

## やまだげんき塾 i n 沖縄合宿レポート

夏もいよいよ本番を迎える7月19～20日の2日間、沖縄県は金武町のネイチャーみらい館におきまして「第4回集中健康セミナー&山田式断食道場」が開催されました。今回行われる断食道場では6日間のファスティングの初めの2日間を山田豊文所長の講義を中心に「集中健康セミナー」や「各種リクリエーション」を織り交ぜ、大勢の人々と交流しながら快適に過ごそう、という企画です。今回は60名の方の御参加がありました。今までの中で最大規模の合宿になりました。

今回主催をしていただきましたのは、NPO法人沖縄ヒューマンバリューヘルスクラブ（理事長 新垣形成外科院長 新垣実先生）です。新垣先生はYMF（山田式ミネラルファスティング）研究会におきましても積極的に御協力いただいております。今回講師として来られていた新垣実先生、宮城正照先生（宮城歯科クリニック）、森田悦雄先生（玄米クリニック）は、YMF研究会にも御参加いただいております。

沖縄ヒューマンバリューヘルスクラブ（以下、HHC）は、従来の西洋医学ではなく、分子整合医学に出会って御自身の生活習慣病を克服された新垣先生が、この素晴らしい体験を一人でも多くの人に伝えたいと考え、発足されました。最初は、新垣先生と写真のロゴマークを製作されたインド人のサーカランジャン氏の2人+αで毎週土曜日の早朝、那覇の新都心公園を歩くことから始められたそうです。そしてただ歩くのではなく、必ずミニレクチャーを開いて栄養の知識を広めることに尽力されました。それが1年後には数十人規模となり、草の根の運動が認められ、平成20年6月にはNPO法人格を取得し、沖縄県の「チャーガンジュウ（いつも元気）応援団」にも登録されました。HHCの定款にもありますが「沖縄の健康長寿の復権を願い、広く県民、国民に対し健康で長生きできる為の活動を紹介促進する事業を行い、沖縄の長寿社会造り、並びに人材づくりに寄与することを目的とする。この健康活動は、沖縄を発信地として、健康長寿を日本全国、全世界へと広めていくことを目的とする」という熱い思いが根底にあります。そしてそのために絶対欠かせないファーストステップとしてYMFを採用、実践していただいております。

※ロゴマークは、SARKAR SUNI 卵子、三角の切れ込み部分が精子を表します。母親と父親の遺伝子がまさに受け継がれる瞬間、それをいつまでも壊さずに大切に後世に伝えて欲しい、その思いがロゴマークには込められています。

今回の山田所長の講演は「CRON（カロリー・リストラクション）」の話を中心に、1日目と2日目に渡り計4時間ありましたので、内容が細かく多岐にわたり、内容が大変充実していました。山田所長も常々話をしてはいますが、知識は実践しなければ意味がありません。そういう意味では、合宿に参加されているみなさんは「ファスティングを御自身で実践しながら、山田所長の講義内容をしっかりと聴ける（計4時間）」ということで、大変有意義で

あったと思います。

今回は前述のとおり、60人の御参加があったということで、運営サイドの方々の御苦労もひとかたならぬものがあったと思います。ただHHCの副理事長兼運営ディレクターである小野寺様を中心に一糸乱れぬ、大変スムーズな進行でした。今回は参加者の方を6~7人ごとのグループに分け、グループごとにリーダーを設置する方式で細かくフォローしながら、全体の運営にあたられたそうです。この方式ですとお客様へのフォローが隅々まで行渡り、リーダー同士の連絡を密にすることで全体として管理していける、大変効率的な方法です。ただこれも休日返上で活躍していただいた、ボランティアの方々の努力があったからのことです。

会場である金武町のネイチャーみらい館も大変素晴らしいところでした。豊かな自然に囲まれ、充実した講演設備・綺麗な宿泊施設・朝日が見える海岸沿いのウォーキングコース・座禅ができる畳敷きの大部屋など、ファスティング合宿を行うための設備が揃っていました。現在は人気スポットになり予約も大変困難とのことですが、那覇から車で45分と交通の便が良いこともあり、今後もネイチャーみらい館で合宿を行っていきたい、と新垣先生はおっしゃっていました。

次回の沖縄での合宿は11月を予定されているそうで、今度は100人規模の開催にしたい、というお話でした。今回の沖縄合宿では何人かのドクターの方々も参加されていました。沖縄の方々には、目に見えないものや自然に対する畏敬の念が、大変強いように感じます。そのため大変柔軟な姿勢でファスティングや分子整合医学に対しても理解していただいて、良いものはどんどん取り入れていこう、という先生方が内地よりも多いように感じます。10月には第3回のYMF研究会（医師、歯科医師、薬剤師参加の研究会）も開催予定です。このようなファスティングを中心にした分子整合医学の輪が、もっともっと全国に広がっていくことを願っています。

最後に今回ボランティアで運営に当たっていただいた皆さん、アニュークラブの皆さん、そして初期の頃より当研究所と沖縄との橋渡しをしていただいている、ハートセラピークリニックの真泉喜信理事長、多くの方々に心から御礼申し上げます。