

## 二月のお便り

2021年が明け、今日は5日です。新型コロナウイルスに加えて変異ウイルスが現れ、益々複雑になってきた状況の中で、決断をせまられる多くの問題を抱え、年末から年始にかけて、日本のリーダー菅首相はどのような姿勢を見せるのか?国民の多くは注視していたと思います。

結果は先手、先手の対応発言とは違った印象を受け、中途半端な発言が目立ったように思われてなりませんでした。

国民には毎日のように会食、外出の自粛を求めながら、政治家達の多人数パーティー、会食が次々と報じられたが、彼等に対する注意、警告は一切聞かれず、国民は呆然としていたのではないのでしょうか。

この便りの中で「大危機時の身の処し方」について何回か書いてきました。

- 1 国も政治家も役人も国民を助けるために何かをしてくださいと期待しない。
- 2 自分の生命、生活は自分で守るしか方法はないと腹をくくって生きる。

私は戦中、戦後の中でそれを見てきました。今の与野党の政治家を見ていると何も変わっていません。

菅首相の姿勢を見ていますと、迷いに迷って考えに考えておられるなあ!と思います。それはどちらを向いてのことであろうかと首を傾げているのです。

大危機の時にはまず皆さん、政治家、政治家に「頼らないこと」、「期待しないこと」ですよ。頼らず、期待せずです。たまに助けてもらうことがある。感謝の念を持てます。感謝こそが生命力の源泉なのです。

大危機の時 ちよつとでも 感謝の念を 持てたら、前に 向かって生きて いきますよ。



### 至言

故白洲正子さんはこのような言葉を残してくださいています。

「祈りは神を招く」

「祈りは仏を招く」

「祈りは心を招く」

「祈りは魂を招く」

「祈り」だけだ。祈る「こと」ができる人は幸いです。

私は思っています。人間って弱いものです。

### 「免疫力活性のための音楽」

ヒーリング

新型コロナウイルス禍の中で免疫力があるかどうかがよく取り上げられています。

私も免疫力強化のために亜鉛やビタミンDのサプリをチョイチョイ飲んだり、いろんなことをしています。

活性できるのかと驚きました。安部徹先生監修だそうです。

心身をリラックスさせ、自律神経のバランスを整え、自然治癒力を高めるサポートツールとしてつくられたと書かれています。

よいと言われるものはやってみる主義の私は聴き始めました。

アマゾンで無料で聴けますよ。



## 順造さんの旅日記

密かな森の庭に佇む プライベートリゾート

### アマンの旅

一昨年暮れ、昔本阿弥光悦らが営んだ江戸時代初期の芸術村として栄えた京都洛北の鷹峯界隈に、あのアマンが素晴らしい庭付きのホテルを森の中に開業したの話を聞き、ランチを食べに行つて庭を見ようと思いい立ちました。

しかしコロナ禍で遅れましたが、思い切つて昨夏出かけました。前土地オーナーは、最高級の織物「西陣織」を扱っていた所有者で、ここに織物美術館を創ることを夢見て、約40年もの間育んできたそうです。この広大な森の中には苔むす石、石垣をそのまま残して庭を造り、木々に隠れるようにひっそりと佇む客室棟が点在し、今まで見てきたホテルとは全く違ったものでした。



この頑まな門を見ていただきたい。門を入った所です。

レストランはそう大きくない。

是非一度ランチを食べに行つて見ていただきたい。香がいいですね。

ホテルの入り口に車を停めますと、すぐ数人の方々に迎えられる。レストランでランチを予約している者だと告げ、男性の人がレス

レストランはそう大きくない。

是非一度ランチを食べに行つて見ていただきたい。香がいいですね。

レストランの外での食事もできる。食後、外でコーヒーを飲む。森の中に佇むレストランから見る森の紅葉は見る価値があります。ランチ1万円は高いですが、この景色を見る景観料が入っているとすれば、高くはないと思う。

さて宿泊の部屋はどこにあるかと尋ねますと、森の中に点在している宿泊客だけしかそのエリアには入られないのです。部屋を見た

是非一度ランチを食べに行つて見ていただきたい。香がいいですね。



## 健康ニュース

Forbes誌がビックリするニュースを出しています!

