



順造選便り

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 153号
2025年 6月号
定期購読のお申し込みはこちら
0120-103-712 (受付時間 10時~17時 土日祝日を除く)
FAX 06-6443-2025 (24時間受付)
https://junzosen.com/ ネットでも配信中!
〒550-0003 大阪市西区京町堀1丁目18-5



一筋の涙とともに食し、苦に耐え、神仏にすがり泣き伏した者でなければ生きる喜びも真の楽しみも分からないと思うのです。

「苦の先に楽あり」を知るにはまず苦を味わうしかないでしょう。五木寛之さんは「宗教によつて、肩にくだむ重さは変わらぬのに、歩いていくことができるのです。宗教が人生の苦しみを軽くしてくれるものではない。人生の不安を取り去ってくれるものでもない。しかし、その苦しみと重さと不安のなかで、歩くエネルギー、勇気と生きる喜びを与えてくれるものだ」と述べています。

宗教は感謝だと思っています。桜があちこちで美しい花を見せてくれているのを見て、只々「ありがたい」と感謝するのです。

90歳になり、死のを感じるようになってから、生きることの喜び、感動がより深くなってきたように思います。今、この日をこの瞬間を楽ししく生きたいと思えるからではないでしょうか。

何を見るかではなく、何が見えてくるかです。老いに向かい合い、新しい生き甲斐を見つけ、チャレンジしていけば、氣力をなくし、只々老いていくだけです。高齢者にとつてどうすれば新しい生き甲斐を見つけられるのか? 誰も助けてくれる者はいません。自分こそが頼りです。だから孤独になつていき耐えるのです。

もう何か責任を負うこともなく、義理もなく、自由気ままに好きなように生きられるのです。いい加減に生きてもいいのですから、氣楽に生きられますね。完全を求めなくてよいのです。

夢中になれるものを見つけたのですが、見つけれられないのでしょうか。できなければできないで良しとして完全を求めずですよ...

老いたら老いたで、まだ何ができるかなあ? でいきたい。動くことが大事。動いていると何かが動き始める。

「アイライク ショパン」

GAZEBO

YouTubeでこのGAZEBOの歌をよく聴きます。

この曲を聴いていると心が落ちてきてスカッとしてくるのですよ。

40年ほど前に流行った歌ですが、今聴いてもいいですね。このゆつくりしたテンポには心を癒やすものがあり大好きです。YouTubeで聴いてください。



「ひとさじのはちみつ」

マガジンハウス 前田京子

ほとんど毎日私は順造選の「みかん蜂蜜」を使っていますが、蜂蜜の効用パワーを考えたこと、この本を読んで蜂蜜のパワーを初めて知りました。お役に立つと思います。



感動したこと!

高齢になると感動も衰えてきます。感動のない日々は楽しみのない日々でもあります。

順造さんの旅日記

我が愛しの「ホノルル」

もう90歳になりますので長い年月お世話になつてきたハワイへ行き、まだ残っている事々を片付けるべく2泊の旅をしました。二度とこ

さすがにこの2泊の旅は疲れました。二度とこのような外国への旅はできないでしょう。

ホノルルでは長男と四男が生まれています。私達家族にとつては非常に大事な街です。また仕事の面でも全米に拡大していく基点になった重要なハワイ州でありました。

公私共にお世話になった多くの人達や友人達はもうこの世にはなく、90歳の私だけが生き残っています。

90歳まで生きるとはそういうことなんだとつくづく思いました。

67年前、PRESIDENT WILSON号の船でハワイの地に上陸したのですよ!!

