

順造選便り

お伝えしたいこといっぱいの気持ちをこめて。



順造選
身体に優しい
お便り

もう3月ですね。コロナウイルス感染問題が出現してから1年以上になってしまった。しかし、政治家の方達の危機感の無さ、馬鹿さ加減には益々愛想が尽きてきますね。私はウズウズしています。しかし、どうしようもないで耐えていかねばなりません。こんな時こそ、旅行もせずできましたが、ストレスが溜まつてきておられませんか?私はウズウズしています。

この数ヶ月レストランで夕食もできず、旅行もせすできません。こんな時こそ、いかねばなりません。こんな時こそ、不安や心配ストレスに負けず耐えていくにはどうしたら良いのでしょうか?私は自分の力でどうにもならないことは、もう考えないのです。忘れるのです。そして、庭いじりや周囲にある物にカメラを向けて写真を撮ったり、それらの趣味に関する本を読んでいます。庭木の枝を切りまくるのです。これは効きますよ!!

もう一つ良い方法は腹式呼吸です。下腹に力を込めて息を深く、長く吐き、緩めて息を吸う(腹を緩めると自然と息が入ってくる)。これに集中し、繰り返していくと何も考えなくなり、頭の中が空(カラ)になります。直ぐにはできませんが、これを繰り返していくことで可能です。何でもやると決めたら熱心に続ける。これも耐える力です。

何もせず、樂にしていては何もつかめず、不安とストレスの中で生きていかねばなりません。ストレス、不安から解放されたいのであれば、それなりの努力と耐える力が必要です。それはまた健康にもつながっていくでしょう。

危機に直面して座って動かず、うずくまつて、嘆き、悩むのではなく、何かできないかと動くことです。何でも良いから身体を動かすことが大事です。不安や心配、プレッシャーも自分が作り出しているのですから、やるからには自分次第ですよ。

やらないかは自分次第ですよ。



あなたに感動の一冊
本便り
おすすめの音色
CD
42 Sonatas
Scarlatti
Michelangelo Carbonara

42 SCARLATTI SONATAS

MICHAEL ANGELO CARBONARA

1月中頃過ぎから雨が多く、コロナ禍の中で更にうつとうしい気分なので、何か良い音楽はないかと探し

ていますと、雨の日のミュージックでこのCDに出合いました。

イタリアのピアニスト

M·CARBONARA

とスコット・ロスが弾くチエロの音色が雨の日にぴったりで、雨を眺めながら聴いていました。

今、携帯スマホで気分に合わせた

音楽が探せる便利な時代です。

8歳結構楽しんでいます。

もう3月ですね。コロナウイルス感染問題が出現してから1年以上になってしまった。しかし、政治家の方達の危機感の無さ、馬鹿さ加減には益々愛想が尽きてきますね。

この数ヶ月レストランで夕食もできず、旅行もせすできません。こんな時こそ、いかねばなりません。こんな時こそ、不安や心配ストレスに負けず耐えていくにはどうしたら良いのでしょうか?私は自分の力でどうにもならないことは、もう考えないのです。忘れるのです。そして、庭いじりや周囲にある物にカメラを向けて写真を撮ったり、それらの趣味に関する本を読んでいます。庭木の枝を切りまくるのです。これは効きますよ!!

もう一つ良い方法は腹式呼吸です。下腹に力を込めて息を深く、長く吐き、緩めて息を吸う(腹を緩めると自然と息が入ってくる)。これに集中し、繰り返していくと何も考えなくなり、頭の中が空(カラ)になります。直ぐにはできませんが、これを繰り返していくことで可能です。何でもやると決めたら熱心に続ける。これも耐える力です。

何もせず、樂にしていては何もつかめず、不安とストレスの中で生きていかねばなりません。ストレス、不安から解放されたいのであれば、それなりの努力と耐える力が必要です。それはまた健康にもつながっていくでしょう。

危機に直面して座って動かず、うずくまつて、嘆き、悩むのではなく、何かできないかと動くことです。何でも良いから身体を動かすことが大事です。不安や心配、プレッシャーも自分が作り出しているのですから、やるからには自分次第ですよ。

やらないかは自分次第ですよ。

三月のお便り

至言

「弱さを自覚する時に、初めて人間は強くなる方法を見つけるのだ」

皆さんご存知の曾野綾子さん

の人間とは弱いもんだなあ!

「弱さ」をどん底の中でのたうち絞って、立ち上がることができた瞬間を持たねば強くなれない

と私の経験で思っています。

人間とは弱いもんですよ。

目に見えない大きな力に背中を押されて立ち上がった時、それを

身体全体で実感し、生かされて

いるなあ!!!! 有難いなあと

思いますよ。

淡路島の安藤忠雄建築を巡る

順造さんの旅日記



受付があり、
拝観料400円
を払う。

順造選ショップ 2021年3月号 103号

無料配信(郵送)をご希望の方は

0120-103-712

FAX.06-6443-2025

https://www.junzosen.com

〒550-0003 大阪市西区京町堀1丁目18-5

受付時間 9時~18時(土日祝日除く)

ネットでも配信中!



