



順造選便利

お伝えしたいこといっぱい…の気持ちをこめて。

順造選ショップ 143号
2024年 8月号
定期購読のお申し込みはこちら
0120-103-712
FAX.06-6443-2025
https://junzosen.com/
〒550-0003 大阪市西区京町堀1丁目18-5

八月のお便り



高齢になつてきて「人間の生は孤独につぎなるなあ」とつくづく思います。孤独の静寂を独り楽しみたい。自分の苦しみや悩みは誰にも分らないです。独りで耐えねばならない。それでウツ病になる人もいます。どうすれば良いのでしょうか。私は生きる中で苦・悩があるのが当たり前、普通の状態と思つていますので、それに耐えるという思いは余りありません。

「人生こんなもんや」と思うと耐えなくて済みますし、耐える重しもなく済みます。そうすると苦・悩も苦・悩でなくなるのです。苦・悩を楽しむ、面白がる方向にするよう努めます。苦・悩から逃げることができないんですから、これらにとらわれていたら、人生不幸・不運の連続です。悩んでいるだけでは何も変わらない、変えられない。苦・悩は諦めるのです。そして楽しむ、面白がる事ができないかと、試行錯誤を繰り返して、動くのです。

宗教者は「苦・悩は天が与えた試練だ!」とも言います。行き詰まり苦しみ悩むことから、気力や勇気が湧き出てくることもあります。不幸・苦悩、挫折からのみ、大きな大きな価値観の大逆転が或る日、ある時、突然身心を貫く経験を私はしました。神仏からの「来たれ!」との呼び声を聞かれたことがありますか? 地獄に落ち苦しむもだえる者にのみ下る神仏の声です。そこからのみ真の祈りが生まれると思います。祈りは感謝につながって行きます。

至言

浄土真宗の僧暁鳥敏師が胸の奥底に突き刺さるような言葉を残してくださっています。「祈りとは願望がなくなつて、はじめて可能なものだ。」祈りとは身を削りに削つた後に生まれ出てくるものです。

信仰は思案して決心するのでなく、思案に尽きたところに生まれ出る命であります。つまり泣いて泣いておるのではない、転んで背進するのでもない、念仏のかけ声で元氣をつけて、むっくり起き直り、衣の泥を払い、進まねばならぬ。血にまみれた手負いの中から、「これからだと叫ぶのであります。闇に迷って溜息の中から、「これからだと叫ぶのであります。願望は絶対祈りにはなりません。祈りとは願望がなくなつて、はじめて可能なものだ。」

健康

コーヒーの効能

日経GOODAY
(2024/1/11)に「がんのリスクも下げる? 驚くべき『コーヒーの効能』を知る」という記事が出ていました。

皆さんご存知の方も多いと思いますが、要約してみましよう。大東文化大学教授の福島氏は「1日に飲むコーヒーの杯数は3〜5杯程度が好ましい」と言われています。

- 2型糖尿病
- 脳卒中
- 肺がん
- 肝硬変
- 高血圧
- 認知症

おすすめの色

音楽

DREAMSVILLE
ウエス・モンゴメリ
この人が静かに弾くギターの音が好きで、アマゾンでチヨイチヨイ聴いています。休みの日、森の中のようなベランダに独り座ってシガーを吸うのです。中でも「FOR ALL WE KNOW」が私には最高です。いいですよ。



順造さんの旅日記

続 ロスサンゼルスの旅

ロスサンゼルスに行ったら毎夕でも行きたくなる魚屋さんのレストラン「SANTA MONICA SEAFOOD」がロスサンゼルス国際空港の北のサンタモニカにあります。



「SANTA MONICA SEAFOOD」

ロスに行くとき最低2晩はここで夕食をするのが常です。魚貝類全てがあります!



私はいつもまず生カキからのスタート! 写真にあるようにカキの産地がそれぞれ違うので味も違うのですよ。日本のブヨブヨのカキとは全く異なります。私の大好物です!



私が大好きな貝類が多いので迷いますよ〜!



とにかく世界一の魚屋さんのレストランだと思います。



こんなに美味しくいただきましたよ! ありがとうございます!

料理もいろいろ作っています。私が「浅利を食べたい」とウエイトレスの人に言いますと、それならクラムだけでなく、スパゲティに山盛り浅利を入れたのがあるので、それを食べたあとに言われて食べたのが、写真のスパゲティです。パスタ一皿にこれだけの浅利が入っているのには驚きました。

旅日記の写真がHPでカラーでご覧いただけます。



90歳の幸福論

扶桑社新書 和田秀樹

私は来々90歳になりたります。この本は90歳を過ぎたら、どう生きたら良いかについて書かれている面白い本です。結論は我慢せず、好きなように食べ、お金を使い、好き勝手に生きることです。私もその主義です。身体に良いとか、悪いとか考えずに、我慢せずしたいことをして生きる。

本便り

あなたに感動の一冊
90歳の幸福論
和田秀樹

感動したこと!

