

十月のお便り



私は若い頃から過去を振り返って考えることをしない人間でした。終わってしまったことはどうしようもないのでそれで終わり。
 また将来どうなるかも余り心配しない。もちろん努力はしますが、将来どうなるかとは分らないと思つてきました。私にとつて大事なものは、この今がどうなのかです。
 今を、今日を、好奇心を持って楽しく、クリエイティブに生きることです。嫌なことは考えません。
 ネガティブなことでも思ひ煩われないです。思い煩つても何も良いことがないので忘れることにしています。忘れることは誰にでもできます。そして良いというか気持ちの良い流れを作ります。
 私は直感を大事にしています。論理より直感を優先します。それで間違つても苦にしません。論理に従つても正しいかどうかも分かりませんから、間違いは仕方ないなあと終わりにします。
 一番悪いことは間違いや失敗で悩み苦しむ続けることです。
 間違いや失敗の言い訳をしない。ヒトのせいにしてはいけません。どれもそう難しいことではないように思っています。
 動くことによつて、なぜか良い方向に向かうような気がしています。
 特に高齢者が動けなくなつてくると、もう先は暗い。動くことによつて脳神経も活性化される。それを忘れないでいこう。
 過去を振り返つてみると、多くの人や、商品に助けられ、危機を乗り越えてこられ、自分は運が良いというか、神様に助けられて生きてきたように思います。
 自分の努力で出来たと思つたことはないです。
 努力という言葉は私の頭の中にはありません。
 好奇心を持って好きになつてやつている中では努力はないですね。
 努力には重たさがありますが、好奇心を持って楽しんでいると心も体も軽いのです。
 好きになれば楽しめまます。

至言

中国は明の時代の人、呂新語はその書『呻吟語』の中でこのようなことを書き残しています。
 「老ゆるは嘆くにたらず、嘆くべきはこれ老いてむなしく生きるなり」
 老ゆるとは成熟です。老ゆるとは80年生きてきた生の塊です。
 老いを嘆くではなく、老いをいきいきと生きる。情けないのは、「老いて虚しく生きる」ことです。こんな人が多いのです。

ほっとする老子のこぼれ

二玄社 加島祥造
 老子は紀元前の春秋戦国時代、日本の縄文時代の末期頃を生きた中国人です。老子が書いた「道徳経」の中に書かれた言葉の中から選んで書かれている素晴らしい本です。「美しいものは、汚いものがあるから、美しいと呼ばれるんだ」「善は悪があるから善と呼ばれるんだ」それらの言葉に著者はそれぞれコメントを書いています。

あなたに感動の一冊 **本便利**
 ぜひ読んでほしい!
 加島祥造著 老子のことば
 二玄社

おすすめの音色 **音楽**
 BILL EVANS PIANO PLAYER
 BILL EVANS

健康 **お尻の洗い方**
 石鹸でお尻を洗わないように、石鹸で洗うと肛門の皮膚を傷め、お尻がかぶれ、痒くなります。入浴の際は水またはお湯で軽く洗うようにしましょう。ウォシュレットは皮膚がかぶれやすいので弱めに使うことが大事です。

感動したこと!
 数ヶ月前、肺炎と診断され呼吸器内科のある大病院でのことです。薬を飲んで症状が良ならず、先生が入院しますか、それとも効果があるかどうか分かりませんが、2時間の点滴を試してみますかと問われたので、点滴をお願いしました。2時間というのは長いですがね!
 終わったら気分が良くなり、診察を受けますと、先生もあの点滴が効いたんだと喜ばれ、私は先生と握手して助かった!とホッとしました。

順造さんの旅日記
伊勢志摩 英虞湾への旅
 8月の夏休みに伊勢志摩へ英虞湾を遊覧船で見て回りました。大阪から3時間くらいです。
 その中を船で見て回りたいと探しますと、大きな「あご湾遊覧船」乗り場が見つかり乗ってみました。満席で一杯です。驚きです。これで1時間半。海には真珠養殖のイカダがあちこちに浮かんでいる。真珠と言えば「ミキモト」。立派なミキモト真珠養殖場が見えます。
 この船で↑このような沖に浮かんでいる小舎に向かいます。
 乗船場の近くには上の写真のような古い立派な真珠を売る店がありました。次は魚釣りです。釣り竿とエサを貸してくださる釣船屋さんがある。かいつからず、やつと出来る「田畑渡船」を見つけ出発です。
 この船で↑このような沖に浮かんでいる小舎に向かいます。
 1時間して電話で、船で迎えを頼み、クローラのある店に急ぐ。
 山の上に登り、海を眺めながら涼しい風の中でのシガーは最高でした。
 旅日記の写真がHPでカラーでご覧いただけます。
 エサを撒いて釣りを始めるが小さなアジを4~5匹釣り上げました。
 私は40度を越える猛暑で、陰もなくなり、山の上に登り、海を眺めながら涼しい風の中でのシガーは最高でした。
 11月9日は暑過ぎた!

