



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 144号
2024年 9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/

おすすめの音色

音楽

私にとって是有難いMUSICです。アマゾンミュージックに入っていたら、いろんな音楽が聴けるので助かります。



「サクソフォン・コロツサス」

ソニー・ロリンズ

元気が出ず、ポケッとして何もせず座っている時、これでは駄目だとペランダに出て、これを聴きながらシンガーを吸うのです。元気が出ますよ。

九月のお便り

暑い暑い日々が続いていますが、お元気にお過ごしでしょうか？毎日大きく変わる気候の変化に身体がついていくのに難しくフワフワ言っています。

高齢になると、気候と身体は大きな関係があり、その調整が大事になつてくるのです。

健康寿命 平均寿命
●男 72歳 81.25歳
●女 75歳 87.32歳

本便り

あなたに感動の一冊

生き方上手 ユーリーグ 日野原重明

この本は120万部以上のベストセラーになったそうです。105歳まで生き、仕事をし続けた日野原先生！その生き方は清冽で壮烈です。こんな事を言われています。

「生かされている最後の瞬間まで、人は人生の現役です」
凄い人ですね。

至言

「草となつて草を描く時、草が見えた時。画家は自然と融合する」

禅の言葉に聞こえます。画家、書家、随筆家、陶芸など多彩な中川一政さんの言葉です。

草を描く時、草になりきる。自分が草にならないと駄目だと言われるのです。対象物と一体になることが大事。

これはなににも通じる名言です。この人が書かれた字は面白く大好きですよ。

健康

漢方で胆石が小さくなる!?

先日、人間ドックで精密検査をしたら、胆石が小さくなっていました。今、この痛みもありませんが、胆管に入っていると詰まると激痛で、現代医療でもこれを治す薬がなく、手術だそう。これは困った！

と思い、ネットで調べてみますと漢方で胆石を溶かしていく薬があるようです。早速いつもお世話になっている「ながしまクリニック漢方内科」に予約を入れました。

感動したこと！

高齢になってくると段々感動することが少なくなっていますか？私はどんな小さなちょっとしたことにも声を上げて感動するよう努めています。レストランで美味しいものが出てきたら「美味しいなあ！」と声を出します。不味い時は何も言いません。

昔ある銀行の人に感動の話をしてもらったら、「サラリーマンをして感動することなんてないですよ。」と言われたことがあります。

感動も与えられるものではなく、自分が感動を初めは作っていかねば、感じて動かなければと思います。感動多き人生を持ちたいものです。感動も自分が作るものだと思っています。

順造さんの旅日記

ふんわりやわらか播州織

tamakiniiime

西脇に面白いちよつと変わった工場というお店があるというので、車で2時間くらいかけて行ってきました。

名前は、西脇市比延町にある「tamakiniiime」という店です。

建物の中に入ってみますとこのようなマフラーが展示されていたり、もちろん売りの物です。

女性のアウトターイ料やスカートのようなものもたくさんあります。

「男物のセーターもあったので買いましたよ。夏は綿生地だそうです。」

くださるのですから、びつくり仰天です。「なぜ新しい機械ではなく、かなり古い機械ばかりで織るのですか？」と尋ねますと、「新しい機械だと今のような風合いが出ない」とのことです。

こんな店という工場は世界でないと、商品の売り場で見ると、いろいろ驚き一杯の一日でした。

面白いのはその奥にある工場なのです。年季が入った機械がたくさん並んでいます。そしてこの動いている工場内をガイドが案内し説明してくれるのです。機械も動いていて、働いている人もいる工場の中を案内して

旅日記の写真がHPでカラーでご覧いただけます。

近藤豊子さんとゆう方の句

迎へ火や 仏に近き者が焚く

何か私のことのようにですわ

私は

迎へ火を 花火と想い孫二人

孫達が迎へ火を花火と思ひ遊ぶ姿に ニコニコしている大人。



順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

栄養豊富なりんごをミックス人参りんご(紙容器)

私はこのジュース1本毎日飲んでます。この中に人参約1本分とりんご1/2個分が入っているのですよ。身体に良いはずですね。それと交代に「にんじん100%」(紙容器)も飲んでます。これは生人参約2.2本分が入っているのに驚きますね。砂糖は使っていません。無着色、無香料です。これ1本でβカロテン、カリウム、食物繊維など十分摂取できますよ。

私の居場所

7、8年前でしようか、紅葉の時期 伊賀上野の陶芸家 谷本景さんが我が家に来られ帰られた後、左記のようなメールを私に送ってこられました。涙がでるほど嬉しかったです!!私がお造るうたとしてきた庭の景色を見事に理解できた。このように素晴らしい言葉で私に届けてくださったのです。庭だけでなく、このように生きたいものです。

