992・59・4902 図9-20 図④
 無農薬玄米、野菜、O.J、地場加工品、食養相談、料理教室、ヨガ
 大口食養村 川上寛雅 ☎895-25 鹿児島県大口市宮内1698-35 ☎099
 52・8・2708 特選三年番茶、テッカミ製造、純正食品販売、無農薬栽培
 天然村 ☎891-44 鹿児島県熊毛郡屋久町麦生335(高平) ☎09974・7・
 2922・7・2541 心身療のいこいの場、案内書62頁切手同封請求
 自然食品センター陽輝 ☎900 沖縄県那覇市久茂地3-11-8 ☎0988・
 61・7195 図10-19 図④祝 食養相談、料理教室、書籍、純正食品
 紅葉純正食品店 ☎902 沖縄県那覇市寄宮163 ☎0988・54・0296 図10
 ・20 図④ 書籍販売、純正食品、食養相談

オーサワジャパン東北沢店① 〒151 渋谷区大田町11-5(1F) ☎03-3465-5021 FAX3465-5022 図10半・18半 図④ 日本C I 協会食品事業部

自然食品センター本店① 〒150 渋谷区神南1-10-6 ☎03-3496-7100 営業所・横浜市緑区美丘5-13-18 ☎045-901-5111 図平日10-19、図祝10-18 食品全般・図書・小売・卸し、レストラン「天味」併設

ポロポロ① 〒155 世田谷区北沢1-9-4 ☎03-3481-6431 図9-19 ⑩12-18 有機無農薬野菜と加工品小売り

日本食用塩研究会 〒155 世田谷区北沢2-38-9 ☎03-3460-3961 図9-17 図⑥ 祝 自然海塩「海の精」配布

れんげや① 〒157 世田谷区南島山5-1-14 ☎03-3326-5085 図10-19 女性3人の八百屋と玄米レストラン、無農薬野菜、乾物

アザレ自然化粧品・アザレハート営業所(清水) 〒157 世田谷区砵4-2-7-202 ☎03-3415-8461 図年中無休 お気軽に電話下さい。無鉱物油・無合成活性剤・無香料・無着色のほんもの化粧品販売

解説会事業部① 〒160 新宿区荒木町4 解説会東京道場 ☎03-3357-1161-4 健康自然食品、化粧品、図書販売

サンゴ草本舗① 〒160 新宿区西新宿8-5-3 ストック新宿小岩ビル603 ☎03-3366-2921 図9-17 図⑥ 祝 サンゴ草、梅醬香、豊寿、陽泉

自然食品の店たんぽぽ① 〒162 新宿区高久町24-6 ☎03-3353-4545 図10-19 図⑥ 農場直販有機野菜、リマ化粧品、健康食品

グルーバ自然食センター① 〒167 杉並区荻窪5-27-5 ☎03-3398-7427 図10-19 図⑥ レストラン ☎03-3393-1224 図11半・21 図⑥

友永ヨーガ学院荻窪本部 〒167 杉並区上荻1-18-13 文化堂3階 ☎03-3393-5481 図9-22 クラス・入門・中級・安産・断食・瞑想等の講座

自然の幸・Ando① 〒171 豊島区南長崎5-30-5 ☎03-3951-8509 図11-19 図⑥ 食品、ア除去食、引売、配達、地方発送、自然育児友の会案内所

安心の里① 〒171 豊島区池袋2-23-4 ☎03-3987-0952 図10-19半 図無産地直送無農薬野菜・玄米、果物、豆腐、パン、化粧品、配達有

オーサワジャパン配送センター 〒173 板橋区小茂根5-4(一般注文先) ☎03-3958-7112 図9-17 図⑥ 祝 日本C I 協会事業部、配送

サンボーフーズ① 〒174 板橋区南常盤台1-29-4 ☎03-3973-0721 図9半・19 図⑥ 祝 無農薬のお米と野菜、健康相談 三豊商事KK食品部

オーガニックジャパン① 〒176 練馬区練馬1-22-7 ☎03-3994-4987 図10-20 図⑥ 食品、化粧品、野菜、アレルギー除去食

富士見台自然食品店① 〒176 練馬区貫井3-14-16 ☎03-3990-6773 図9-19 図⑥ 自然農法食品、野菜、化粧品、図書

自然食品の店なかさ① 〒177 練馬区西大泉町1-15-10 ☎03-3925-0914 図9-20 図⑥ 無農薬野菜、豆腐、パン、書籍、洗剤

加藤農園 〒178 練馬区西大泉2-14-4 ☎03-3925-8731 百パーセント玄米餅(すこやか農場産自然農法米使用)製造直売、発送可

お米・自然食品の店 はやし① 〒179 練馬区光が丘5-1-1-009(LMA B1F) ☎03-3998-3433 図10-20 図⑥ 無農産物に自然酒あり

【東京市部】

自然食糧品美味① 〒202 保谷市東伏見2-6-20 ☎0424-63-7613 図9-20 図⑥ 無農薬野菜、トーフ、パン、毎週図⑥⑧に入荷

南伊豆山荘 〒202 保谷市柳沢3-2-9 ☎0424-67-3404 五鳥久男 山荘連絡先 ☎05586-2-3629 山荘・静岡県賀茂郡南伊豆町加納1139-42

はじけ健康食品店① 〒180 武蔵野市中町1-29-5 ☎0422-54-7716 図8半・20 図1-2-3-4 図⑥ 食品、野菜、小川みち先生食料料理教室1-2-3

松永指圧治療院 〒180 武蔵野市境南町2-8-17サンライズビルアキモト603号 ☎0422-32-0160 図10-19 図⑥ 自宅 ☎0422-48-4094

東京幸草園① 〒181 三鷹市新川4-25-30-3 ☎0422-48-3877 図9-18 図⑥ 祝 薺芝、花粉、純正食品、全国配送、半断食受付

やさしい村① 〒181 三鷹市下連雀3-6-25 ☎0422-47-6639 図10-19 ミルキーウェイ 武蔵野市吉祥寺北町5-4-17 ☎0422-53-6483

グルッペ調布店① 〒181 三鷹市中原2-12-6 ☎0422-49-7225 図10-19 図⑥ 有機栽培無農薬野菜、海産物、雑穀

ほうすいえん自然食品店① 〒182 調布市仙川町1-13-16 ☎03-3326-2356 図10-19 図⑥ 無農薬のお茶・有機野菜・果物・純正食品

食養の店和康① 〒184 小金井市本町4-14-22 ☎0423-85-5261 図10-18 図⑥ 祝 無農薬野菜、書籍、料理教室、玄米試食会

天秤屋① 〒184 小金井市前原町4-19-9 ☎0423-85-2602 図⑥⑧ 引売りと配達を主とした店 無農薬野菜、自然食品

自然食品・国分寺店① 〒185 国分寺市本町2-14-5 ☎0423-24-3386 八王子店 ☎0426-76-1258 無農薬玄米・自然食品、全国発送

久米川自然食センターふ・れ・あ・いの村① 〒189 東村山市栄町2-22-28 ☎0423-95-9525 図11-19 図⑥ 食品、有機野菜、書籍

自然食品の店たなかや① 〒190 立川市柏町4-5-16 ☎0425-35-5227 図10-18半 図⑥ 無農薬野菜、純正食品、浮津宏子先生の料理教室

美山園茶舗① 〒192 八王子市長沼町58-204-6 日生商店内 ☎0426-35-9643 図11-18 図⑥ 祝 野生学園(茨城県東村) ☎0299-78-3188

蒼玄協会① 〒192 八王子市小門町20-2 ☎0426-25-0096 支部/長野、中野、屋島、会津若松、鎌倉 南部菜葉場(八王子) ☎0426-46-3095

明日葉① 〒194 町田市玉川学園2-7-6 ☎0427-29-5015 図10-18半 図⑥ 有機野菜、食品、手作り生活用品、図書、移動販売

火の島屋① 〒100-01 東京都大島町間伏 ☎04992-4-0350 三原山の噴火のごとくほとばしる生命への情熱で新しき世界へ!

