

# 二月の お便り

福

お正月が終わり、十日戎さんが来たかと思うと、もう2月です。それが信じられないような速さです。山ほど未読の本が積んである風景を見て、もつと時間が欲しい!!時間を下さい!!と叫びたくなっています。人間足らないと思うと欲しくなるのですよ。

残された時間は少なくないのに、何故そう急ぐのか?!

時間を大事に使わねば!時間が無駄に使えないのです。

時間が勿体ないです。80歳を過ぎた頃から、分からぬ事々、知らないことが増えてきて、本を読み漁っています。不思議ですね、高齢になり物事がよく見える、今迄見えなかつたものが、ドンドン観えてくると、疑問が湧き、知りたくなる。嬉しくなってきます。これこそが歳をとることの醍醐味といいうのかもしれませんよ。身体の不具合は増えますが、面白いこと、不思議なこと、嬉しいことなども造れるのですから、嘆くのではなく、喜びを増やす方に目を向けて生きていくことが大事です。嘆きからは嬉しいこと、楽しいことは生まれてこない、マイナス面は見ない、考えないと割り切って生きていきますと面白くなります。

## 京都郊外の苔寺 西芳寺

昨年11月18日写真同好会の皆さんと京都郊外の通称「苔寺」として親しまれている西芳寺へ出かけました。



名のとおり「苔」の庭で有名なお寺です。1300年前の奈良時代に東大寺の大仏を造った僧行基師が開山し、鎌倉時代には荒廃し果てた寺を、1339年に禅僧夢窓疎石師が復興させ、その後もいろいろあり、何度も再興を繰り返してきました。

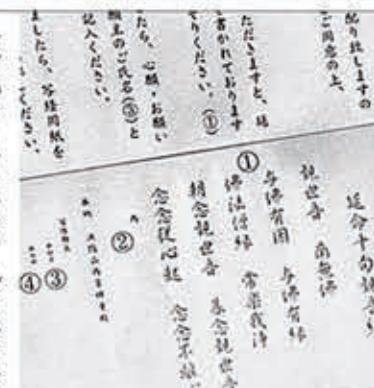
1994年にユネスコの世界遺産に登録されました。前以て拝観予約をし、拝観料3000円を払うのですが、まず庭を見る前に本堂に上がり、写経をするにはビックリでした。

本堂の写経場

机の上に置かれた写経の説明書を読み、この右の「延命十句観音經」を写経するのですが、心配はいりません。この上に半紙をのせて、文机の上に置かれた写経の説明書を読み、この右の「延命十句観音經」を写経するのですが、心配はいりません。この上に半紙をのせて、文字をなぞれば簡単にできますよ。

私は毎日この「延命十句観音經」を唱えていますので、何か縁があるお寺だなあと思い、唱えながら書きました。

なんとも凄い庭というかお寺です。APPLEの創業者であるスティーブ・ジョブズが家族と共によく訪れていたそうです。京都で最も素晴らしい景観を持つお寺ですね。是非一度訪ねられたら良いと思います。(予約がないと入れません)



紅葉真っ盛りで、「苔」と「紅葉」撮りまくったのです。

## 歩く時の心得

### 健康

私は余り運動をしていないのですが、休みの日には家内と一緒に夕方3000

~4000歩くらい歩きます。その時歩くだけでは勿体ないので、腕を上げたり、振ったり、回したりしながら歩くことで、肩甲骨、背中の筋肉を動かし、伸ばす運動をしている

のです。その時の注意は腕は伸ばしたまま振り動かす。肘を曲げたままでは効果が半減するそうです。

歩くだけでなく、同時に腕を伸ばし、腕を振りながら歩きましょう。

一挙両得ですよ!!!!



## 感動したこと!

高齢になるにつれ、満80歳を過ぎてから感動することが増えてきます。不思議ですよ。多くの人がそんなこと当たり前じゃないかと思われていることに感動でき、そんなこと当たり前に思えるのです。花が咲く!紅葉する!木から落ちた1枚の赤い葉!に命を思い、死を感じます。どんな小さなことにも「感動」を抱くことができるのです。自分が思ひ、やつていることを残された貴重な時間を使いたくないのです。私が思ひ、やつていることを曾野綾子さんは全くその通り書かれておられるのに驚きます。

