

# 二月のお便り

お正月が来たかと思うと早や2月ですね。私はこの6月で89歳になります。自分で自分の長生きに驚いています。今年からお正月の神社へのお礼参りを中止しました。初めてのことで「死」を目の前にして、どう生きるか？は85歳前とは全く違ってきたように思う。

歩くことができ、何でも食べられて、お酒類も少量ですが飲んでいる身体に感謝しつつ大事に生きていこう。  
※気ままに生きます。  
嫌なことはいらない。  
嫌な人にはできるだけ会わない。  
※我慢をしない。  
買いたいと思ったらすぐ買う。  
食べたいものがあれば、すぐレストランに行く。  
行きたい所には体調の許す限り行こう。

※好奇心一杯積極的に好きなことをし楽しく生きますよ。  
とにかく「楽しくいこう！」です。そして自分より若い人達と会うことです。  
目を輝かせて生きている人達と自分も一緒に目を輝かせて若々しく生きますよ。  
2024年の一年、元気に楽しくいきましょ。

あなたに感動の一冊 **本便り**  
人生は生きがいを探す旅  
三笠書房 昭和人物研究会(著) 日野原重明(監修)  
美智子妃殿下のカウンセラーを務められた伝説の人の言葉に感動させられます。日野原重明さんは「よく生きる」とは、すなわちよく老いることであり、どう病むかということ、生きがいは人間を解放する。神谷さんは私たちに「書かれた本で、お勧めします。」

## 至言

日本を代表する評論家、小林秀雄の言葉です。「大切なのは目的地ではない。現に歩いている。その歩き方である」意味深い、いい言葉ですね。今、現実には歩いていて自分の歩き方を見よと言われている。そうです、今自分がどのような生き方をしていっているかが大事なんだと喝破されています。禅語に「不期明日」(みょうにちをきせず)「明日のことは考えず、今を全力で生きよ」とあります。禅の教えとおなじですね。

**THE LAST CONCERT**  
モダン・ジャズ・カルテット  
1974年11月25日ニューヨークリンカーンセンターでの録音です。ジョン・ルイス(ピアノ)ミルト・ジャクソン(ヴァイヴ)パーシー・ヒース(ベース)コニー・ケイ(ドラムス)アマゾンで売ってますよ!!!これぞJazz!!!というCD。素晴らしい。聴き飽きないですよ。

おすすめの音色 **音楽**  
The Last Concert The Modern Jazz Quartet

人生は生きがいを探す旅  
神谷美恵子の言葉  
あなたは、今、何のために生きている？

## 順造さんの旅日記

### 南仏 ②

前号では泊まったホテルについて書きました。私はニースの街は余り好きではないのですが、とは言ってもニースの街にはマルク・シャガール(MARC CHAGALL)の美術館があり、どうしても行かねば!!!



フランスらしいいい雰囲気!!

美術館ではゆったりとシャガールの絵を楽しむ♪



もう一つ面白いレストラン CAFE de TURIN(ニース)で生貝を食べさせるといっているので行きました。美味しかった!!!

写真のオジサンに「日本人は来ますか?」と尋ねると「たくさん来るよ。でも日本人はダメ」なぜダメなの? 「日本人はチップを置かない?!!」



ムール貝も美味しかった♪

こんなことを食べている時に言うのですよ。上手だわ! チップを余分に置いてCiaoしました。今回はレストランの話で終わります。(次号に続く)

旅日記の写真がHPでカラーでご覧いただけます。



## 健康 ロメモ

### デリケートなお尻

FRIDAY DIGITAL 12月10日の記事です。「肛門を『石鹸』で洗うのは間違いだった」というびっくりすることが書いてありましたので紹介します。人の皮膚は弱酸性に保たれているが、石鹸やボディソープの多くはアルカリ性であるので、ゴシゴシ肛門部分を洗っていると、肛門部分の皮膚が荒れやすくなり、かゆみが出るそうですよ。排便後はトイレットペーパーで強く拭かない、強いウォッシュレットで洗わないことも大事だそうです。私は知らなかったので、早速実行しています。



肛門の周りとはとてもデリケートなので、優しく洗いましょ!

### 感動したこと!

私はベランダ前の、このケヤキの樹姿が大好きです。枯れ枝ばかりの冬の姿も見事ですし、春芽吹いた新緑の枝ぶりには声を上げています。春が来た!