順造さんのウェルネス vol.142

高齢になればなるほど、健康を維持することが大切ですが、老化と相まって難しいです。私がお世話になっております内科医の先生は10年ほど前に私が将来かかりそうな病気を想定し、予防のために4種の弱い薬を出してください、毎日飲んでいました。逆流性食道炎、痛風、善玉コレステロール増等の薬です。予防薬と言えばよいのでしょうか。そして2ヶ月に1回血液検査をする。これは役に立っているような気がします。病気になるとうと治すのに時間とお金がかかりますので、病気になるよう予防に力を入れているのです。それと大事なことは免疫力をつけることだと思ひ(ビタミンDと日光浴)や脳の血流を改善し、記憶力を維持するのに良いと言われる(イチヨウ葉)サプリを飲んだりしています。分かったことは病気になるとうとなかなか治らないということです。予防と免疫力に私は力を入れているのです。

最近びっくりしたことがあります。高齢になってくると歩くときにひざの関節が痛くなり、特に階段の上り下りには困っていたのですが、テレビCMでサントリーのグルコサミンアクティブが良いと言っていたので、一度試してみようと飲んでみますと、これが効果があり驚いています。このおかげで膝の痛みはなくなり助かっています。なんでも、いろいろ良いと言われることは試してみるのも大事だと学びました。



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。

失敗、不運と思うのも自分自身なので、失敗、不運と自分が思わずにすまふことは可能だと私は思うのですよ。このようなことは若い頃、10年毎日座禅を組んで禅と格闘したことから学びました。人生には必ず失敗や不運があるのは当たり前のことなので、そこからそれらに執着しないことです。

「スタッフ森下からお返事」
ザクロは女性のちよつとした不調に効果的だなぁと私も使ってみています。T・I様とは和漢酒が相性良かったんですね! これは和漢の種類が多く入っているのに、とても美味しいので毎日続けやすいと思います。これから寒くなってきましたので是非お役立ててくださいませ。

順造選「すもも」

長野県産「大石早生すもも」使用

短い夏の間にはか食べられない「すもも」。これは長野県産の大石早生すももを果肉たつぷりに搾った、とても贅沢なドリンクに仕上がっています。飲んでみると、生でかじったまんまのすもも! さわやかな酸味も味わえる、ちよつと珍しいものです。ラベルには順造さんが「私はプラム(すもも)が好きで...」と書いてあります。知らなかった!(笑)

今月限定販売になりますので、ぜひこの機会にお求めいただき、ラベルに書いてある順造さんのメッセージを読んでくださると嬉しく思います。

「買ってよかった!」
「ちよつとご紹介!」

GFT825603
すもも(500ml×3本)
税別1,950円/税込2,106円
詳しくは、順造選ショップ ☎0120-103-712

トマトそのままの味を実感。

国産桃太郎トマト ストレート100%

岐阜県・東白川村の大自然で育ったトマト

美濃の国と飛騨の国の山々に囲まれ、自川の清流が流れる東白川村は、昼夜の寒暖差が大きい。高糖度・高品質! 美味しいトマトそのままの味をジュースに!

「トマト100%」
香料・着色料不使用

GFT822906
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、順造選ショップ ☎0120-103-712

「お若く見えますね」と言われたら、「年をとったなあ」と言われていたと思えと書かれています。その通りでしょうね。老化を隠すことはできないです。女性は黒柳徹子さんのように華やかな化粧で老いを感ぜさせなくすることができようですが、私は、老いはそのまま受け入れる方が自然で好きです。無理に隠さず、老いを受け入れ、老いを育て、光る老いを持ちたい。

「スタッフ森下からお返事」
お二人で飲まれていたものを今も続けてくださっているとのこと、嬉しく思うとともに、にんじんジュースとM・K様のドラマが頭に浮かびました。にんじんのβカロテンは健康維持にとても役立ちますので、ぜひ続けていただき元気に過ごされることをお祈りしております。

俳句

支考さんの句

うらやまし美しうなりて散る

89歳の私は死を目前にして、「本当にこの通りやなあ」と思っています。美しく死にたい。私の句

美しく散りゆく紅葉にシガールの煙

美しい紅葉が散っていくなかに私が吸うシガールの煙がまじり漂っている光景や良し。

順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

「一杯の旨いとまと」

岐阜県白川村で生食用に作られた「桃太郎トマト」をそのまま搾ったちよつと贅沢なジュースです。値段も高いですが、生食用桃太郎トマト100%で他に何も入っていません。トマト好きな人にはたまらない味です。

私の居場

長い年月生きてきて成功や失敗、幸運や不運などに巡り会ってきたが、振り返ってみますと、成功や幸運からはやっただい! という気持ちの良さや、達成感を味わいました。失敗や不運、失意、悲嘆からの方が人間的、精神的な成長・成熟を与えられたように思います。

雑感

89歳にもなりますと、同輩の知人、友人は一人もいなくなっています。お付き合いしている人の年代は50代、80歳までくらいです。

多くの人は私にこう言います。「89歳には絶対見えない! 70歳代くらいに見えますよ」と。それで喜んで見えますよ」と。遠藤周作さんは「お若く見えますね」と言われたら、「年をとったなあ」と言われていたと思えと書かれています。その通りでしょうね。老化を隠すことはできないです。女性は黒柳徹子さんのように華やかな化粧で老いを感ぜさせなくすることができようですが、私は、老いはそのまま受け入れる方が自然で好きです。無理に隠さず、老いを受け入れ、老いを育て、光る老いを持ちたい。

お客様の声

クランベリー150 埼玉県女性 H・O様 23歳

「1年何度も不具合がおこっていて予防するためにネットで調べたところ、クランベリーが良いというのを知りました。スーパーで「クランベリー50%」を買って飲んでいましたが、さらなる濃さを求めて「クランベリー150」を購入しました。酸味は強いですが後味がすっきりしていてとても飲みやすかったです。

「スタッフ森下からお返事」
とても美味しい! 主人、生前中は二人して朝飲んでいましたが寒くなってきたので、お風呂上りにいただくことが多いです。飲みやすく、飲むと健康が保たれるように嬉しく感じる事ができます。これからは積極的に飲むように心がけたいと思います。