

あなたにそして自分にも

# どんまいどんまい



## 楽しい思いがあれば 井上さん、ありがとう

### 継続できる！

今年も  
どんどん  
チャレンジ  
するぞ〜♪



明けましておめでとうございます。  
「どんまい  
どんまい」  
を出し続けている  
武田英昭  
です。

今年もまた一年間継続して行きたいと思っています。去年は毎月出し続ける時が大変な月もありました。でも、**読んでくれた方から「とてもためになってます」とか「家族で回して読んでいますよ」とか「毎月、届くのが待ち遠しいです」なんて言って頂けると本当に涙が出る程、うれしくなります。**

自分もまたしっかり勉強して、少しでも喜んでもらえるようにしなくっちゃなんて思っています。

1月と言えば新年会の連続ですね。ついついその場の雰囲気飲み過ぎたり、食べ過ぎたりしちゃいますね。

「ベルトがきつくなったあ(>\_<)」  
なんて気がついてからでは遅いかなあ。

**腹八分目が一番健康にいいですよ。**

腹八分に病なし、腹八分に医者いらず。なんです。

やっと  
お会い出来  
ましたね♪



武田さん  
どんまい  
どんま〜い  
ですよ♪

### エジソン・アインシュタインスクール協会専務理事の井上さんです。

井上さんとは初めてお会いしたのですが、まるで今まで何度もお会いしていたかのようでした。

私は今までメールのやり取りや DVD で井上さんを拝見していましたし、井上さんには私の「どんまい どんま〜い」を見てもらったりしていたので、お互いの顔もよくわかっていました。

それで**お互い初対面なのに、いきなり握手して、まるで何年もお付き合いしているかのような親近感で会話が出来ました。**

井上さんの送ってくれた資料のお陰で、女房と共に奇跡を起こす人鈴木先生と個人面談が出来ましたし、今回のセミナー参加にも繋がりました。全部井上さんの計らいによるもので本当に感謝しています。

これまで、諦めかけていた娘の知的障害に再度チャレンジしていきたいと思っています。**感謝！**

「どんまい どんま〜い」

他の月の「どんまい どんま〜い」を見逃した方は**懶タケダのホームページからぜひ御覧下さい。**

失敗した時、がっかりした時、つらい思いをした時、落ち込まず再チャレンジ出来る様にとの思いで、あなたと私の心のかけ橋レターを送ります。

毎月1回発行 発行編集責任者 武田英昭 懶タケダ 山形県山形市あかねヶ丘 3-18-1 電話:023-644-5633 FAX:023-644-5663

メール: [takeda02-ht@yamagata.email.ne.jp](mailto:takeda02-ht@yamagata.email.ne.jp)

ホームページ URL: <http://www.k-takeda.net/>

ネットショップ: <http://www.k-takeda.net/shop/>

ブログサイト: <http://donmai55.seesaa.net/>

# 鈴木先生のセミナー にようやく参加！

一緒に  
やりましょ  
う♪

今日から  
チャレンジ  
します♪



12月20日に東京都江東区の古石場文化センターで鈴木先生のセミナーに参加してきました。朝、5時起きして、雪が道路に残っている暗がりの中を出発して、女房と運転を交代しながら朝食も昼食も車の中で済ませセミナーに間に合うようにしました。

片道400キロの高速を渋滞もなく順調に行き無事目的の会場まで着きました。

セミナーのスタートが1時半で終了が夜の8時です。それからまた帰るのでから帰りは夜中になります。

私達夫婦が一番早かったので、井上さんと鈴木先生とも直接話が出来て、かなり参考になりました。スタート前には全国から知的障害の子供を持つ親達が集まって来ていました。

**みなさん、真剣そのものです。**

**鈴木先生のセミナーは日本で唯一鈴木先生しか出来ない話ばかりでした。**

鈴木先生はまず、地球環境の悪化が原因で知的障害児の割合が増え続けている事を説明してくれました。

そして**親達がかたく落ち込んでしまい、子供の将来を落胆して明るい気持ちになれない事を指摘され、**

**まず親が子供の指導レベルで必ず改善するという確信を持つ事が大切な事だと教えてくれました。**

子供と接するときは、決して怒らず常に「愛顔」「愛語」「愛撫」を心がけて子供を気絶するほどほめる事が子供のストレスを取り除き右脳の機能レベルを高めていけるとの事でした。