### 「コロナ入院患者の82%がビタミンD 欠乏症、重症化要因の可能性」

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)で入院した患者の82%がビタミンD欠乏症だった—スペインの研究チームは、このほど発表した論文でそう述べた。2020年3月に新型コロナウイルス感染症で入院した患者216人を対象にビタミンDの量を検査したところ、10人中8人が臨床的に欠乏していると見られることがわかったのだ。

詳しくは書きませんが、やはりビタミンDは免疫力と関係がありそうですね。私はチョイチョイ、ビタミンDのサプリは飲んでます。飲み過ぎるのも悪いと言われてるのでご用心。それと太陽光線にあたるのがビタミンD強化と関係もありますね。



### 歯医者さんのかかり方

中公新書 渡辺 勝敏

多分歯医者さんとは殆どの人がなんらかの関係があると思います。私も虫歯の治療とチェックとクリーニングでお世話になってます。85歳にしてまだ歯は全部そろっています。が、それでも虫歯は出来ず。歯医者さんの能力もいろいろです。その選び方、磨き方も殆どの人は間違っているようです。インプラントは正しいのか、良いのかなどたくさん疑問があります。それらの疑問に役立ちますので読んでみてください。

### 本便り

その治療、納得していますか?

歯医者さんのかかり方

このままだと歯がなくなってしまう!

歯医者さん選び新常識

中公新書

この原稿を書き終えたタイミングで、優れた商業建築を表彰する2020年の「ベルサイユ賞」のホテル部門の最優秀賞に「アマン京都」が選ばれたというニュースが入ってきました!!文化と経済の相互発展を目的に国連教育科学文化機関(ユネスコ)が主催する同賞は、店舗やホテル、レストランなどの建築デザインを対象に、著名建築家の審査によって選出されるのですよ。

# 俳句

俳人河村正浩さんは左記の俳句を詠んでおられます。

シユガーのようにならうと雪アベマリア

なにかその光景が見えるようですね。雪がうっすらと積もって  
いく中にアベマリアの歌が聞こえてきたのでしょうか。  
私の句は

## 心電図 待つ携帯にアベマリア

ちょうどクリスマス前の日、急に心電図精密検査をすることになって、  
病院で待っていますと、iPhoneのLine/Messengerに  
数人の友人からクリスマスソングの動画が入ってきて、アベマリアの  
歌を聴いていました。これで心臓も大丈夫だと思えたことでした。

## スタツフ 森下の「はちみつ洗顔せっけん」

「はちみつ洗顔せっけん」

肌が弱い、自然界に無い合成界面活性剤入りの洗顔料が使える  
私。もし使おうとヒリヒリしたり痒くなったりするのです。  
愛用するのは、はちみつ洗顔せっけんです！これが出来るまでは  
白い無添加せっけんを使ってきましたが、お顔にはこれが最適なん  
です。はちみつが入っているため粘り気が出るのか、泡がへたりにく  
くて優しく泡洗顔できるんです。長引くマスク生活：  
摩擦で肌が荒れがちな方は、できるだけシンプルなお手入れを  
お勧めしますので一度試してみたいかたがどうか？



WP37-936  
はちみつ洗顔せっけん(80g) 税別1,200円/税込1,320円  
詳しくは、フリーダイヤル0120-103-712

無香料 無着色 無着油 無無物

「買ってよかった！」

## 順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

### スムージークリーム

先日、お風呂に入って足の裏、  
かかとを素手で触ってみます  
と、ザラザラでびっくり！  
タオルに石鹸を付けて洗って  
たので全く気が付かなかった  
のです。軽石でこすると、更に  
ザラザラがひどくなり、更に  
クリームの出番でした。



WP37-024  
スムージークリーム(30g)  
税別2,660円/税込2,926円

### シルク100% かかと保湿靴下

更に寝るときにクリームを塗  
つて、この靴下を履いて寝てい  
ます。1週間で大分改善しま  
すよ。2週間でツルツルになっ  
てきました。もっと早く使うべ  
きだったのに、気が付くのが  
遅れました。  
皆さんのかかと大丈夫ですか？  
女性は大丈夫なんでしょうか？