船上ではいろいろな事々がありました。丸テーブルで食事の時に払うチップ、5、6人だったでしょう。私にはチップを払う金はないことでもめたことを思い出します。

ハワイ大学に入学、その後アメリカ本土の大学を転々とする事になります。コンピューターがない時代です。

から、全て手紙でのやりとりでしたので時間がかかり、安宿の宿泊代金の支払いが頭痛のたねでした。

父親からもらった500ドルで学費、交通費、食事等々全てを払わねばならないので超貧困生活でした。

振り返ってみますと、どうして生きて日本に帰つてこられたのだろうか? と不思議に思います。

今思い出しました! サンフランシスコからホノルルの機内で食中毒が発生し、ホノルル空港着時、若い私は最後に意識もうろうと降機し、病院に着いた時は意識がなくなつていました。

90年の人生、私ほどのような事々に出会い、切り抜けてきた人間はいないのではないかと思います。

神様のおかげで今90歳まで生き延びてきたのです。

旅日記の写真がHPでカラーでご覧いただけます。



至言

五木寛之さんの言葉

「どんな体制であろうと、不公平がなくなることはこの世界ではない」

「不公平というのは、本当のことを言えば、人間の宿命です」

不公平をなくすべきだ。と言う人がこの世の中に居られますが、五木さんが言われるように、現実には不公平がなくなることはあり得ないですね。

「不公平というのは人間の宿命だ」と言い切つて書かれた人は珍しいと思います。

健康

元気に90歳になり、どう健康に生きるかを考える時、出てくるのは「どう気持ちよく死ぬか」ですね。多分皆さんも同じ考えでしょう。

しかし、これは分かりません。神のみぞ知るのだと思つています。分からないことや自分で決められないことは考えてもしかたないので考えません。

神様にお任せしましょう。私は痛みに弱く大嫌いなので、神様にお願ひせねばなりません。

神仏への厚い信仰を持つている人は、信仰を通して痛み、苦しみから救われると思うだけでも生きる力が違ってきます。



松尾芭蕉詠む。

五月雨を集めてはやし 最上川

上手いなあ！感心しています。

私は

五月雨よ 冷える足もと 90歳

90歳にもなると五月雨が冷やす足もとがづらい。

国産よもぎ
100%使用「買ってよかった！
ちよこごと紹介♪
よもぎ茶」

近頃はノンカフェインのお茶が流行っているようで、素材によって様々な健康要素、香りや味を楽しめるような多くの種類が販売されています。

茶癒(さゆ)シリーズから「よもぎ茶」が発売されたのですが、爽やかなよもぎの香りが広がり、ふと思いが蘇りました。子供のころ、祖母の家へ行ったときは河原で採ったよもぎを使ったよもぎ団子を祖母が作ってくれたのです。

子供の口には苦味があつて好まなかったですが、今はもう食べられないと思うと懐かしさと有難さが押し寄せます。皆さまにも思い出しの香りや味はありますか？

国産よもぎは珍しいので是非試してみてください。

FOD2124
国産よもぎ茶 ティーバッグ
(0.5g×30包)
税別1,350円/税込1,458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

すりおろし
国産ラ・フランス

ちよつと高価なラ・フランス、それも生食用の国産ラ・フランスを使用しジュースにすりおろし、仕上げている贅沢なジュースです。

果汁だけでなく、果肉も余すことなく瓶詰めしました。とろけるような甘味、とろりとした食感が楽しめます。



完熟ラ・フランスをまるごと閉じ込めました！
すりおろした果肉の
ジュシーで芳醇な
味わいをお楽しみください！

順造選 国産ラ・フランス
GFT824306 (180ml×6本)
税別1,680円/税込1,815円
GFT824906 (500ml×6本)
税別3,900円/税込4,212円
詳しくは、順造選ショップ
☎0120-103-712