高齢になってきますと、医療/医学では治せない不具合が次々出てきますね。その中で頻尿・尿漏れは頭が痛い問題です。私は毎日車を運転しながら

- ◎肛門と膀胱を長い息を吐きながら、引き締める運動を毎日20分前後しています。これだけを繰り返していると膀胱が過敏に反応するようになり、頻尿がひどくなると書いてあったので、これはこれで続けながら
- ◎トイレに行きたくなくなったら、少しでも我慢できる運動をしています。
  - 肛門をグッと力を入れて締め、
  - ヘソの下部をなでる。
 これ案外効果があり驚きます。
  - とにかく1分でも2分でも少しでも長くトイレに直行するのを我慢するのです。足ふみをしてでも我慢するのです。
  - そしてトイレに直行です。間に合わず尿漏れすることもあります。仕方ありません。
  - その時の為に私は下着パンツを1枚靴に入れてあります。頻尿・尿漏れとの闘いはそう簡単ではありませんね。しかし、自分のことだからいろんなチャレンジをしています。

もう一つ忘れていました。1ヶ月前から漢方薬「八味地黄丸」を飲み始めています。夜のトイレ行き回数が減ってきたように感じています。今、私は11時頃に寝ますと1時頃にトイレ、3時～3時半頃トイレ、5時前後トイレでそこから起きて読書ですからトイレ行き2回です。



超高齢89歳にもなると身体の不具合との共存共栄ですよ。

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、あくまでも主観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。

**スタップ 森下の第129回**

**「買ってよかった！」**  
ちよこことご紹介♪

**LPS粒サプリメント**

LPS。まだまだ知られていませんが、昨年からテレビでも名前を聞くようになりました。体内に侵入した異物を食べる能力がある「マクロファージ」という細胞を元気にしてくれる素材だそう。昔は土から獲れる農作物に付いているものを人は食べていたようですが、今は少なくなっています。サプリメントなどで摂るのがお奨めとのこと。

私もかれこれ3年ほど飲み続けていますが、何となく元気が維持できているように感じています。お通じや睡眠に良いというお声も頂戴するので、人によって様々かもしれませんが健康維持に良いのでしようね。風邪をひきやすい方にも続けていただきたいサプリメントです。

FOD9910  
LPS粒サプリメント(1ヶ月分90粒)  
税別5,500円/税込5,940円  
詳しくは、順造選ショップ  
☎0120-103-712

自然免疫応用技研(株)製  
米由来のLPSを使用!

**俳句**

佐藤美和子さんの句です。

日当たりて 蠟梅の庭 華やげる

枯れ枝ばかりの庭の中、黄色い蠟梅の花は目立ち華やかですよね。私の句です。

寒い寒い朝、庭を見ると黄色い花がちらちら枝に付いているのが見え、なぜあの花を梅と呼ぶのたろ??と首を傾げていました。調べてみますと、この蠟梅の実には毒で食べてはいけないとありましたよ。

**便秘でお悩みの方に**  
**イヌリンプルーン+**  
(機能性表示食品)

便秘で悩んでいる人は多いと思いませんか?

- 便秘で悩んでいる人
- 血糖値が気になる人
- 食物繊維が不足しがちな人

一度この「イヌリンプルーン+」をお試しになってみてはどうでしょう。

◎イヌリン(チコリの根から取れる食物繊維の一種)は腸内のビフィズス菌を増やし、腸内環境を良くし、便秘気味の人には排便回数、量を増やし、お腹の調子を良くすると報告されています。私も4回(4日)飲んでみました。私、ゆっくり、じわりと効いてくる感じがですね。

◎その上、食後の血糖値の上昇を緩やかにするそうですよ。

FOD2064  
ととのイヌリンプルーン+  
(15g×30本)  
税別5,500円/税込5,940円  
詳しくは、順造選ショップ  
☎0120-103-712

**順造逸選**  
順造さんが今、お薦めしたいこと

私のように89歳にもなると私の居場所も「生」より「死」の方がはるかに近くなっています。いくら元気と言っても「死」から逃げることはできません。死と真正面に向き合って過ごす日々になってきますが、「死」をコントロールすることはできないでしょう。

とすると、迫ってくる「死」をかかえながら反対側の「今、今日をどう生きるんだ!」を考へざるをえなくなるのです。面白いですね。

「今日をどう生きるのか?」をつきつめていくと、やりたいことをやる、今の自分のできる範囲で楽しく生き、思い残すことのない日々を作っていくことにたどり着くのです。

私は今、「食べたいものを食べ、体力の許す限り、海外にも出かけよう。派手だと思われても、着たいものを着よう。酒も飲もう。嫌な人とは無理

黒蜜のような濃厚な甘みで毎日食べやすい美味しさですよ!