ソックス内側のかかと部分には透明の  
『ヒアルロン酸シート』が付いているので  
ヒアルロン酸効果でよりツルツルに♪



WP37-908  
かかと保湿靴下(22~26cm) オフホワイト  
税別1,200円/税込1,320円

## 私の居場所

自宅の庭を大改造しようとし  
ています。  
新しい庭師の人に変え、いろい  
ろ話や意見を聞いてみますと  
面白いほど勉強になります。  
花が咲かなくなってきたり、少  
なくなってきた木、樹の問題に  
的確に答えてくださるし、枝の  
切り方で花の咲き方が変わって  
くるなどの話を聞いていますと、  
この人に庭を新しくしてもら  
おうと思いついたのです。  
やるなら全く違う庭にしたい  
と言いますと、三、四年かか  
りますねとの返事。そんなに年  
月をかけるかと90歳くらいに  
なり、自分は生きていくかどう  
か分からんと笑っています。  
11月に手始めに一寸手を入れ

てもらって、3月から本格的に  
スタートします。  
楽しみがまた一つ増えました。  
それと地の上に小さな花が少  
なかったの、これは自分で花  
の庭にしてやろうと本を買  
勉強しつつあり、少しずつ種子  
や球根を植え始めています。  
地にスコップを入れても木々の  
根が一杯でそう簡単には穴が  
掘れず、フウフウ言いながらや  
っています。86歳では一寸遅過ぎ  
ますね(笑)。しかし、自分も庭  
造りに参画したいという思いが  
強くポツポツやっています。木や  
花の勉強です。多分、種子は植  
えたが生えて来ず！というこ  
うことになりそうです。  
思ったら何でもやってみる主義  
の忙しい私であります。

## 雑感

歳をとってくると、どうあがいて  
も自分が維持してきた能力、  
力のエネルギーは衰え、失せて  
きます。それを多くの人はこの  
ままでは社会的な立場、評価を  
失っていくと不安になっていく  
場合が多いのではないしょうか。  
世阿弥は風姿花伝の中で  
「身の花も、他目(よそめ)の花  
も失(う)するなり」と  
言っています。  
自分がみても花は失せ、他の人  
がみても花がなくなっていると  
言うのです。  
それは仕方のないことで、加齢  
により誰にでも起こることです  
が、それに不安、恐れを感じる  
のではなく、その現実を素直に  
受け入れていくことができるか  
どうかだといつも自分に言い聞  
かせています。  
過去の成功体験、経験に執着  
せず、できるだけ表に出さない  
努力、これは努力せねばなりま  
せん。  
衰え老いて何を見せるか？  
それはチラリと見せる存在感  
しかないと思っ生きています。  
最後は歳老いる自分との闘い  
となります。  
じつと座って、何もすることなく  
日々を送り、初めての死を待つ  
ことだけはしたくない。

## お客様の声

愛知県女性 H・M様 79歳

訪問さんから教えていただいた商品です。  
克蘭ベリーに出会ってからは5年以上にな  
ります。最初は自宅療養をしていた主人の  
為にと使った使った使った使った使った使  
生活がすべてで胃ろうもしていましたので、  
体内の機能低下を心配して他の所の尿路系  
疾患や胃腸、肝臓障害等のさまざまな疾  
患の感染予防になればと思っ入れてお  
りました。現在は私も高齢となり健康効果  
の為にこれも飲み続けていこうと思っ  
おります。ありがとうございます。

### スタツフ森下からお返事

ご主人から始まってお客様も。小さな赤い実の  
ジュースに出会ってくださった物語があるので  
すね。これからも飲んでいただき、ずっと健康  
でお過ごしくださるようお祈りしています。