**鈴木先生の教育概念は、一般の抽象的な教育概念とは異なり「教育とは脳における神経回路の形成である」と明言されました。**

それにはなるべく年齢が低いほど短期間で効果が表れるとの事でした。

**鈴木先生の障害児教育の取り組み方は、まず親の意識改革と生命力の向上です。**

**次に子供の脳を動かす血液と血流のレベルアップです。**

**そして脳の神経回路形成の為の入力の質と量です。**

**その為には高速学習の指導が大切な方法なのだそうです。**

私も必死でメモをとりました。

諦めかけていたのですが、また明るい光が差して来たように思いました。

これからが本当に楽しみです。

知的障害は良くなると言われて  
いますがそんな事はないんです！



きゃあ  
(^-^)

「どんまい どんま〜い」

他の月の「どんまい どんま〜い」を見逃した方は**榊タケダのホームページからぜひ御覧下さい。**

失敗した時、がっかりした時、つらい思いをした時、落ち込まず再チャレンジ出来る様にとの思いで、あなたと私の心のかけ橋レターを送ります。

毎月1回発行 発行編集責任者 武田英昭 榊タケダ 山形県山形市あかねヶ丘 3-18-1 電話:023-644-5633 FAX:023-644-5663

メール: [takeda02:ht@yamagata.email.ne.jp](mailto:takeda02:ht@yamagata.email.ne.jp)

ホームページ URL: <http://www.k-takeda.net/>

ネットショップ: <http://www.k-takeda.net/shop/>

ブログサイト: <http://donmai55.seesaa.net/>

# 健康にちょっといい話 果物の命を頂く本当 の食べ方について



一生治らないと医者に言われた自分の左腕全体の痺れを、食事の改善から自力で薬も何も使わず自己治癒力だけで完治させた経験から、「あなたも健康で幸せになればいいなあ」との私の思いをこめたコーナーです。 (\*^。^\*) ♪♪

あなたは、果物をどんな時に食べていますか。  
食後のデザートとして食べていませんか。  
結婚式などのパーティーでも、果物は最後のデザートとして出されていますよね。  
実はこの食べ方が一番悪い食べ方なのです。  
皮をむいたリンゴを1時間位そのままにしておくと酸化して変色してきますよね。  
あなたはこんなリンゴを子供に食べさせますか。  
**実は食後 1 時間以内に果物を食べると胃腸や肝臓に、ものすごい負担をかけることになるのです。**  
**私達が食べた食べ物は胃の上半分で40分から1時間かけて消化されます。**  
**胃で消化されてから腸に行き栄養として吸収されていきます。**  
**つまり、食後1時間以内に果物を食べると、それまで食べた他の食べ物と一緒にになってしまい、胃酸という塩酸の中で溶かされてしまうのです。**  
**その為に果物は酸化され腐れてしまうのです。**  
**それから腸に行くのですから腐れたリンゴを食べたのと同じ事になってしまうのです。**  
それでは、いつ果物を食べればいいのでしょうか。  
**胃の中に何も入っていない空腹時に果物を食べると**

**20分から30分で消化され胃酸の影響もなく酸化されないまま、あっという間に腸に行きます。**  
**そして腸から果物の生きた酵素をそのまま吸収できるのです。**

**これが果物の命をそのまま頂くことになるのです。**

子供が学校から、おなかを減らして帰って来て「おなか、すいた」と言っておやつを欲しがっている時が果物を食べさせる一番いい時なのです。出来ればその果物もなるべく、あまり冷やさない方が私達の体の為には良いようです。体が冷えると体内の消化酵素が働かなくなる為です。