高齢になるにつれ、満80歳を過ぎてから感動する人が増えてきます。不思議ですよ。多くの人がそんなこと当たり前じゃないかと思われていることに感動でき、そんなこと当たり前に思えるのです。花が咲く!紅葉する!木から落ちた1枚の赤い葉!に命を思い、死を感じます。自分になりたいと思い続けてきたことが、今自然とその中に入つてかかる自分に驚くのです。この世に「当たり前だ」と思えるものはない

12月号で私の写真撮影は、

● ● ● ● 想像力

● ● ● ● 觀察力

これら4つの力・能力の高低によつて決まると言えます。

それは写真撮影だけのことではなく、他の生きる場面でも言えます。

服装もそうではないでしょうか。服装されなければ、また

高齢になってきた時、どのような服装で生くか?は生き方にも影響すると思っています。

## 私の居場

俳句

松木清川さんという人がこんな句を詠まれています。

## 初雪の街駆け抜け新幹線

新幹線の長い車両が雪降る中を勢いよく突き抜けて走り去っていく姿が目に浮かびます。

私は

## オオサムツ雪がきたぞと年の暮

今まで暖かかったり、ちょっと寒くなることのあった十二月。年の暮になつて急に大雪の報。オオサムツ!と声を出させた雪の朝です。

# 順造さんのウェルネス

vol.110

### 順造流・腰痛改善ストレッチ

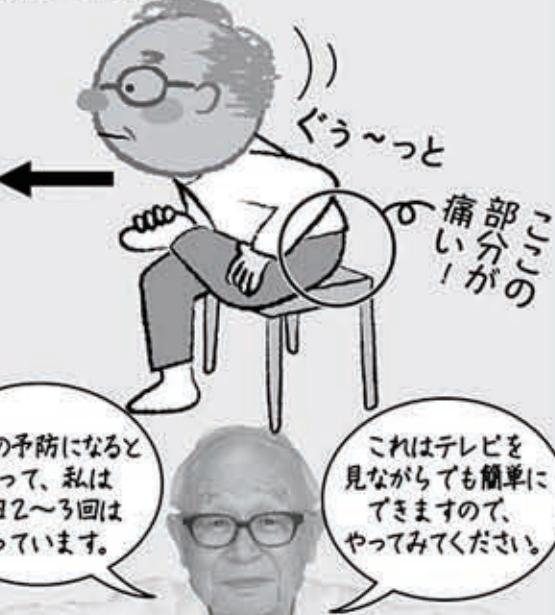
私が毎日のようにやっている事を少し書きます  
腰が重たい、腰が張っている時

1 腰尻骨の一番上の箇所から、上10cmくらいの所をゲンコツ拳(コブシ)にした、骨部分でゴシゴシ毎日マッサージする。



2 左足を膝の上にのせて、右手で足首を軽く持ち、左手で膝を押さえて、身体をまっすぐ前に押し出す。

左足(尻)の左端が痛く伸びます。これを反対の右足も行う。



腰痛の予防になると  
思って、私は  
毎日2~3回は  
やっています。

これはテレビを見ながらでも簡単にできますので、やってみてください。



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  
情報をお届けしています。  
メルマガ会員登録はこちらからどうぞ。

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。

私はこの分厚い本を読んで、ここに思つてきました。老化を病んで、研究機関まであるのにも驚かれていました。私も老化的真つただ中にいます。次々と身体が変わつてくるのだと思つたが氣衝を受けました。老化を病んで、こんな人がアメリカに居て、研究機関まであるのにも驚かれていました。私も老化的真つただ中にいます。次々と身体が変わつてくるのだと思つたが氣衝を受けました。老化を病んで、これ以外にも生きる勇気を

第105回 森下のスタッフ「買つてよかつた!」

肌と体のことを一番に考えた美容クリーム

「スムージークリーム」

WP37-024 スムージークリーム(30g)  
税別2,660円/税込2,926円  
詳しくは、順造選ショップ:  
0120-103-712

自然成分だけでできたクリーム、私の愛用品です。ベタつきがあるのを使いにくくはあるのですが、使用感を良くするための添加物を使つていない、優しいものなんです。

顔にはお風呂上りに薄くのばして塗り、その上からたっぷり化粧水で保湿し、手指のヒビやカサカサにも塗つてから寝ます。

保湿効果が高く、修復力も良いので、特に手荒れには実感されています。冬の間は乾燥して荒れやすい人が多いのではないかと思います。冬の間は乾燥して荒れやすいので、皆さまにおすすめいたします。