私の居場所

90歳まで生きてくると、この歳になっても魚より肉が好きです。

魚の刺身はカンパチとシマアジです。それとケンサキイカです。従って寿司もこの3魚から始めます。

味と値段を含めてなかなか良い寿司屋さんを大阪市内で見つけられないですね。

自宅の近くにある寿司屋さんが今のところ最高です。

イタリアンレストランで美味しい店が大阪にはなくて困っています。なぜなのでしょうね。不思議です。

私は美味料理大好き人間で、常に美味しいレストランを探しています。

食が人間にとって生きる原点なので大事にしているのです。味の分らない人はちよつと鈍感なのではないでしょうか。

小林秀雄さんは「バカはまずいものを食べて(おいしい)と言おう」とまで言い切りますから恐ろしい。

また「舌がダメな人間は政治も文学も分らない」とまで

好きなこと、楽しいことをやることは我慢せずにやることで脳に刺激を与え、活性化し、若いと遜る努力をしましょう！

老いに立ち向かうというのではなく、若いと共存して生きることですね。

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。

極言されてますね。
食は命(イノチ)
ですから大事にして、
舌の感覚を
磨くことも
大事なのは
ないでしょうか。



「私はどう生きてきたのだらう？ どう生きてきたのだらう？」

※なんでもやってみる！
※やつてみないと分からない

※失敗を恐れず。
だから前へ進める。

※守りだけでは勝てない、攻めないと。

※完全を求めない。
しんどくなってくる。

※面白いと夢中になれる。
※学ぶには好きになることが一番。

※偉大な文化財は壮絶な格差社会から生まれたのだ。

※守ろうとすると後ろ向きになる。勝つには攻めねばならぬ。

※確実な未来予測などあり得ない。信じないこと。

※高齢になつてくると段々恐れることが少なくなり、自分をさらけ出して、ぶち当たることができる。

※いつ死ぬか分からないと思えば、今の日を愉しみたいと損だと思える。

※長生きをして何をしたいのか？

※過去はいくら悩んでも変えられない、悩むより行動しながら考えることだ。

※苦手を克服するより、得意を伸ばせ。

※苦しみは人を鍛える。
※好奇心を忘れず生きたい。
※「あの人のように年をとりたい」と思わせるような老人になる。

お客様の声

クランベリー一五〇 神奈川県女性 Y・Y 様

去年の春頃から毎月なるトラブルに去年の今頃は地獄でした。なった人しか分からないあの苦しき。何故か医者が休みの日曜や夜に襲ってくるのです。色々調べてマルカイさんを知りメールで質問したらすぐに返答していただき信頼と安心をもち定期購入して今は落ち着いています。クランベリー様々です。

【スタッフ森下からお返事】
症状が重い方は本当にツライと聞いております。大変だったようですが、落ち着かれたとのことで安心いたしました。繰り返すことが多いようなので、予防のために続けていただき快適に過ごしてくださいね。

【スタッフ森下からお返事】
砂糖不使用なのにとっても甘い。人参臭さもなくて、とっても飲みやすいのにお腹にけつこう溜まりません。朝食の代わりにおやつに飲むと満腹感もしつかり栄養もたっぷり摂れているような気がします。

【スタッフ森下からお返事】
飲み切りやすいサイズと紙パックなので捨てやすいのもありがたいです。

【スタッフ森下からお返事】
嬉しいお声をありがとうございます。食欲のないときや朝食代わりにと、これなら飲めると評判のジュースです。人参はお肌にも良いので習慣にされると役立つことと思います。

【スタッフ森下からお返事】
最近目の疲れを感じる事が多くなり、カシスを取り入れることを習慣にし飲み始めたところみるみる回復し、とても快適に過ごしています。

【スタッフ森下からお返事】
本当に有難く感謝しています。ちなみに、私は長年教職を経て現在自宅にて塾を経営しています。

【スタッフ森下からお返事】
体感があるようで本当に良かったです！お仕事をされていると細かい字を見ることが多く疲れますよね。酸っぱいカシスではあります、健やかな毎日になりますようお祈りしております。

【スタッフ森下からお返事】
体感があるようで本当に良かったです！お仕事をされていると細かい字を見ることが多く疲れますよね。酸っぱいカシスではあります、健やかな毎日になりますようお祈りしております。