昔読んだ白洲正子さんの本の中にこんな一言がありました。「祈りは神を招く」私はいつも感謝の祈りを捧げています。祈りは神と共にある。祈りで救われています。また下記の「目的が見つからないのは、苦しみがないのです。それほど必要を感じてないからです。」が胸にグサッと突き刺さってきます。

俳句

暖かや お尻で磨く滑り台

このような俳句を詠まれた人に脱帽です！
俳句は面白いですね。
私は

滑り台暑かろうと夏の雨

子供達が遊ぶ滑り台、暑くては困ると
雨が降ってくれた！



スタッフ 森下の「買ってよかった！」



第135回
「買ってよかった！」
「よかった！」
「よかった！」

極細毛コンパクトヘッド「歯ブラシ」

私が真面目に歯のお手入れに目覚めたのは約10年前。
遅かった！と後悔しているのですが、どんな状態からでも
今ある歯を残すために始めては損はないと思います。
順造さんが開発したこの歯ブラシ。
●奥歯に届くコンパクトヘッド
●優しく歯間に入るソフトな極細毛
●持ちやすいストレートハンドル
●弱りつつある歯にも優しくブラッシングできます。今では
フロスと併用して定期的に歯医者さんにも通い、「きれいに
磨けてますね！」と言われるようになりました。歯の健康は全身
の健康に繋がりますから是非気を付けていただきたいと思います。



WP37-028SET6
極細毛コンパクトヘッド歯ブラシ
(ふつう) クリア6本
税別1,719円/税込1,890円
詳しくは、順造選ショップ ☎0120-103-712

私の居場

高齢の歳になりますと、余り
窮屈に生きたくはないなあと思
います。
そして余り完全を求めると、
それに縛られ自由がなくなる
ような気がして駄目です。
いい加減で良いから、ゆるやか
に生きるのが良いのかもしれない。
もうこの歳になると他の
人やものに気兼ねして生きる
のではなく、嫌われても良い
ので好きなように生きたい。

順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

中川誠盛堂 近江赤ちゃん番茶

ほとんどカフェインが出ない
「カフェインレスの赤ちゃん番茶」
(2gティーバッグ×100包入)
を造りました。
冬期に収穫した春番茶を使用し
ていますので、癖のないサラッと
した飲みやすい味で赤ちゃんや
高齢者の方に喜ばれています。
「お湯だし/水出し」どちらでも
使えるものです。



FOD2111
赤ちゃん番茶ティーバッグ
(1人用) 2g×100包
税別2,000円/税込2,160円
詳しくは、順造選ショップ ☎0120-103-712

希少な早春茶葉限定
農薬不使用の茶葉100%

恐れず、恥ずかしいとも思わ
ず、自分をさらけ出して行動
できるように生きてきたのも
面白い。
高齢になつてきて、より自由
過ごせるようになったよう
もありません。いくら努力して
なるようにしかならないよう
な気もしますがね。
それと嫌いな人、気の合わない
人とは会わない。
孤独を受け入れ、孤独と共に
生きる喜びを探す。最後は自
分独り、孤独そのものだと思
いきる。

雑感

89歳にもなりますと、高齢で
生きるという事は大変なこ
とやなあ！と実感します。
「どう死ぬか？」のために、今
「どう生きてきたら良いのか？」と
いう切実な問題が身に迫つて
くるように思いますね。
私と同年輩の友人・知人のご
主人が亡くなられた女性数
人の方々と最近電話で話を
しています。「早く死にたい」
という言葉が出てきます。
「なんでなの？」と尋ねますと
「生きていてもなんにも良いこ
とも無いこと多い」「同年
輩の友人はもうみんな死んで
しまつて友達もいないのよ」
等々。
さてこれらをどう考えたら
よいのでしょうか？
※独りになつて孤独で寂しい
のです。人生は結局のところ
孤独ですよ。親子も、夫婦も、
兄弟・姉妹も友達なども本当
に分かり合うことなんて無理。
人生は孤独につきまします。一
人で死んでいくのです。
※「死にたい」と思つても死ね
ないのが私達です。
「できないこと」に執着し思
煩つていてもそこから生まれ
るのは身心の病です。
※友人が亡くなつていき、周
りに友達がなくなつたのなら、
自分で新しい友を作るしかな
い。人生は、そんなに甘ちよ
くないです。
※「なんにも面白いことも楽
しいこともない」それは与え
られるものではなく、自分が
探し求める中で生まれてくる
のです。
これらを見ていると、他人に
頼る人生を歩んでおられるよ
うです。人生は自分で作って
いくから面白く、楽しく、そこ
に自由があるのです。