【神奈川】

清水整売院(清水雄生)① 〒214 川崎市多摩区登戸新町80 ☎044-933-1945 図9-19 手技療法、磁気療法、健康相談 要予約

杉田本店ナチュラルフレンド① 〒221 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-8 ☎045-311-2196 図10-20 図⑥ 祝 自然酒、食品、横浜駅西口歩5分

自然食品センター弘明寺店① 〒232 横浜市南区中島町4-81 ☎045-712-3339 図10-19 無農薬野菜、豆腐、枇杷葉温圧

サンキューヘルス① 〒235 横浜市磯子区西町11-8 ☎045-753-3993 図9-21(10月11-19) 図⑥ 無農薬野菜、自然食品、化粧品 根岸駅歩3分

八百屋そうだわよ① 〒246 横浜市瀬谷区阿久和町4405 ☎045-365-6493 図11-19 図⑥ 店売り・宅配・移動販売

八百屋花岡① 〒247 横浜市栄区上郷町682 ☎045-891-0322 図⑥ 野菜、食品、洗剤、書籍 移動販売と配達

自然食センターヘルスロード① 〒242 神奈川県大和市中央6-3-22 ☎0462-62-0020 図10-19 図⑥ 食品、化粧品、図書、治療院併設

八百屋KAY A① 〒228 神奈川県座間市入谷5-1667 ☎0462-55-9326 図10-19 図⑥ 小田急線座間駅2分 野菜毎日入荷、宅配有

穂(みずほ) 〒259-01 神奈川県伊勢原市桜台1-12-12 ☎0463-96-0108 図10半・18半 図⑥

陰陽洞① 〒249 神奈川県逗子市逗子5-3-28 ☎0468-73-7137 図10-19 図⑥ 食品、無農薬野菜、豆腐、化粧品、食養相談、配達

ゆき自然健康食品店① 〒249 神奈川県逗子市木2-5-11 ☎0468-73-8050 図10-19半 図⑥ 祝 野菜、パン、豆腐、みそ、醤油、貸本

まごころや① 〒250 神奈川県小田原市東町3-9-5 ☎0465-34-9612 図13-17 図⑥ 祝 純正食品、C I 図書

延寿① 〒239 神奈川県横須賀市根岸町4-3-6 ☎0468-35-8773 図10-19 図⑥ 無農産物、豆腐、食養指導、料理講習会、配達

わたくしの台所① 〒220-02 神奈川県津久井町三井735 ☎0427-84-3163 図10-20 図⑥ 食品、図書、料理の会 加藤千枝

【中部】

マルナカ薬局① 〒403 山梨県富士吉田市下吉田251 ☎0555-22-0200 図9-21 図2-4 図⑥ 漢方薬、健康相談、リズプラン化粧品、食品

ティールハウスふてろん① 〒389-01 長野県北佐久郡軽井沢町追分1074 ☎02674-5-7525 図9-21半 図⑥ 薬草茶、食養料理研究会

観山荘① 〒389-24 長野県飯山市大字豊田6398 ☎0269-65-2094 スキー、デニス、温熱療法、半断食・健康相談(蒼玄協会指導)、宿泊可

なんしんケンコーフーズ① 〒391 長野県茅野市塚原2-13-28 ☎0266-72-0073 図11-18 図⑥ 祝 食品、健康電子製水機、風呂用活性炭

ペンション舎壺夢(ジャム)ヒュッテ① 〒399-83 南安曇郡穂高町豊里 ☎0263-83-3838 玄米自然食・洋風コース料理、天然酵母パン、ヨーガ

穂高養生園① 〒399-84 長野県南安曇郡穂高町有明 ☎0263-83-5260 食養生・温泉・鍼灸・常設養生施設・案内書62円切手同封請求

こくそ(虚空蔵)① 〒409-15 山梨県北巨摩郡大泉村西井出8240 ☎0551-38-4741 図12半・19 図⑥ 雄大な山々と小さなお店!

自然食品「生きる」心と体の健康のために① 〒413 静岡県熱海市清水町17-7 ☎0557-83-5490 図10-17 図⑥ 健康食品、健康指導、灸

自然食品センター川合① 〒414 静岡県伊東市南町1-1-6 ☎0557-36-7306 図10半・18 図⑥ 純正食品、無農薬野菜、C I 図書、ヨガ

沖道インターナショナル① 〒411 静岡県三島市沢地777-1 ☎0559-87-5290 図9-19 純正食品、自然便秘薬、心身鍛錬改造ヨガ会

福泉堂① 〒410-03 静岡県沼津市原字東中1418-43 ☎0559-67-3777 図10-20 図⑥ 漢方薬、野菜

英桜研究会① 〒410 静岡県沼津市大岡1894-1 高田ハヤヒ B101 ☎0559-24-4652 大森英桜先生を通して正食の実際を学ぶ半断食セミナー

富士グリーン健康センター① 〒418 静岡県富士宮市宮町5-28 ☎0544-24-0556 図10-18 料理教室(毎月第1回) 食品、野菜

健心館道場① 〒419-03 富士郡芝山町上柚野167-3 ☎0544-67-0356 (1F) 統一合気道、氣圧療法(松本健志)、玄米正食入門講座(大森一慧)

自然派の食卓・道① 〒424 静岡県清水市有東坂667-2 ☎0543-46-2845 図10-21 図⑥ 食糧品、無農薬野菜、調理器具、陶器

命と暮らしを考える自然食品の店若杉① 〒420 静岡市駒形通り6-5-3 図⑥ ☎054-271-3400 図11-17 図⑥ 祝 食養料理教室 火・土週2回開催

ウエイクアブランニング 〒435 静岡県浜松市市野町2232-1 ☎0534-21-5668 図⑥ 祝

ヘルシーハウス メリー(森本)① 〒438 静岡県磐田市中央町122-15 ☎0538-32-3016 図9半・20 図⑥ オーサワジャパン商品、自然食品

全国日本C I 協会友の店

■掲載希望の方は別ページの入会申込書(法人会員)で申し込んで下さい。3行以上は1行につき5,150円増しになります。
■掲載内容は、名称、郵便番号、住所、電話番号の順で、(☎)は営業時間(「10-18半」は「午前10時から午後6時30分まで」のこと)、(☎)は定休日、「(○)」は「毎日曜日定休」、「(3☎)」は「第三水曜日定休」のこと、「祝」は「祝日休み」、「無」は「年中無休」、次は営業(活動)内容です。「(☎)」は「オーサワジャパン商品取扱店です」

