



順造選ショップ
2020年 6月号 94号
無料配信(郵送)をご希望の方は
 0120-103-712 受付時間
FAX.06-6443-2025 24時間受付 9時～18時
<http://www.junzosen.com/> ネットでも配信中!
〒550-0003 大阪市西区京町堀1丁目18-5

あなたに感動の一冊

私などとてもできないような健康法をやっておられたことに驚きました。役に立つことが沢山詰まつた良書ですので是非お読みください。

扶桑社新書 渡部昇
知の巨人と言われた故渡部昇
先生が74歳の時に書かれた本です
86歳で亡くなられたのですが、

終生知的生活の方法

これは戦争のようなもので。このウイルスに勝つためには一人一人が努力し、我慢するしか、今の所他に方法がないのです。

「感染しない、感染させない」をモットーに我慢し、頑張っていきましょう。戦争の時は自分の生命を守り助けてくれる人はいなかつた。食べるものがなくとも、誰も助けてくれなかつた。

自分の生命は自分で守るのですよ。

知事、市長さんたちがドンドン具体的な行動を起こし、危機感をあらわに訴求されていて、今の日本は救われているように思われてなりません。一人一人が、人が多い所には行かない。都会を離れて地方に行くことは止め、遊びや楽しむことをこの数ヶ月我慢をしましょう。

配給される布マスク2枚は汚れたものが混じっているという苦情が多く出て、回収するという有様です。このような大危機に際して、もつと危機感、切迫感をもって発信し、具体的な施策を早く行動に移していくほし、ものです。

今日は4月26日、この便りが届くのは
1ヶ月ほど先の6月初旬でしょうか。
その頃コロナウイルスはどうなつて
いるのか気になります。

六月の
お便り

「手の内をすべて
させ出せば人は強く

とシャン鬼と言われた麻雀の達人、桜井章二さんの言葉です。私は40歳頃からできるだけ自分の本心をさらけ出して生きようとやつてきた人間ですのでよく分かります。さらけ出すというのはウロウロしない何やかんや考え過ぎないシンプルに生きるということになります。

集中力が強くなり、直感的に動く。大事なのは今動いているこの瞬間なのです。さらけ出して負けろというものは、さらけ出したものがそもそも大したものではなかったのです。「さらけ出す」は自分との闘いでもあり、その闘いを通して、自分が強くなっていくことにつながって行きます。

**KÖLN
CONCERT-LIVE**

超有名な一枚ですのでご存じだとあります。キース・ジャレットの紹介します。これの面白いのは即興ピアノソロという新しいジャズジ

・間8分即興で弾いたものですね。

おすすめの音色♪ CD

KEITH GRIFFIN
THE KÖLN CONCERT



感動したこと!

「幻想的な姿を見せる若葉」

3月末から4月の初め、自宅近くの山際の道を日没前4時頃太陽の光を背にした時、小さな若葉が暗闇の中に光を発し、浮き上がり、幻想的な景色を見せてくれることがあります。今年はコロナの関係で自宅に引きこもっているので、毎日その辺りに出かけ、その幻想的な姿に出会い、感動を新たにすることができます。



便秘 × モ：経過報告

キダチアロエの続き

朝1回はきちんと出るようになりましたが、腸の働きをよくし、免疫力を強くするために、できるだけ早く便を身体から出し、腸を綺麗にしておこうと、3日毎にキャップ2/3くらいキダチアロエエキスを飲んでいます。これで1日に2回、大きな便が出てくるのに驚いています。

飲む量は人によって異なってきますので、
1/2くらいから始め、自分に合った量を見つけることですね。

私は小学校3年の時、大阪から両親の生誕地、愛媛県吉田町に疎開し、そこで幼年期を過ごしました。松山からJR予讃線で終着駅宇和島の手前にある小さな町です。松山以南では宇和島市が一番大きな町ですが、良いホテルはありません。愛媛県では松山に道後温泉もあり、良い立派なホテルはありますが、私を感じさせてくれるホテルには出会っていませんでした。

しかし、唯一私を感じさせてくれたホテルが「TOBE オーベルジュリゾート」です。松山空港また松山の中心街から車で20分程の近場です。

砥部焼で有名な焼き物の里に隠れ家的にたたずむオーベルジュなので、が、こんな所にこんな見事なホテルが！？と驚かされますよ。受付のメイン館から歩いて二、三歩このようない山道を歩く。





An illustration of a person with glasses and a striped shirt sitting at a desk, looking down at a laptop screen with a worried expression. The background shows a window with a view of trees.

イン館にあり、夕食に行
シター席で前は大きな
上げ、ライトアップされ
的で見事！

巴を前にして食事を食
ですが、食事もフレンチ
所でこれだけの料理を
出すとはと感心します。

私の大のお気に入りホ
テルですが、四国全体
の中でも最高のホテル
ではないでしょうか？

松山に行かれる時には
ぜひ泊まられたら良
いと思います。

筒に 立てて 買う 朝の市

井口朝子さんの句です。
家内が筒を買う時の姿が目に浮かび、
なんとも言えない気分になる春です。

私は男らしく

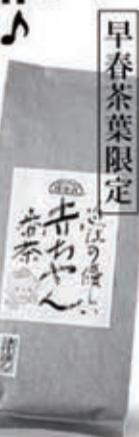
鎧着て 出てきた筒ホー ホケキヨ

気が付いてみると、孫ぐらいの高さの筒がスッと立つていて、
うぐいすも鳴いている春の我が家です。こんな俳句よいのか
どうか分かりませんが、春の景色を詠んでみました。自分の気持ちを、どう五七五の中に表現するかを、
考えるだけでも勉強になりますよ。



『買つて
よかつた！』

ちょこっとご紹介♪



森下のスタッフ 第六十二回

近江の優しいお茶「赤ちゃん番茶」

カタログでも訪問の紹介をしている中川誠盛堂さん。日本茶発祥の地である滋賀県大津市にあるお茶の老舗です。お客様からよくいただく質問に「赤ちゃん番茶は大人は飲んではいけないの?」というものがありますが、そんなことはございません。品名の由来は、古くから近江では赤ちゃんが初めて飲むお茶として親しまれてきたから。カフェインも殆どなく、すつきりクセのない味だから赤ちゃんもゴクゴク飲むとのこと!また農薬を使わずに栽培でできる冬から春にかけて育った茶葉だけを使うため、健康志向の方にも好まれる番茶なんですね。私の自宅のお茶もこれ!

FOD9419
赤ちゃん番茶 (300g)
税別640円/税込692円
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

順造選逸選

大粒丹波黒しぼり豆

順造さんが今、お薦めしたこと
美味しいですよ。ペトペトしてなくてつい口に入れています。それほど甘くもなく、大粒で立派な黒豆は身体にも良いのではないでしようか。



もっちり食感
大粒丹波黒使用

FOD9453
丹波黒しぼり豆 (450g)
税別1,380円/税込1,490円

私の居場

山の上に住んでいますと、都市部との温度差は3℃~4℃くらいあります。冬はより寒く、夏は涼しい。我が家では暖炉

があり、寒い夜は薪を入れ、火をつけ、煙が立つ、風を送り、

燃えていく、焰の温もり。

火が燃え続けるよう薪を並べるもの難しいもので、暖炉も手間がかかります。しかし、炎の温もりはガス、電気とは全く違うものです。ゆらゆらと揺れると弾ける音、どれをとつても手間をかけた代償か?

夏は涼しい。我が家では暖炉

があり、寒い夜は薪を入れ、火をつけ、煙が立つ、風を送り、