そして、果物を頂く時は、他の食べ物と一緒に混ぜたりしない事です。

例えば、牛乳にバナナをシェイクして食べると栄養のバランスが良いとされていますが、牛乳と一緒に食べる事で、胃の中のレンニンという酵素で牛乳が固まってしまい、その為にバナナも固まった牛乳と一緒に胃の中で滞留することになり一緒に酸化されてしまうのです。ヨーグルトに果物を混ぜて食べるのもまた同じ事になるのです。



こんな事をして食べると



駄目だよ

視力の低下を招くようになるそうです。  
栄養学的に優れた食べ物もその食べ方を間違えるとかえって体の酸化を促進して老化を早める事になるようです。

鉄が古くなる（老化する）とどうなりますか。  
酸化して錆びていきますよね。

**私達の体も全く同じで老化して行く事は体が酸化して行く事なのです。**

**いかに酸化を抑えていけるかが老化をゆっくりさせる事に繋がります、いろいろな病気のリスクから体を守り長生きして行く事に繋がるのです。**

“どんまい どんま〜い”を読んでいかがだったでしょうか。「あなた」の感想をお聞かせ下さい。

電話 023-644-5633 FAX 023-644-5663

Eメール [takeda02-ht@yamagata.email.ne.jp](mailto:takeda02-ht@yamagata.email.ne.jp)

武田英昭まで是非ともお願いします。  
どんな事でもいいです。

待ってま〜す。



# あっという間の 6時間のセミナー

## 2010年(平成22年)1月カレンダー

赤は休業日です

黄色は営業日  
です

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |

1月は半分が休みです。(；一\_一)すみません。  
会社経営には、一番きつい月ですねえ～。



### 編集後記

井上さん、1月31日にまた東京でお会いしましょう。その時には、1カ月のチャレンジの報告が出来るようにしたいと思います。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

鈴木先生、ご指導ありがとうございました。  
**鈴木先生がすでに30人もの知的障害児を実際に普通クラスに入れたり、優秀児にしてしまった事や参加された他の親の体験談にはただただ驚きでした。**

是非、うちの子供もそうなれば最高にうれしいです。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

果物を食べるタイミングがおわかり頂けたでしょうか。

**是非、一日のうち一回は空腹だと感じる時間を  
作って、自分の体の中も休ませて下さい。  
そしてそのタイミングで果物を頂いて下さい。**

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

セミナー参加者の皆さん、お疲れさまでした。**同じ立場の親としてこれから決して諦めずにチャレンジして行きましょう。**

休憩時間に鈴木先生と井上さんと三人でしばらく話す時間がありました。

**鈴木先生は、すでに30人の知的障害児を改善された実績を持っていますが、この人数では現在の国や県の窓口話しを持っていくには足りないとの事でした。**

**そして、今年はこの数を1000人に増やして行きたいと熱く語られました。**

そして、私に山形で鈴木先生の講演の機会を是非創って欲しいと言われました。

私も、自分の娘が改善されるようになれば、こんなうれしい事はありません。

それに、知的障害児の親がどれだけ悩み苦しんでいるかも充分わかっています。

一人でも多くの人に鈴木先生の指導方法を伝えて喜んでもらいたいと思いました。

それには、まず自分の娘が改善されなければ、他の人に伝えきれません。

娘の為にしっかりやりたいと思っています。

“どんまい どんま〜い”を読んでいかがだったでしょうか。「あなた」の感想をお聞かせ下さい。

電話 023-644-5633 FAX 023-644-5663

Eメール [takeda02-ht@yamagata.email.ne.jp](mailto:takeda02-ht@yamagata.email.ne.jp)

武田英昭までお願いします。  
どんな事でもいいです。  
是非ともおねがいしま〜す。