【北海道】

食塾① 〒041 函館市亀田本町63-16 ☎0138-40-6057 図9-15 図④⑤
祝 食品事業 完全無農薬有機農産物
(あ)いわさき薬局 〒053 北海道苫小牧市大成町2-1-10 ☎0144-72-6811
図9-20 図1-3☎ 漢方・食養相談、皮膚病・美容相談
北海道健康学苑① 〒079 旭川市永山町11-52-6 ☎0166-48-4107 図8
~20 図④ 食養相談、足心道指導、食品、書籍
手稲食養サロン① 〒006 札幌市手稲区前田10条17丁目2-11 ☎011-681-
1120 図9-18 図④ 食品、C I 書籍、料理教室 月3回
自然食品の店・むぎさと-① 〒064 札幌市中央区北2条西28丁目 ☎
011-644-1921 図10-19 図④祝 食養手当法相談可・配達・宅急便可

【東北】

手づくり万頭 たちはな屋① 〒030 青森市新町2-1-8 ☎0177-22-6577
図10-20 図④ 塩万頭・喫茶あり
自然食品の店エリナハ① 〒031 青森県八戸市十八日町2 ☎0178-44-
6461 図9半-18半 図④祝 野草摘、砂療法、料理教室
弘前マクロビオティック・ハウス① 〒036 青森県弘前市新里字東里見
35-24 ☎0172-28-0736 図④無だが必要電話 正食品、図書、健康相談
秋田自然食品センター① 〒010 秋田市保戸野鉄砲町1-51 ☎0188-23-
2921 図10-18 図④祝 料理教室、健康講演会、食品販売、野菜
整骨院巴堂① 〒013 秋田県横手市清川町12-1 ☎0182-32-3331 図8半
~18半 図④祝 オーサワジャパン商品、強健術
マナ自然食① 〒020-01 岩手県盛岡市高松1-15-31 ☎0196-62-6205
図8-19 図④ 料理講習(第3水)、食品、野菜雑穀、図書、配達
盛岡マクロビオティックセンター-は-と-ふ① 〒020-01 岩手県
盛岡市上田堤1-5-12 ☎0196-61-3024 図9-20 図1-3☎ 純正食品
はり・きゅういわしな治療院 〒020-01 盛岡市前九年3-6-31 ☎0196-
45-3461 図8-19半 図④と1☎ 脉診治療、健康相談
三陸自然食品の店スギキ店 〒022 大船渡市大船渡町野々田7-20 ☎0192-
27-1563 図9-18 図④祝 純正食品 C I 図書
みちのく自然食品センター① 〒980 宮城県仙台市中央3-10-7 ☎022-
262-7677 図9-19 図④ 食事処「友苑」 ☎266-4095 料理講習
こうげん堂① 〒980 仙台市大町2-6-17 ☎022-265-4465 図10-19 図
月末☎ 食品、無農薬野菜、自然食レストランプラトール ☎265-8353
自然食品サナナ 〒981-31 仙台市泉区長町ヶ丘3-13-14 ☎022-377-28
28 図10-18 図④祝 食養相談
さつき自然食品店① 〒960 福島市五月町11-19 ☎0245-23-1924 図
9-19 図④祝盆正 野菜、生物、パンなど火曜日入荷 配達可
五十沢屋① 〒960-13 福島県伊達郡飯野町字町29 ☎0245-62-3343 図
9-20半 図④ 食品、自然酒、無農薬野菜
サンマート咲田店① 〒963 福島県郡山市咲田2-1-8 ☎0249-32-4404
図9-23 図④無 純正食品、C I 図書、食養相談
菜こ 〒963 福島県郡山市富田町向館123-7 ☎0249-61-4919 図10-21
図④⑤ 祝日は営業 引き売り、配達、有機農産物、無添加食品
だるまや① 〒965 会津若松市一箕町八幡村北114-14 ☎0242-22-2089
図10-18 天然特産物・自然農法農産物・純正食品・精進料理教室
会津屋純正食品流通センター① 〒966 福島県喜多方市宇沢156-1
☎0241-22-4193 図8半-19 図④無 食品、C I 図書、食養相談
バス① 〒970 福島県いわき市市平平19 ☎0246-22-9510 月刊『マク
ロビアン』発行、毎月身体改造合宿、健康相談はか
禅林庵① 〒970 福島県いわき市市平平6 ☎0246-21-4159 図9:30~
18:30 図④祝 O J 食品、C I 書籍、無農薬野菜

【関東】

群馬マクロビオティックセンターMA愛NA① 〒370 群馬県高崎市和田
町7-13 ☎0273-22-5484 図10-20 図④ 図書、食品、料理教室
高崎自然食品センター① 〒370 群馬県高崎市新町6-3 ☎0273-25-26
05 図10-19 図④ 図書、食品、正食・空手・ヨガ講習会、健康指導
アザレLove 〒370 高崎市八千代町4-14-19 ☎0273-27-0824 図9-18 図
祝 トータルビューティ&ヘルシー アザレ自然化粧品、フィットネ
スクラ、マクロビオティック料理教室
須藤商店① 〒376 群馬県桐生市東久方町2-6-21 ☎0277-44-5733 図9
~20 図④ 純正食品、図書、自然酒、無添加ワイン、料理教室
SUN HOUSE麻理恵① 〒379-21 前橋市山王町2-25-10 ☎0272-66-5334
図11-19 図④祝 食品、無農薬野菜、自然化粧品、手作り料理試食

宮前薬局上原店① 〒378 群馬県沼田市上原町1801-22 ☎0278-24-3678
図8-20 図④ 漢方薬、カイロプラクティック併設
にんじん村生活館① 〒310 茨城県水戸市五軒町1-3-7 ☎0292-24-5848
図10-18 図④祝 簡素生活探求、パザー、料理教室、体験交流の会
修学事業協会栃木支部・自然食の店店陽① 〒321-02 栃木県下都賀郡
壬生町助谷886-5 ☎0282-86-4484 食養、健康、修学相談、相談随時
晴雨(ていり)農場① 〒349-13 栃木県下都賀郡藤岡町大前1751 ☎0282-
62-2635 自給自足の基盤に立っての衣食住の追求と実践
大成自然食センター① 〒330 埼玉県大宮市南中野306-1 ☎0486-84-
4466 図8-20 図④ 無農薬野菜、豆腐、パン、海産物、配達
ヘルスショップ浅野① 〒336 埼玉県浦和市常盤9-10-4 ☎0488-31-06
47 図10-19 図④ 食品、無農薬野菜、書籍、化粧品
自然健康食品三好屋① 〒336 埼玉県浦和市北浦和1-19-4 ☎0488-86-
7234 図9-20 図④ 食品、書籍、器具、美容、健康相談、配達、発送
太陽堂① 〒343 埼玉県越谷市大沢4-10-5 ☎0489-62-3479 図9-20 図
④ 純正食品、野菜、自然化粧品、書籍、料理教室
命の糧はんものや 〒349-01 埼玉県蓮田市江ヶ崎西1490-6 ☎048-768-
5423 黒いり玄米、他手作り食品製造販売
大橋自然食① 〒350 川越市霞ヶ関北4-22-17 ☎0492-32-9445 図9-19
図④ 無農薬野菜、食品、図書、化粧品、配達、地方発送、料理教室
(あ)デリカショップキャリオカ① 〒350-02 埼玉県坂戸市葉師町2-18
☎0492-83-4433 図10-21 図④ 野菜、化粧品、化粧品、料理教室
一玄屋① 〒350-13 埼玉県狭山市入間川1538-61 ☎0429-59-1941 図
10半-19 図④ 野菜、書籍、O J のパン、化粧品、料理教室、配達
たべものクラブ① 〒355 埼玉県比企郡滑川町月輪982-1 ☎0493-62-
7461 図11-19 図④ 配達いたす。料理教室
すこやか薬局① 〒359 埼玉県所沢市松葉町26-2 ☎0429-95-5570
図10-20 図④祝 西武新宿線新所沢駅東口3分
小川自然食品店① 〒362 埼玉県上尾市上町2-7-25 ☎0487-74-8504
図10-19 図④ 純正食品、有機農産物、浄血指導、料理教室
ピッコロ① 〒367 埼玉県本庄市緑1-3-8 仲佳ビル1階 ☎0495-21-
2424 図10-20 図④
カムカムサン① 〒260 千葉県緑町1-28-2 ☎0472-47-1737 図10-19
図④ 無農薬野菜、図書、健康相談、食事指導、配達、各地発送
市川平和堂① 〒272 千葉県市川市真間3-11-12 ☎0473-22-0810 図10
~19 図④ 食品、無農薬野菜、料理講習、勉強会、配達
自然食品の店たんぼぼ① 〒272 市川市南大野3-22-25 ☎0473-37-50
72 図10半-18 図④ 野菜、書籍、食養相談、料理講習
自然食の店シーズン① 〒272-01 市川市行徳駅前2-21-22 行徳マンシ
ョン1F ☎0473-56-6166 図10-19 図④年中無休
自然食品の店たんぼぼ① 〒277 千葉県柏市泉町6-57 ☎0471-67-1997
図10-19 図④第2日曜 食品、有機農産物、食養・美容相談、各地発送
La Vie de 清蓮① 〒273 千葉県船橋市馬込町725 ☎0474-39-7493 図
10-16 図④祝 食品、無農薬野菜、書籍、配達、料理教室
自然食品の店 稲 〒279 千葉県浦安市入船4-2-12 ☎0473-52-3811 図
10半-19 図④祝 食品、無農薬野菜、化粧品、発送、料理教室
エナジー① 〒281 千葉県稲毛海岸4-14-5 ☎0472-41-8733 図10-19 図
毎月最終☎ 野菜果物豆腐毎日入荷、食品全般、ア除去食、図書 配達