WP37-961 快温サポーターひざ (Mサイズ/Lサイズ)  
(1枚入) 税別1,600円/税込1,760円  
WP37-962 シームレスサポーター足首  
(1枚入) 税別800円/税込880円  
詳しくは、順造選ショップ:  
0120-103-712

私もこの両部分に少し痛みが出でたりしますので、ここで紹介するサポーターを毎日着けています。先日右記の本を読みました。サポーターもいろいろあり、たくさんの中から選んでみました。私が左記のサポーターで、着けてきた結果、たどり着いたものが左記のサポーターです。肌ざわりも良くて柔らかで、締め付けも強くなく心地良いように思います。男の私は「L」サイズもありますよ。

著者デビッド・シンクレア氏は、ハーバード大学医学大学院で遺伝学の教授、同大学院のブリード大学老化生物学研究所所長、ハーバード大学老研究院所長で、2014年には「タイム」誌による「世界で最も影響力のある100人」の一人に選ばれた人でもあります。著者デビッド・シンクレア氏は、ハーバード大学医学大学院で遺伝学の教授、同大学院のブリード大学老研究院所長、ハーバード大学老研究院所長で、2014年には

LIFE SPAN  
Why We Age - and Why We Don't Have To  
David A. Sinclair PhD  
著者デビッド・A・シンクレア  
人類は、老いない身体を手に入れれる

LIFE SPAN  
あなたに感動の一秒  
本便り  
デビッド・A・シンクレア  
+九種感  
ライフスパン

## お客様のお声

クランベリー

福岡県 女性 H・M様 69歳

この人がこの本の中で、このようないことを書いておられます。その一部を左記に抜き書きしてみます。

「老化を病気と認めれば老化との闘いには勝利できる」

老化は身体の衰えをもたらす。老化は生活の質を制限する。老化は特定の病的異常を伴う。これだけの特徴を備えているのだから、1個の病気と呼ぶたる所以だ。だから、1個の病気と呼ぶための基準に残らず合致していると思う。

ところが一つだけ満たしていない条件がある。影響を受け人の数が多すぎるのだ。癌にしろ、糖尿病にしろ、それが不可避で不可逆だと発言するなんぞはない。しかし昔は誰もがそう話していたのです。

老化は一般的な病気の定義から外れているために、老化は私たちが築いてきたシステムに組み込みにくく、うまくならない。私たちの病気は治療可能であり、その病気は治療可能であり、その病気は治療可能であり、それが老化は1個の病気であると私は信じている。

私たちの見方は根底からくつがえるだろう。私たちたちが生きている間に治せないようになると私は信じている。私は老化的病気は治せない」と定義してきた。

老化は一般的な病気の定義から外れているために、老化は私たちが築いてきたシステムに組み込みにくく、うまくならない。私たちの見方は根底からくつがえるだろう。

私は老化的病気は治せない」と定義してきた。

「スタッフ森下からお返事」

京都府 女性 M・M様 85歳

ウイルスが次々と出て来る現代社会の中で、ビタミンAの豊富な予防食品にんじん100%にめぐり逢わせていただきたい事は幸いです。唯おいしいと思うだけではなく人参さんに感謝。又、携わつていただいた沢山の皆様に感謝させていただき喜んで頂いています。ありがとうございます。

【スタッフ森下からお返事】

不安なことが多い。昨日から身体の基礎能力を高めるには仰るとおりビタミンAは有用だと私も思います。毎日飲めるよう美味しさにこだわりましたので、元気いっぱいです。今後もお過ごしくださいね。

にんじんジュース紙容器

京都府 女性 M・M様 85歳

私はお通じ改善にブルーンを使っていますが、私はお通じ改善にブルーンを使っていますが、鉄分不足の方にもおすすめできるドリンクです。ご家族皆様がずっと元気にいられますように!

ブルーン 150

愛媛県 男性 H・I様 21歳

体調がよくない祖母のために何か良いものはないかと母と探していました。この商品が目とまり10本入りを注文しました。貧血がひどい時に飲んだら楽になったと言うので、今回は30本入りを注文しました。これで少しでも貧血のせいでたるい目まいなどが軽減されればと思います。

【スタッフ森下からお返事】

優しいお孫さんがいてお婆様は幸せですね。私はお通じ改善にブルーンを使っていますが、鉄分不足の方にもおすすめできるドリンクです。ご家族皆様がずっと元気にいられますように!