

皆様、ご無沙汰しておりますが、お元気でしょうか？やっと涼しくなって過ごしやすくなってきました。そろそろ衣替えの季節ですが、今回は一足先に行われた松前屋の衣替え(?)のお話からスタートです！！

## 60年に1度の出来事！

松前屋本店の上にかかる看板を60年ぶりに下ろしました。戦後すぐに建てたビルですが、このときから60年以上にわたって掛けられていた看板も、いよいよ風化によってボロボロです。いつ心斎橋筋に落下するやら…。船板で作られた旧看板は、物のない時代に調達された日くあるものだったようです。歴史ある物を下げるのは心が痛むものですが、お寺で拝んでもらって厳重保管です。

急きょ看板の新作・掛け替えということになり、文字は誰が書くのか？ どれほどの板をどこから調達するのか？ 色はどうする？ 軒は重量に耐えるのか？ など次々と問題が起きてきます。銘木団地の方が樹齢400年の欂の板を調達し、彫り師の棟梁・職人さんらが2カ月かけて文字を起こす。瓦屋職人さんらが本式の瓦を焼いてくれるなど、色々な専門職の方々にお作法や教えを請いながら、本格的なファサードが完成しました。各部門の職人さんらが『久々に工工仕事ができた！』と満足そうにしてくださることが何より成功の証しです。



60年間以上、心斎橋を見つめてきました



新しく掲げられた看板

この新看板は、これから先50年・100年にわたって心斎橋筋の変化を見届けることでしょう。その為にも健全にお店が繁盛し続けることが必要と、従業員一同と心を新たかにいたす思いです。まずは皆様へのご報告まで…。

## 健康法師の独り言 パート22

### 新しい健康思考・デトックス(排出)を考える！

未だ世間では広くは言われていない、排泄(デトックス)の重要性ですが、長年アレルギー治療にあたっておられる大森クニツクの大森院長の言によれば・・・。

皮膚の痒みや炎症で長年薬を使っている方も多いようですが、その原因はお腹にあることが多いらしい。必要もないもの(微量の重金属など)がお腹に入ってくると、腹の粘膜を爛れさせて消化酵素の働きを阻害し、さらにはタンパク質の働きも低下させ、皮膚に出てアレルギーとなる。花粉症や喘息になる人もいるらしい。つまり、この必要もないものを飲み物や食べ物につけて外に出す必要があるのだが、薬ではまたまた不要なものを体に入れることになる。

そこでデトックス効果のある食品の活用が何よりも重要で、昔からのお婆ちゃんのお恵みなのがこの本領発揮！

玉ねぎの茶色い皮を乾燥させて煎じて飲む。水銀・鉛・カドニウムなどが排出されるらしいが、どくだみ茶も同様な効果を発する。ニラ・ニンニク・中国パセリなどは水銀やヒ素を捕まえて出してくれるらしい。

肝臓にはシジミ、腸には食物繊維がよく、有害物質を捕まえ、肝臓に流して解毒し腸に送って排出する、つとこの激みない流れが何よりも重要ということである。

色々なサプリメントを飲んでる皆さん！それはそれなりに良いのですが、同時に不必要なものを摂ってしまったってはいませんか？ 同時にデトックスを考えましょう。

しかし、健康のためにはやる事が多くていけませんなあ。。。 次回は究極のデトックスをご紹介します。