【東京部】

GA I A(ガイア)① 〒101 千代田区神田神保町1-3-5 寿ビル ☎03-321
9-4865 図11-19(平日)12-19(祝)エコロジー商品多数
不二自然食品① 〒106 港区麻布十番2-21-3 ☎03-3451-8966 郵便振
替東京0-18943 図9半-19 図④ 野菜、海産物、食養相談
風Fu① 〒112 文京区関11-17-9 ☎03-3269-0833 図④~⑤ 12-19:30
図④ レストラン、料理教室、小売。有楽町線江戸川橋4出口
高砂自然食品センター① 〒125 葛飾区高砂8-13-5 ☎03-3600-4322
図9-20 図④ 無農薬野菜、果物、料理講習、勉強会、配達
自然食品取扱店スーパー宝屋① 〒143 大田区大森中2-24-1 京浜急
行梅屋敷駅前 ☎03-3761-5489 図9半-22 図④無 無農薬野菜、果物
青春の八宝屋・ゲンマイキッド① 〒146 大田区池上13-14-7 ☎03-3755-
1412 図④ 食品販売、企画出版etc. 正食料理教室併設
自然食品の店マサチエミ① 〒146 大田区多摩川11-35-2 ☎03-3756-24
45 図10-19 図④祝 純正食品、無農薬野菜、料理教室、C I 図書

「自然食ニュース」のミネラル栄養療法基礎ゼミナール

今、話題のミネラル栄養療法の真髄をあなたも学んでみませんか。小グループ単位のためになるミニ講座です。

- 基礎講座期間 1991年1月～12月
- 開 講 日 時 毎月第1水曜日(PM7:00～9:00)
- 会 場 自然食ニュース会館
目黒区目黒3-9-7 ☎3719-3461
(JR目黒駅西口より徒歩10分
同口よりバス大鳥神社前下車)
- 講 師 仙石紘二(自然食ニュース主幹)
- 受 講 料 1回(1講座) 3,000円
- 申 込 受付 先着順〆切
バイオミネラル研究会
☎03(3793)5819

●基礎講座内容

- | | |
|----------------------|----------|
| 1月 9日(水) Na, K | リウマチ、関節炎 |
| 2月 6日(水) Ca, Mg | ガン |
| 3月 6日(水) Cu, Se | 心筋梗塞 |
| 4月 3日(水) Fe, V | 脳溢血 |
| 5月 8日(水) Mn, Si | アレルギー |
| 6月 5日(水) Al, Hg | ボケ、ノイローゼ |
| 7月 3日(水) Cr, Mo | 肥満、糖尿病 |
| 8月 休み | |
| 9月 4日(水) Co, Ni | シミ、ソバカス |
| 10月 2日(水) Pb, As | 慢性疲労 |
| 11月 6日(水) Li, Be, Cb | ストレス |
| 12月 4日(水) Zn, P | 消化吸収不全 |
- 受講終了書授与、ミネラル栄養療法個人指導—

いま、もうひとつの塩 食卓に舞う

赤穂の天塩 二つの食卓用塩

使いやすいマイルド



ふりかけに便利
コクのある味わい

食卓用・調理用

ひとりの塩味の違い



淡味が心がけられ
溶けやすくソフト

ふりかけ用 淡味塩

東京都新宿区百人町2丁目24番9号 株式会社 天塩 〒169 電話 03(3371)1521 代表

治病体験記募集!

マクロビオティックによる治病体験記を募集します。ちょっとした工夫で、医者にかからずに済んだ話、マクロビオティックかどうかわからないけど、こんなときにはこんな手当をすると治ったという話、どしどしお寄せ下さい。いいことは多くの方に伝え残しましょう。

四百字詰原稿用紙三～四枚程度を編集部宛に。

写真があれば添付して下さい。

採用分には粗品を差し上げます。

締め切りは毎月二十日。

新しき世界へ 六五〇号

© 一九九一年十一月号

発行日 一九九一年十一月一日

編集兼発行人 花井 陽光

発行所 日本CI協会 千一五一

東京都渋谷区大山町一十一

電話 03・3469・7631(代)

振替 東京 0/194125

マクロビオティック図書・テープ

●消費税込みの価格です。

■*印は「桜沢如一著・訳」です。

初めての方にお勧めする本

*魔法のメカネ無双原理の物の考え方	一、三六円	丁六〇
*永遠の少年 少年よ、大志をいだけ!	八五円	丁三〇
*食養生読本 食養生で開く自由の人生	一、三九円	丁二六〇
*生命現象と環境やさしいエコロジー	七五円	丁三〇
*新食療法 正食身心改造法	二、〇六円	丁六〇
*東洋医学の哲学 最高判断力の書	二、〇六円	丁六〇
マクロビオティック料理 (桜沢里真著)	二、五五円	丁三〇
食養料理カード(1)(2)	各八四円	丁一五〇
食物の陰陽表色刷り一枚	二六円	丁三〇
正食医学の救急手当法	二六円	丁三〇
食物による健康法・料理法特集(「新しき世界へ」五〇号)	二、〇六円	(送料共)

*無双原理・易	一、五五円	丁六〇
*宇宙の秩序	一、〇〇円	丁三〇
*病気を治す術・病人を治す法	七五円	丁三〇
*心臓を入れ替へる法	二、五五円	丁二六〇
*生体による原子転換 (ケルヴァン)	三、六五円	丁三〇
*自然の中の原子転換 (ケルヴァン)	三、六五円	丁三〇
*天国の鍵	二、六〇円	丁六〇
*一つの報告	一、〇〇円	丁三〇
*ジャックとミチ 西洋文明批判	三、〇〇円	丁三〇