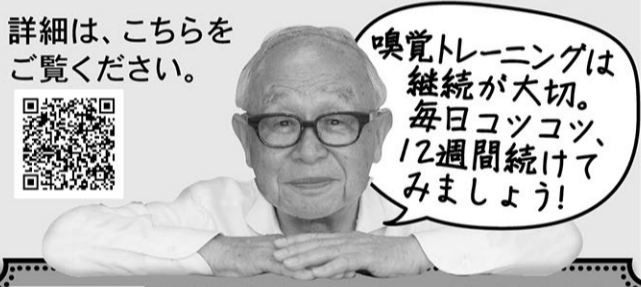
順造さんのウェルネス vol.140

高齢になってくると嗅覚が衰えてきませんか？
私は85歳頃からシガーやワインの香りが分から
なくなったことに気が付きました。
75歳くらいの頃から始まる人もあり、人それぞ
れだと思います。どうすれば嗅覚を回復できるか？
本を読んだり、ネットで調べたりしていくと、ア
ロマで百貨店等にコーナーを出されている「生活
の木」さんが「はじめての嗅覚トレーニングセット」
という4種のハーブオイルの香りを吸うこと
で嗅覚を回復させるものを販売されていること
を知りました。



生活の木「嗅覚トレーニングセット」
レモン/クローブ/ユーカリ/
ラベンダーの香りが入っています。

早速注文し実行していますが、少しずつ回復し
つつあるように思います。
【トレーニングの方法】
1. 瓶の蓋を開けて、鼻から3cmほど離れた位置
で持ちます。
2. 口を閉じ、10秒間鼻から香りをクンクン小さく
嗅いでください。
3. 嗅ぎ終わったら蓋を締め、1分ほど休みます。
続けて4種類の香りを嗅ぎます。朝晩2セット
を毎日続けることを推奨します。



嗅覚トレーニングは
継続が大切。
毎日コツコツ、
12週間続けて
みましょう！
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。

自由があるのです。

お客様の声

克蘭ベリー 石川県女性 A・S様 37歳

ある日腰背部に激痛が走りまわりました。元々尿管結石がでやすく、尿路系かなと思いましたが妊娠中で薬や放射線は避けたく治療が進めにくいため不安な毎日を送っていました。友人の勧めでこちらの克蘭ベリージュースを飲むと症状は改善し不眠などの体調不良も改善しました。このまま順調にお産できたいなと思っております。
【スタッフ森下からお返事】
お薬など治療が難しいタイミングだったのですね。心配されたことと思います。改善がみられたようであれば良かったです！大切な大切な時ですから、無事に産後が終えられていることを切に願っております。

人参りんごジュース 静岡県女性 F・M様 80歳

飲み始めて、忘れてしまいましたが、4年になりました。気が付くと私は口内炎が出来るやうく、痛い思いをしていました。このジュースを飲むと口内炎がすぐ治り、今では口内炎にならなくなりました。びっくりです。決めて飲むのではなく気が向いた時に飲んでいきます。たまに友人にあげたりもしています。嬉しいです。ありがとうございます。
【スタッフ森下からお返事】
人参はやっぱり元気野菜の代表ですね！ご愛飲ありがとうございます。身体が強くなった証拠だと思います。継続は力なりを証明された私も嬉しくなりました。これからも健やかな毎日をお過ごしください。

人参ジュース・みかん蜂蜜 神奈川県女性 K・S様 55歳

毎朝コップ一杯、二人で走りになっています。人参ジュースに吸収が良くなるようアマニ油を数滴とシークワーサーの割合を入れて飲みます。たまに牛乳や豆乳でブレンドしても美味しいです。はちみつはヨーグルトに入れてみたり、シークワーサーと湯割りをしたり、2年間風邪も引かず元気に過ごせたのははちみつのおかげかな。ありがとうございます。
【スタッフ森下からお返事】
色々なアレンジを楽しんで愛用くださりありがとうございます。酸っぱいシークワーサーに蜂蜜、美味しそうに身体に良さそうです！私自身も人参ジュースを毎朝飲んで健康を実感していますので、ご家族皆さまも一緒に長く元気一杯でいられますよう願っています。