今日は紅葉を見に来ないかと誘いがあり、素敵なお話を楽しんだ。作り過ぎない、植え過ぎない

見せようとし過ぎない 手入れし過ぎない 自然に見せ過ぎない 過ぎない事が... だれど人が創る。こんな境地に成れるって... 谷本景



今日7月9日、38度くらい猛暑日が続く、身体も耐えに耐えて過ごしています。会社から家に帰りますと疲れ果て、冷水を飲むとすぐ1時間ほど眠るのですよ。高年齢になると「眠り」こそが健康の源ではないでしょうか? 私はよく眠りますよ。自分も年寄りのくせに、年寄りの人々とはできるだけ交わらないように努めています。理由は病氣と医者の話しかないからです。

スタツツ 森下の「買ってよかった!」

第136回 ちよこっこ紹介♪

天然・自然の成分だけの「はちみつ洗顔せっけん」

以前は大手化粧品メーカーの洗顔料を使っていましたが、肌が弱い私には刺激が強すぎたりトラブルを繰り返してしまいました。今はこちら! 自然由来成分にこだわった蜂蜜入りせっけん。やっぱり昔ながらの製法で作られたものは優しくて安心です。自然派ながら泡立ちもよく、やわらかく泡洗顔できるのが特徴で、汚れはすっきり落としながら潤いを保ってくれる。高品質なものです。一緒に配合されたスッポンエキスも良いのかもしれない。敏感肌の方に是非使ってみてほしい逸品です。

WP37-991 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、順造選ショップ ☎0120-103-712

ジュース1本(195g)に生人参 約1本分と 約1/2個分

元氣一杯 にんじん100%

ジュース1本(195g)に生人参 約2.2本分

にんじんジュース(紙容器) ●GFT819015 (195g×15本) ●GFT819030 (195g×30本) 税別3,000円/税込3,240円 税別6,000円/税込6,480円

人参りんごジュース(紙容器) ●GFT822715 (195g×15本) ●GFT822730 (195g×30本) 税別3,000円/税込3,240円 税別6,000円/税込6,480円

詳しくは、順造選ショップ ☎0120-103-712

光る高年齢者でありたい。萩原井泉水が詠む。空をあゆむ朗朗と月ひとり。このように生きたいですね。明るく楽しく生きるのです。

順造さんのウェルネス vol.141

「誤嚥性肺炎予防」について2023年1月号、2021年6月号でも書きましたが、私は今年6月で4年間、毎日実行し続けてきました。今やもう気管支の方に食物や飲料が誤って入り、むせることはゼロになりました。4年くらい毎日続けると良いようです。何でもそうですが、根気よく長い年月続けることです。誤嚥性肺炎になると治療で苦しむ期間は75歳~89歳の人で254日間。90歳以上になると、126日間。62日間くらいと書いている人もいます。その間、治療で苦しむし、そう長く生きておられないでしょう。高齢者は注意に注意が必要です。

順造流 風呂で行う喉の筋トレです。

①まず湯船に入ります。

②図のように、仰向けで浴槽のフチに首筋をのせる。

③アゴを上にあげ、喉を上にくッとそらします。

④口を軽く閉じ、左右に引っ張りながら大きく「イー」と声を出します。これを5回続ける。

⑤次は口をとがらして、大きく「ウー」と声を出します。これを5回続ける。

⑥声を出すときには喉を大きく上にそらし、終わったらゆるめることを繰り返します。強弱をつけるのです。これが大事。



私流ですが効果があるようにするので誤嚥性肺炎予防の紹介を何度もさせて頂いています。

高齢者にとってこれは命に関わることです。

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ございません。

「スタツツ森下からお返事」

いつもご注文ありがとうございます。さかなつぱは人気の品で小袋食べきりなのですが、食べ出すと止まらない! というお声もよくいただきます。ずっと元気に家庭菜園されることを応援しております。

毎日元気に家庭菜園をやっています。

「スタツツ森下からお返事」

お味を気に入ってくださりありがとうございます。使っているニュージラントの人参は甘味とコクが絶妙なんです。作った時の品質を保てる紙容器は軽くて便利、日常に取り入れやすいため私も愛用しています。

健康にいいと思って飲み始めた人参ジュースとても美味しいです。紙パックになっていて容器を捨てるのもいいですね。これからも飲み続けます。

「スタツツ森下からお返事」

優しい息子さんのお陰で調子が良くなりました。繰り返してしまふ場合は予防が一番! 悪くなる前に続けておくと良い状態を保てるようです。これからも健康にお過ごしください。

「にんじんジュース紙容器」 神奈川県女性・S様 56歳

秋口から体調を崩し、微熱・発熱・トイレの悩みを繰り返して医師からクラファンペリージュースを勧められ、スーパージンコンビーニに聞いても分からず、息子がインターネットで調べて注文してくれて、毎日1本湯で割って5回に分けて飲んでみました。少し調子が良いので定期コースをお願いしようと思えます。ありがたうございました。

「スタツツ森下からお返事」

「さかなつぱハイ」 千葉県男性 O・I様 72歳

注文するたびに、さかなつぱハイを品数の中に入れて頂きます。国産小魚のカルシウムとビタミンDに期待しております。いくつになっても骨が丈夫で効果は実感できませんが。