■2冊以上の場合の送料は、定価合計が
 三千元未満 三三〇円
 六千元未満 四四〇円
 一万円未満 五五〇円
 一万円以上 六五〇円

*わが遺書

*世界恒久平和案、「意志」教育

五十一年の実験報告

桜沢如一アルバム

*PU歌集

石塚左玄著

化学的食養生長寿論

桜沢里真著

リマクツキング

節供料理 (浮津宏子)

米国の食事改善目標

台所を化学で見る (武者宗一郎)

桜沢如一カセットテープ

ニューヨーク講演(14本)

判断力の話(1本)

座間講演(2本)

GO、母を語る(1本)

TES第一回(2本)

久司道夫カセットテープ

人間性の医学(2本)

世界平和と健康(3本)

一、〇〇円 丁三〇

一、〇〇円 丁三〇

五五円 丁二〇

三〇九円 丁二〇

七、七五円 丁三〇

七、七五円 丁三〇

七、七五円 丁三〇

五、五五円 丁一五

三、九円 丁四

一、〇三円 丁一五

二、六〇円 丁六〇

二、六〇円 丁六〇

三、〇〇円 丁二五

二、六六円 丁一五

三、〇六円 丁二五

三、〇六円 丁二五

四、六五円 丁二五

四、六五円 丁二五

大森英桜カセットテープ

*宇宙の秩序解説(2本)

*無双原理入門(2本)

生命と食物の歴史(2本)

体質別正食法(2本)

玄米の研究(2本)

美容とヒフの手当法(2本)

健康法総批判(2本)

身心改造法(2本)

入浴法の研究(2本)

妊娠と出産(2本)

人間はどこから来たか(2本)

女の業について(2本)

食物と夢判断(2本)

眼病の治し方(2本)

子供の病氣と食養(2本)

●日本C-I協会の出版物は、本部で直接、または日本C-I協会友の店(本誌巻末参照)でお求めください。

●本部への注文は、①現金書留、または②振替東京〇九四三日本C-I協会へ、代金と送料と注文品を明示して送金してください。①の場合は7日、②の場合は、10日、15日みてください。

日本C-I協会

〒151 東京都渋谷区大山町一―五
 電話 (〇三)三四六九・七六三一(代)

入会案内



◀月刊『新しき世界へ』
年間購読料 5,150円

日本C I 協会の活動

日本C I 協会は“無限の自由、永遠の幸福、絶対の正義”をだれでもが実現できる法を唱えて世界を駆けめぐった、自由人・桜沢如一（海外でのペンネーム、ジョルジュ・オーサワ、1893～1966）が創設したマクロビオティック（玄米正食）運動のセンターで、C I（センター・イグノラムス）とは「無知なる者の集まり」を意味し、健康と自由の原理を身につけていこうという団体です。

現在の主な活動は、

- ①桜沢如一著書の刊行、月刊『新しき世界へ』の発行。マクロビオティック図書の出版。
- ②食養料理法の全国普及（リマ・クッキングアカデミー、桜沢里真校長）。

- ③正食生活法の研究・実践——夏・冬健康学園 正食医学講座、望診法講座、講演会などの開催。
- ④正食相談・マクロビオティック生活相談。
- ⑤その他各種関連活動、事業。

会員の種別は、**A正会員**（年会費12360円）、**B賛助会員**（12360円を2口以上）、**C誌友**（5150円）、**D店舗・団体**（30900円）があり、これから宇宙の秩序にもとづく生活法、食養料理法、食べ物による健康法を学びたい方は、正会員になってください。（正会員は各種相談を受けることができます）また月刊『新しき世界へ』誌を購読する「誌友」になることもできます。

	種別	年会費	特	徴
A	正会員	12,360円	月刊機関誌（年間11回発行）1部送呈。会員証、会員バッジ。各種行事割引。料理教室、正食医学講座、正食相談、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。2000円分の日本C I 協会発行の図書テープ券進呈。	
B	賛助会員	12,360円を2口以上	月刊機関誌毎号2部送呈。その他は正会員に同じ。4000円分の日本C I 協会発行の図書券進呈。	
C	誌友	5,150円	月刊機関誌（年間11回発行）1部送呈。料理教室、正食医学講座受講、無農薬玄米配布のカムカムクラブ入会可。	
D	法人	30,900円	Aに同じ。本誌巻末に毎号、店名・住所・電話・営業時間・その他を掲載。「新しき世界へ」5部配布。日本C I 友の店シール配布。	

●下記の用紙に記入し、会費を添えて 〒151 東京都渋谷区大山町11-5日本C I 協会会員係にご送付ください。振替東京0-194125

- ・新規 ☐
- ・継続 ☐

日本C I 協会 入会申込書（楷書で書いてください）

（会員別の符号を○でかこんでください。）

年 月号から 年間分

A. 正会員 (12,360円) B. 賛助会員 (12,360円を 口) C. 誌友 (5,150円) D. 法人(店舗) (30,900円 2分割可)

フリガナ氏名	職業 (男・女)	生年月日	明大	年	月	日生
(〇〇号室)(〇〇様方)と詳しく。						
住(〒所)	TEL					
*未婚、既婚(家族名)	あなたが贈呈したい方の住所・氏名 ()					

●会員係の記入欄→

法・正・誌	号	名簿	タナック	領収	/	円
入金方法	現金書留・来館・外部・フリカエ			雑誌		



特別料理講習会

美しい伝統を現代に生かしたマクロビオティックのおせち料理の数々。新年はぜひ手作りの品で喜んで頂きましょう。

予約はお早めに!

食養おせち料理教室

全2回で13品を実習

1部/12月10日(火)・2部/12月17日(火)

- 講師/ 桜沢里真 ●時間/午前11時~午後3時 ●受講料/1部ごとに5,000円(消費税込み)
- 1部(12月10日) 茶巾ずし、だて巻き、きんとん、野菜煮しめ、黒豆、なます
- 2部(12月17日) 雑煮、擬製豆腐、ゆり根から揚げ、ひじき信田巻き、小倉しぐれ、勝栗と昆布、リンゴ羹
- 定員/1部、2部それぞれ35名(先着順に受け付けます)
- 申込み方法/まず電話で予約を確認された後、下記の申込み用紙に記入し、講習費を前納してください。(講習費前納の完全予約制ですので、ご協力をお願いします)
- 取消し/講習日の3日前までに必ずご連絡ください。以降の取消し、講習費の払い戻しはできませんので、ご了承ください。
- お断り/当日、予約なしで来られても受講はできませんので、必ず事前にお申込みください。



日本C I 協会

〒151渋谷区大山町11-5

☎03-3469-7631

'91 年食養おせち料理教室 申込み書

●出席希望のクラスに○印をつけてください。

☐ 1部 12月10日(火) ☐ 2部 12月17日(火)

・受講料 ¥5,000 ¥5,000×2=10,000(1部2部ともに受講の場合)

受講料 _____ 円をそえて申し込みます。

氏名 _____

電話 _____

住所(〒 _____)

月 日

●1991年 日本C I 協会 行事ハイライト

▲▼マクロビオティックを楽しく学ぶ基本コース

◆マクロビオティックのお話・試食 ●お話/加藤大季

<初めての方のための楽しい集まりです>

★玄米を炊きながらのお話と試食です。「玄米っておいしいの？」まず、実際に召し上がってみてください！そして、食べ物と心と体の大切な結びつきについて考えてみましょう。「マクロビオティックとは何なのか」「なぜ玄米を食べるのか」「初めにどうしたらよいか」などをテーマにわかりやすくお話しします。まだこの素晴らしい玄米食を知らないご家族やお知合いの方をお誘い合わせてぜひ、お集まり下さい。