### にんじんジュース製造器

主人の介護に明け暮れて1年余、疲労困  
憊の末、主人を病院にお願いし、今、自分の  
体力の快復につとめています。そんな時、  
なんと「にんじん100%ジュース」のチラシ  
を見て、迷うことなく注文しました。おしい  
です。中身がすばらしい。いつも助けてくれ  
る娘にはさっそく同じものをプレゼント、  
お世話になってお隣の奥さんには半分  
(5本)と、みんなてよろこんでいたいた  
おります。次に届くのが待ち遠しいです！

### スタツフ森下からお返事

お身体を酷使されて大変だった時に見つけて  
くださったのです。出会いに感謝いたしま  
す。味、栄養価とこだわり抜いて作りました。  
美味しいから続けられると好評なので毎日の  
元氣にお役立てください。

### ブルーベリー100

兵庫県女性 M・U様 67歳  
定期的に購入しています。とても美味しく  
飲みやすく、孫も大好きです。67才になり  
が、貴社のブルーベリーは30代後半  
から飛蚊症対策に飲み続けております。  
おかげでこの歳になりましたが、すっかり飛蚊  
症も治り、裸眼でもよく見えます。これから  
も続けていくつもりです。

### スタツフ森下からお返事

ブルーベリーの果肉をたっぷり感じられる  
100%はロングセラージュースです。砂糖が  
入っていないため素材のままの味わいで見る  
チカラに働きかけてくれます。お悩みも改善した  
よう嬉しく思います。ありがとうございます。

### 順造さんのメルマガ配信中!

このお便りだけでは書ききれない情報  
メルマガ会員登録はこちらどうぞ。

### メルマガ会員登録はこちらどうぞ。

メルマガ会員登録はこちらどうぞ。

### メルマガ会員登録はこちらどうぞ。

メルマガ会員登録はこちらどうぞ。

### メルマガ会員登録はこちらどうぞ。

メルマガ会員登録はこちらどうぞ。

# 順造さんの ウェルネス vol.99

私は2021年6月で86歳になるのですが、80歳を  
過ぎた頃から身体の不具合・不調子が次々出て  
くるようになったように思います。

そして、それら全てが長い年月生きてきて初めての  
の症状ばかりなのです。

外科的な症状は別にして、その殆どが現代医療  
では治せないのですから、初めは驚きました。  
初めて出会う身体の不具合の最終の所はこれも  
初めての「死」ですね。

しかし、初めてのことがばかりですから、考えよう  
によっては、これがまた面白いのです。

医者が治せないのなら、不具合や悪い症状の原因  
を、本を買って調べていく、今ではネットですぐ  
調べることができるので助かります。その過程で  
一番驚くことは、自分が全く知らなかった、治ら  
ない難病がたくさんあることと、それに立ち向か  
っている多くの人がこの世に居られることを知  
ったことです。

それと比べると、自分の不具合など軽いものだ  
と思えたのも事実です。

不具合の原因を調べ、それをなおす良い方法は  
ないかと調べていきます。私は言うのも恥ずかし  
いくらい多くの民間治療法を試してきました。

不具合を治す、軽減することにチャレンジするこ  
とを楽しむことができれば、いろんな出会いが生ま  
れ、学べ、勉強になり面白い。諦めないことです。  
高齢になってくると物忘れが段々多くなってき  
ますが、これも仕事の大事なことは不思議と忘れ  
ませんね。80年も生きてきたら、頭の覚える容量  
は一杯で、もう入らないのですから、重要でない  
ことはドンドン忘れることです。

忘れていかないと駄目だと思いますと、自分は意  
識的に忘れていくことになり、忘れることが苦に  
ならず、気楽なものです。

どんな不具合もマイナスに考えないことです。  
これが人生を気持ちよく元気に生きていくコツだ  
と思います。

くよくよ考えず  
老いも前向きに  
考えましょう!

順造選カタログの最後の頁に  
順造さんの「健康ニュース」がありますので、  
こちらぜひご覧ください!

記事内容は高齢者として個人的な体験や想いにより書かれておりますが、  
あくまでも主観によるものですので、全ての人に当てはまるものではございません。

記事内容は高齢者として個人的な体験や想いにより書かれておりますが、  
あくまでも主観によるものですので、全ての人に当てはまるものではございません。