受付があり、
拝観料400円
を払う。

順造選ショップ 2021年3月号 103号

無料配信(郵送)をご希望の方は

0120-103-712

FAX.06-6443-2025

https://www.junzosen.com

〒550-0003 大阪市西区京町堀1丁目18-5

受付時間 9時~18時(土日祝日除く)

ネットでも配信中!



花盛り 山は日ごろの朝ぼらけ

ある人はこの句を左記のように説明されています。
「吉野の山はいま桜花爛漫。さぞやこういう日の山の夜明けは
一種独特の明け方をするのであろうと待っていたが、いつもと変らぬ明け方をした。拍子抜けの驚きを句に捕らえた。」
さすが芭蕉だと感心しています。さて私は、

朝ぼらけ 三寒四温の春寒し

明け行く空を見ながら、古人は、春は三日寒さが続き、四日と日に日に暖かい日が少しづつ長くなると言ったが、今日は寒い日だなあ。芭蕉の句と並べるのが恥ずかしい。

森下トマトのスタッフ
第九回



『買つてよかつた！』

ちょこっとご紹介♪



30年以上も前の話ですが、メンバー4~5人で「治らぬ病気を治す会」という勉強会を作り、月1回集まり、いろんなことをしたことがあります。一番最初に取り上げた課題は、「子供のアトピー」でしたね。当時、小学生たちがアトピーで困っているのに現代医療で治せないという話があり、どうすれば治せるかにチャレンジしましたよ。またその頃、尿療法の話を耳にし、調べてみると、宮松宏至著「朝一杯のおしつこから」という本があり、次に「尿を訪ねて三千里」も出ていました。そこでメンバーが皆でこの本を読んだものです。尿が飲めるなんて知りませんでしたし、それが身体によく、病気を治したり、予防するなどびっくりしたこと思い出します。出てきたすぐの尿は無菌状態で有害物質は含まれていないそうなのです。時間が経過するとバイ菌が繁殖しますから飲まない。そういうことを知って朝一番のオシッコを飲み始めました。10日間くらい飲み続けましたが、尿が飲めるんだと皆で感動したものです。皆50才前後で健康体でした。これでいざという時はオシッコで治せるとひと安心!!!それと地震などで家の中や下に閉じ込められた時、水がなくても小便を飲めば助かるなあと話し合ったことも思い出します。尿についてグーグルで調べてみると、出たすぐの尿は無菌状態と書かれているのでご興味のある方はお調べください。

アマゾンで調べてみると、中古本で「朝一杯のおしつこから」は4,980円。「尿を訪ねて三千里」は4,000円。いずれも定価1,200円でしたから3倍以上値上がりしています。中古本でこれだけ値上がりしている本は珍しいですよ。



自分の尿を飲むなんて信じられないでしょう？！

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、
こちらもぜひご覧ください！

記載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、あくまでも主觀によるものですので、全ての人に当てはまるものではありません。

願のを人でここななるマテ合のマニアがわねばならないことを、75年平和が続いたために多くの日本人が忘れてしまったのかもしれません。次に注意しなければならないことは、裏での報道規制圧力とスコムも自分たちに不利益にあります。このコロナウイルス禍のおかげで、真摯に受け止め、新しい日本を立ち上げています。

標高600mの山間農地である岐阜県東白川村。農家さんたちが丹精込めて育てた桃太郎トマトを優しく絞ったトマトだけのジュースがこれです。だから「まかし」が効きません。塩も使わず作っているため、まるで手作りしたかのようなフレッシュ感あるトマトジュースなんですね！トマトのしつかりした味わいがありながら、飲み口はスッキリ。濃縮還元とは違う、旨味とコクがあつて美味しい！毎日飲むというよりは、ちょっと特別なときにトマトジュース好きな方に、是非味わっていただきたいです。

食塩無添加「力一杯の旨いとまと」

GFT822906
力一杯の旨いとまと(720ml×6本)
税別6,000円／税込6,480円
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

愛媛県産

みかん蜂蜜

FOD9090(1180g) 税別4,900円／税込5,292円

液だれしない蜂蜜ボトル

WP37-956(500g用) 税別350円／税込385円

大瓶に入った蜂蜜と詰め替え用ペットボトルをご紹介します。私は大瓶に入った蜂蜜と詰め替えています。ペットボトルに詰め替えてください。ちょっと違います。

大瓶に入った蜂蜜と詰め替え用ペットボトルをご紹介します。私は大