●日程/11月30日(土)16:30~18:30、12月21日(土)16:30~18:30

●会費/各回2,500円(食事付)●要予約/前日までに必ず電話でお申込み下さい。

◆家庭の手当法

●担当/加藤大季

風邪をひいた、熱がでた、お腹がいたい、吐き気がする、ケガ・やけどをした、虫歯がいたい……などなど、日常生活での体のトラブルは、たくさんあります。そんな時身近にある植物や食品を用いた正しい手当ての方法を身につけていればあわてることもありません。その時その季節にあった手当法、保健飲料の作り方を実習しながらしっかりと体得し、「イザ!」という時に備えましょう。

●日程/11月30日(土) 14:00~16:00

●内容/特別仕込みの「ヤンノー」こんなに効果のある「生姜しっぷ」と「里芋パスター」

●会費/各回2,500円(材料費を含みます) ※要予約/前日までに必ず電話でお申込み下さい。

▲マクロビオティック初級講座▼ ★お気軽に思い出して下さい!! 初めての方・もう一度基礎からの方

土よう入門講座 —無双原理のお話と玄米の試食—

お話/加藤大季

「マクロビオティック」って何?「玄米」ってどんな味? 玄米のオイシさを味わいながら! やさしく、楽しく!マクロビオティックの勉強をしませんか!

●日程 ③11月16日(土)午後3時~5時半「体質の四つの分け方」・食事

①12月14日(土)午後3時~5時半「正食について・健康について」・食事

●講習費/各回毎3,000円(消費税込)玄米の基本食付!!

●参加資格/特にありません、どなたでも、どの回からでも参加できます。※お子様づれ参加できます。

●要予約/前日までに下記へお申込み下さい。(電話でも可)

●申込み先/日本C I 協会・☎03(3469)7631代 〒151 東京都渋谷区大山町11-5

マクロビオティック初級講座 「土よう入門講座」申込書

氏名	男 明・大・昭	電話	1. 日本C I 協会の法人・正会員
住所	女 年生	番号	2. 誌友です
所			3. 会員ではありません
			1. 11月16日(土)に受講します
			2. 12月14日(土)に受講します
講習費3,000円× 回分 合計			円を添えて申込みます。
日本C I 協会御中			年 月 日

＜食養手作り教室＞
好評のすぐに役立つ...

日本C I 協会

おべんとう作り 講習会

毎日のことだから大切にしたい!



講師/大森一慧

- ★年令によって、季節によって、
- ★常の日は、はれの日は、どう工夫する?
- ★考えていた材料がないときは?

- 講習費/各回3,000円(材料費込み) ●定員/30名 ※要予約(事前に必ずお申込み下さい。)
- 保育あり/一人につき1000円(ただし、事前に必ず問合せを確認して下さい。)
- 申し込み先/日本C I 協会 〒151渋谷区大山町11-5 ☎03-3469-7631 FAX03-3469-7635
- 11月30日(土) 13:00~16:00

★献立

- 1.玄米ご飯(新米)
- 2.蓮根はさみ揚げ
- 3.ごぼうの丸煮
- 4.ひじきの白和え
- 5.湯葉(干し)の佃煮

※内容の一部が変更になることがあります。

おべんとう作り講習会申込み書

〒 -		
住所	*電話番号 ()	
	参加申し込みます	
氏名	保育希望します1000円× 名で 円	
参加費 合計		円 を添えて申込みます
日本C I 協会御中		平成3年 月 日

☆マクロビオティック子育て・家庭相談

●担当/大森一慧

- 妊娠、出産、子育て、教育、健康に関することを中心に家庭
- 日程/11月30日(土)16:15~17:15
- や社会でのさまざまな問題についてマクロビオティックの立場
- ※個別相談(有料/一人30分)
- からみた解決の方法をアドバイス・カウンセリングいたします。※要予約/詳細は係にお問合せ下さい

◆マクロビオティック生活相談

★担当/加藤大季

正食を実行する上でのトラブルはよりよい解決法で!

- 人とのつきあい(地域、仕事など)に起こる問題、健康上の問題、育児、
- 11月16日(土) 17:45~18:45
- しつけ、学校(給食、いじめ、登校拒否など)わからないこと、困って
- 11月30日(土) 18:45~19:45
- いること、迷っていること、悩んでいることなどを一緒に具体的に考え
- 12月14日(土) 17:45~18:45
- てゆきます。何でもご相談下さい。
- 12月21日(土) 18:45~19:45

★新たに電話相談もお受け致しますので、どうぞご利用下さい。

※個人相談(有料) ※要予約/詳細は係までお問い合わせ下さい。

プロの技に学ぶ

ますますご好評をいただき、
3年目を迎えました！

食養料理技法講座

四季おりおりの自然の素材をプロの味に仕上げる調理の秘訣を学びましょう



講師／松本 光司

- *実習・試食・講義でしっかり体得できる充実した内容で、和気あいあいの楽しい授業です。
- *豊富なメニューでレパートリーがぐんぐん増えます。

●会場／日本C I 協会会館 3 階

- 受講料（各回ごとに）（消費税を含む）／正会員・法人会員＝10,300円。誌友＝10,815円。
- 受講は日本C I 協会「正会員」「法人会員」または「誌友」になることが必要です。
- 要予約／まず電話で予約し、申込み用紙に記入し、4日前までに受講料をそえて事務局へ。
（準備の都合上、必ず予約をされるようお願いします）
- エプロン、スカーフ、筆記用具持参
- 途中、試食・休憩があります。メニューによって多少時間が延長される場合もありますのでご了承下さい。

■11月17日(日) 10:30～15:30

◆メニュー

お吸物、車麩もみじ焼、蕪蒸し、海老もどき、リンゴみぞれ和え、黒米入りごはん

◆お話／調理道具について (2)

プロの技に学ぶ食養料理技法講座 申込書

氏名	男 女	明・大・昭 年生	電話 番号
住（〒 ） 所			
① 日本C I 協会の正会員（の家族）です。② 「誌友」です。③ 法人会員です。			
④ 会員ではないので入会申込みます。（どれかに○をつけて下さい）			
下記のように受講料を納めます。（該当する月日と金額を○で囲んでください）			
受 講 日	正会員・法人会員		誌 友
11月17日	(各回ごとに)10,300円		(各回ごとに)10,815円
●正会員会費(12,360円)を納めます。●誌友会費(5,150円)を納めます。			
合計	円を添えて申込みます。		1991年 月 日

第47回開講
11/23~11/24

リマ・クッキングアカデミー 集中料理講座

*毎週開講しているリマ・クッキングアカデミーの内容を、遠方の方または毎週通えない方のために開催する濃密な講座です。2日間に4実習と「質疑応答」があります。

*免状/この集中講座を3回受講すると「初級」免状を申請することができます。さらに4回受講すると「中級」免状の申請資格が得られます。毎週の料理教室を受講されている方でも、この講座を受講すれば4週分の受講と同じ扱いとなります。

*日時/1991年11月23日(土・祝)午後1時~24日(日)午後3時 1泊2日(通い可)

*会場/日本C I 協会会館 3階(〒151 渋谷区大山町11-5 ☎03-3469-7631)

(新宿から小田急線各駅停車5つ目 東北沢駅から2分)

