

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

トータルヘルス

自然を基調にした健康づくりの情報誌

創刊号
1999/12

年6回発行
年間購読料 千共1500円 一部200円(千別)
郵便振替 日本健生協会 00580-0-22132

創刊号によせて

日本健生協会理事長 津嘉山 繁



世はまさに情報氾濫の時代です。そして特に健康の情報に関しては、一般の情報から専門的信息まで、これまた超氾濫の様相を呈しています。

いろいろな方に会い、健康について話し合ってみると、相当な知識をもっていらっしゃる方、また知識ばかりでなくそれらをしっかりとして実行していらっしゃる方々が多いのに頭が下がります。

しかし同時にわたしが意外に思ったのは、そうした方々が、健康情報の中でもご自分が興味をもっている事に関しては相当な知識をもち、忠実に実行しているにもかかわらず、それ以外の事ではほとんど知識をもち、その経験がとても偏っているということです。

例えば、有機農産物についてはとても詳しく、すごくこだわりの、運動についてはほとんど無頓着だったり、水については大変なこだわりをもっているのに空気については無関心といった具合です。複合汚染という言葉もあるように、問題はいろいろな重なり合っています。健康になろうとしてなにか一つにこだわっても、他の面で好ましくない習慣をもっているならば、決して良い結果は生まれません。

わたしたちはここで、「トータルヘルス」すなわち、バランスのとれた、全体的な健康像をしっかりとらえる必要を感じます。

これから皆様にお届けする「トータルヘルス」にご期待ください。バランス良く、心も体も健やかになって、真の幸せをご自分のものにしていただきたいとの祈りをこめて、この読み物をお送りさせていただきます。

目次	創刊号によせて	1	インフォメーション	9
	新健康へのニュースタート	2	ニュースタート クッキング	11
	レポート 各地のニュースタートプログラム	4	こころ からだ	12
	連載 家庭でできる自然療法	6		