とにかく便などの不要なものは早く身体の中から出していただくことです!

**私の居場所**

して会わないでいこう。他の人にどう思われるかということを考えず自分がやりたいことをしよう」という所にいます。「生」は「死」「死」は「生」なのです。89歳バンザイ!!!です。

2023年12月号の雑感で不用な本を捨てるのに困っていることを書きましたら、読者の方から「宝塚市文化財団古本募金」に電話すれば無料で取りに来てくださると教えられ喜んでいました。

前号で一寸書きましたように「古さ」が弱いとは限らないですが、最先端も強さと弱さを共有しています。だから面白いのですが、現場で立ち向かっている者には頭の痛い問題です。ここで「信じるかどうか?」というところが問題になってきます。一般的には「古さを信じる人」「古さ」の強さを信じ切つて最先端の方には入つてこそ、その反対も同じで、最先端の人は「古さ」の強さを信じないのです。疑うとそれぞれの強さは消えていきます。それぞれ弱点はあるつも信じる者は強いですね。宗教家は大体「信知すべし、彼の疑を致すべからず」と言われます。正誤の問題ではなく、信じ切つている人に立ち向かうのは大変なことですよ。

**雑感**

私「信」を抱いて生きたいと思う人間です。「信じる」という所まで行くには苦しみ/悩みを耐え抜いてきた過程があるはずで、信じることで「生きる」を味わっている人ではないでしょう。ホホンと生きていく人ではないはずで、だからそこには強さがある。難しいことを書き、すみません。

私の歩んできたことを書いています。

「涙と共にパンを食べた者でなければ人生の味はわからない」と言われた人がいました。それもその通りだと思います。

**鉄分補給せんべい** 奈良県男性 S・M様 73歳

鉄分補給せんべいとカルシウムせんべいを購入してお裾分けしたところ、皆さんからゴマの味が香ばしく、特に鉄分補給せんべいがめちゃくちゃ美味しいと言われ、又、購入しています。お裾分けの人数が増えそうです。

**「スタッフ森下からお返事」**  
お求めいただきありがとうございます。鉄分補給せんべい不足しがちになるようです。食事だけでは摂りきれない分をおやつで食べられて便利だと思えます。しかも美味しいのでご家族やご友人皆さままで是非お続けください。ね。

**お客様の声**

**克蘭ベリー** 山梨県女性 Y・T様 46歳

始めまして。いつも克蘭ベリーを愛飲しています。いつもありがとうございます。私はドライ克蘭ベリーがとても好きで、それならこれ飲んでみな。と叔母から勧められました。一度飲んでみたら美味しく、前回は180ml×20本入り、今回は500ml×6本入りを注文しました。私は1:2の割合で、ソーダ水で割って飲むのが最高です。「スタッフ森下からお返事」克蘭ベリー美味しいですよ!元々は大変酸っぱい果物ですが、180mlタイプは甘味をつけて飲みやすく仕上げられています。美容にも良いので色んなアレンジをお楽しみください。私のお勧めは紅茶と混ぜた克蘭ベリーアイスティーです。

**元気一杯にんじんジュース(紙容器)** 兵庫県女性 M・T様 80歳

美味しい!の一言に尽きます。人参加持の臭いなし、添加物なしでやさしい甘みなど毎朝一杯健康を飲んでる!って感じ。量も丁度よく容器もかわいいです。ありがとうございます。

**「スタッフ森下からお返事」**  
ありがとうございます。美味しく身体に良いから毎日続けられますね。私も5年ほど毎朝の習慣になっています。何を置いても健康が一番!意識して食生活にこだわれば健康維持できると信じています。これからも元氣にお過ごしください。