*入学金/リマ・クッキングアカデミーの入学金として5,150円(納入済みの方は不要)

*受講料/下の「申込書」の欄を参照。*申込み方法/「申込書」に記入し現金書留で送るか直接、事務局に持参して下さい。*締切り/11月20日(水)

*取消し/締切りの日時までの取消しは、手数料2,000円を差引いて返還。それ以後は運営上、半額差引いて返還します。(事前に申込まらずに出席希望の方は1,000円割増しを申し受けます)

*持参品/筆記用具、エプロン、スカーフ(頭にかぶるもの)、雑巾、容器(料理の一部を持ち帰る方)、寝間着(会館に宿泊する方)

●11月23日(土・祝) 午後1時受付 ◆1時30分~4時30分「料理実習Ⅰ」(講師/桜沢里真)
コーン入り玄米ご飯、ヒエクロケット、大根ソボロかけ、里芋タヒン煮、セリごま和え ◆6時~8時03分「料理実習Ⅱ」(講師/吉成知江子) 小豆がゆ、ねぎみそ、けんちん汁、小松菜ゴマ味噌和え

●11月24日(日) 午前6時 起床、清掃、体操、歌 ◆7時~9時30分「料理実習Ⅲ」(講師/吉成知江子) 麦入り玄米ご飯、みそ汁、かぶと揚げ煮もの、そばクッキース ◆10時30分~11時30分「質疑応答」(講師/桜沢里真) ◆12時~午後3時「料理実習Ⅳ」(講師/桜沢里真) 蓮根人参入り玄米ご飯、ほうとう、南瓜フライ、野菜サンド、スピラルカリントー

※担当の講師が変更になる場合があります。※講習費には消費税相当額が含まれています。

1991年11月23日~11月24日

●リマ・クッキングアカデミー 集中料理講座 申込書

○1.「通い」で受講します。(17,510円)			○2.会館に宿泊します。(19,570円)			○3.部分参加(講習Ⅰ,Ⅱ,Ⅲ,Ⅳ)(Ⅰ,Ⅳ/各5,150円、Ⅱ,Ⅲ/各3,605円)		
ふりがな			男・女()歳			1.正会員(の家族)です。No.()		
氏名			明治・大正 昭和 年 月 日生			2.誌友(の家族)です。		
住(〒 - -) 所						3.新規に入会します。		
自宅電話 ☎ - - - -			職 業 勤務先			勤務先電話 ☎ - - - -		
日本 C I 協会 御中 円を添えて申込みます 1991年 月 日						*集中料理講座(年 月)を受講しました。		

●新規入学の方は(受講料+入学金+日本C I 協会年会費)を納入してください。



◇ 1991年秋期（第61回）

●リマ・クッキングアカデミ — 初級・中上級師範科申込書

○料理教室に新規入学します。○継続して受講／前回のコース名()		●受講希望クラス
1. 初級 2. 中級 3. 上級 の免状を取得しました。(○印をつけて下さい)		A・B・C・D
ふりがな	男・女()歳	1. 正会員(の家族)です。No.()
氏名	明治・大正 昭和 年 月 日生	2. 誌友(の家族)です。
		3. 新規に入会します。
住(〒 -) 所		●入学金(5,150円)を 納入します/納入済み
自宅電話 ☎ - -	職 業 勤務先	勤務先電話 ☎ - -
日本C I 協会 御中 円を添えて申込みます 年 月 日		*集中料理講座(年 月)を受講しました。
		*保育を希望します。(歳 男女、 歳 男女)

●新規入学の方は(授業料+入学金+日本C I 協会年会費+テキスト代)を納入してください。

●いったん納入された授業料、入学金、会費などは返還できません。

健康と幸福と美を創るマクロビオティックの料理教室

リマ・クッキングアカデミー

校長／桜沢里真(日本C I 協会会長)

秋期募集中

玄米や穀物類、味わい深い季節の野菜、海藻、豆類など大自然の幸を生命の糧として頂く、健康と幸福の料理を学びましょう。マクロビオティック料理は、化学的に汚されない新鮮な材料を、精白せず、純正な調味料(天然醸造の味噌、醤油、自然塩、ゴマ油、ナタネ油など)で調理し、砂糖類や化学調味料はいっさい使いません。マクロビオティックを世界に広めた桜沢如一先生は「台所は生命の薬局」と言われました。さあ、あなたも「生命の薬局長」になってください!

●初級コース／玄米の炊き方からマクロビオティック料理の基礎を研修。●中上級師範科コース／初級修了の方を対象に、さらに応用的な各種、季節の献立を研修。

●免状／各コースの規定の回数出席し、期末の修了試作会に作品を出品し試験に合格し、規定の免状料を納入された方に免状を授与。●受講には日本C I 協会の正会員(年12,360円=税別)、または「誌友」(年5,150円=税別)、あるいは法人会員になることが必要です。

●昼の部は1歳以上の歩けるお子様を対象に「保育」があります(有料)。お子様連れの受講はご遠慮下さい。

●エプロン、スカーフなど持参品や詳細は係に問合せ。

●いったん納入された受講料などは返却できません。

●受付けを締切っていないクラスは途中入学できます。

●「集中料理講座」の受講は4週受講と同じ扱いです。

※初参加の方は初級コースから受講して下さい。



【1991年秋期】 時 間 割						授 業 料			
コース	曜	クラス	時 間	講 師	授 業 日	入学金	一括納入	月ぎめの分納	一回受講
中 上 級 師 範 科	火	A	11:00	桜 沢 里 真	9 10 11 12	5,150円	33,372円	9月 3,090円	3,605円
			14:00		1			10月 15,450円	
		B	18:00	浮 津 宏 子	8 5 3			11月 12,360円	
			20:30		15 12 ⑧ 22 19 24 29 26			12月 6,180円	
初 級 科	水	C	11:00	吉 成 知江子	9 10 11 12		27,810円	9月 2,575円	3,090円
			14:00		2			10月 12,875円	
		D	18:00	植 田 富く子	9 6 4			11月 10,300円	
			20:30		16 13 ⑧ 23 20 25 30 27			12月 5,150円	

●講師の担当は変更になることがあります。●12月8日は修了試作会です。●金額は消費税込みです。

日本C I 協会11~12月の行事予定



■毎木曜日は休館です。
(1階の食品店は、木曜が定休日)

日本C I 協会

〒151 東京都渋谷区大山町11-5

☎03・3469・7631(代)

小田急線・東北沢駅下車2分

●録音はご遠慮ください。

◆11月

5日(火)●午前11時~2時, 6時~8時30分 リマ・クッキングアカデミー中

上級師範科●3時~4時半 マクロビエティック・ヨガ(三好)

6日(水)●午前11時~2時, 6時~8時30分 リマ・クッキング初級科

9日(土)●午前11時~ 正食相談(大森英桜) 要予約

●6時~8時 月例会(大森英桜)

「『新食養療法』の読み方」

12日(火)●午前11時~2時, 6時~8時30分 リマ・クッキングアカデミー中

上級師範科

13日(水)●午前11時~2時, 6時~8時30分 リマ・クッキング初級科

16日(土)●3時~5時半 土よう入門講座(加藤大季)

●5時45分~6時45分 マクロビエティック生活相談(加藤大季)

17日(日)●午前10時30分~3時30分 食養料理技法講座

(松本光司)●4時~6時 正宗太極拳教室(太極男)

19日(火)●午前11時~2時, 6時~8時30分 リマ・クッキングアカデミー中

上級師範科●3時~4時半 マクロビエティック・ヨガ(三好)

20日(水)●午前11時~2時, 6時~8時30分 リマ・クッキング初級科

22日(土)●午前11時~ 正食相談(大森英桜) 要予約

23日(土)●1時半~24日(日)●3時 リマ・クッキング集中料理講座

26日(火)●午前11時~2時, 6時~8時30分 リマ・クッキングアカデミー中

上級師範科

27日(水)●午前11時~2時, 6時~8時30分 リマ・クッキング初級科

29日(金)●6時~8時半 久司道夫 特別講演会 要予約

30日(土)●1時~4時 おべんとう作り講習会

●4時15分~5時15分 子育て家庭相談(大森一恵)

●4時30分~6時30分 マクロビエティックのお話・試食

●6時45分~7時45分 マクロビエティック生活相談(加藤大季)

◆12月

1日(日)●午後4時~6時 正宗太極拳教室(大友映男)

3日(火)●午前11時~午後2時, 6時~8時半 リマ・クッキングアカデミー中

上級師範科●3時~4時半 マクロビエティック・ヨガ(三好)

4日(水)●午前11時~2時, 6時~8時30分 リマ・クッキング初級科

7日(土)●午前11時~ 正食相談(大森英桜) 要予約

●6時~8時 月例会(大森英桜)

「超能力と超常現象のPUによる解明」

8日(日)●正午~ リマ・クッキングアカデミー秋期終了試作会

10日(火)●1時~4時 おせち料理講習会(1) 要予約

14日(土)●3時~5時半 土よう入門講座(加藤大季)

●5時45分~6時45分 マクロビエティック生活相談(加藤大季)

15日(日)●午前10時半~3時半 食養料理技法講座(松本光司)

●1時~3時 特別講演会(國清史史)

「岩田式本能法と半断食について」

●4時~6時 正宗太極拳教室(大友映男)

17日(火)●1時~4時 おせち料理講習会(2) 要予約

18日(水)●6時~9時 年忘れクリスマス大パーティー

20日(金)●午前11時~ 正食相談(大森英桜)要予約

21日(土)●2時~4時 家庭の手当法(加藤大季)

●4時30分~6時30分 マクロビエティックのお話・試食

●6時45分~7時45分 マクロビエティック生活相談(加藤大季)

来年('92) 1月2日(木)~1月4日(土)

◆富士新春セミナー(於 富士「健心館道場」)

大森英桜先生の講義、合気道、もちつき、

露天風呂ツアーほか楽しい企画。

詳細は次号にて発表します。



歳末セール

通信販売 11月3日～10日 (10日消印有効)

東北沢店 12月1日～8日 (5日定休日)

日ごろのご愛顧に感謝いたしまして、1割引きセールを実施いたします。(玄米、書籍、贈答品等の特殊商品は除く) 通信販売によるご注文は期間中に「ご注文シート」が到着した場合割引いたします。ご注文、ご来店を社員一同心よりお待ち申し上げております。

昆布類の容量及び価格変更のお知らせ

すでに御周知のことと存じますが、全国的に昆布類の価格が高騰しております。これは昆布が2年もので、昨年の異常気象による発育不良の上に、今年の天候不良のために天日乾燥が十分にできないといったことに起因しており、産地によっては価格が2倍に暴騰しているのが現状です。

弊社といたしましては品質を落とさず、お買い求めやすい価格を維持するため、下記のとおり11月より現在庫終了次第容量、価格を変更させていただきますので、事情をご覧いただき、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

●本出昆布	200g	880円→150g	900円
●徳用出し昆布	200g	720円→130g	750円
●日高昆布	150g	1000円→100g	1000円
●特選根昆布	100g	980円→60g	980円
●根昆布	100g	550円→70g	600円
●手すきおぼろ昆布	30g	500円→20g	500円
●とろろ昆布	50g	250円→30g	250円



品切れ商品

- オーサワオリーブ油 来年6月入荷予定
- 金胡麻油(缶)、(ビン)

中止商品

- 粳米 1kg
- 金時豆(大)
- オーサワココロ

※同じく天候不良による不作、それに伴う原料高騰のため、以下の商品も価格を改定させていただきますのでどうか御了承下さいませ。

●りんご果汁	1ℓ	900→1000円
●オーサワコーレン	50g	480→580円
●特製香蓮	100g	1150→1200円

オーサワジャパンのお歳暮

●さしあげて、うれしくなるのが

マクロビオティック

●いただいて、感激するのが

マクロビオティック

みんなで、マクロビオティック
今年からはあの方にも、さしあげてみよう。
マクロビオティック
(大自然と生きる法)の輪広がっています。



※資料ご希望の方はハガキに左下の請求券を貼り本社へお申し込み下さい。

本社(注文先)

東京都板橋区小茂根5-4
〒173 ☎03-3958-7112

東北沢店(売店)

東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎03-3465-5021

オーサワジャパン株式会社



水道水を飲みつつけることは

・ゆづくり自殺してるようなもんだ!?

水質汚染—もう知らない人はいないでしょう。水道水にいろいろな化学物質が溶け込んでいて、最も悪なのは、塩素で消毒するとき発生する物質トリハロメタンが出来ること。もちろん味も臭いも決して良くないこと、誰だって知っています。人間の身体の70%は水分、なんだからほとんど水じゃないかっていうほど水って大切なんです。井戸水だから大丈夫という方いますか。ダメダメ。地下水はゴルフ場の除草剤やトリクロロエチレン等の毒物で汚染が全国的に進んでるって話だから。水道水を飲み続けることは、緩慢な自殺に等しい—と哲学的なこと言った人があるけど、もう浄水器買わなくっちゃ水が飲めなくなっちゃう。

「カートリッジ交換なしで ズーッと使える浄水器 ないよね」

それがあったんです。夢の
浄水器ハーレーⅡ。
これからその優れた特性を
ご紹介してみましよう。

① カートリッジ 交換がない。

ふつうの浄水器は汚れをためてしまうので能力がどんどん落ちる。そこでカートリッジを交換する。ハーレーにはそのカートリッジ交換がないんですね。

その代わり独特のバックウォッシングといって、お湯を逆流させるんです。すると、内部は滅菌洗浄されて、新品同様となり、高い浄水能力を保つというわけ。それが7年以上も続く。半年に一回のカートリッジ交換がないから経済的ですよ。

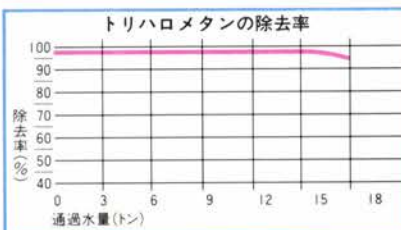
ハーレーⅡ

●重量 2.3kg ¥148,000
●サイズ 168φ×293mm



② 浄水能力が スゴイ

米国環境保護局に、家庭卓上タイプとしてNo.1のデータを誇り、登録されています。さらに、うるさいことで有名な米国商品テスト誌のテスト項目全部について、最優秀の認定をもらった唯一の浄水器です。これがハーレーⅡ。とにかく水に含まれるゴミ、異物、異臭、化学物質はほぼ完全に取ってしまう。しかし、健康に必要なミネラルは残す。そして、使いはじめの高い除去能力が7年以上も続くという。これで決まりですね。



本社(注文先)
東京都板橋区小茂根5-4
〒173 ☎ 03-3958-7112

オーサワジャパン株式会社

東北沢店(売店)
東京都渋谷区大山町11-5
〒151 ☎ 03-3465-5021