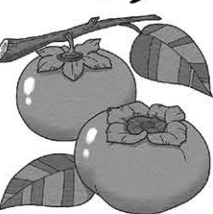


十一月の お便り



貴方は神の存在を信じますか？
貴女は神様に助けられたことがあ
りますか？神とはどんな人なので
しょう？私は神の存在を信じ、感じ
ています。

「どうしたら良いか」と迷っている時
に、助けてくれる物か人が現れるの
ですよ。不思議です。

その時、私は次の言葉を唱えること
にしています。

「松順造は神の子（○○○の病氣
が治りましてありがとうございます
す）。（困っていた○○○の問題が
解決しましてありがとうございます
す）」等と唱えると何かしら後ろか
ら背中を押されてきた感じがして
解決に向かうような気がします。

遠藤周作さんは

「神は存在じゃなく、働きです」

「神とは自分の中にある働きだ、後ろ
から背中を押しているのが神なのだ」
と言っておられます。

私は常に目に見えない神に助けら
れて生きていると思っています。

そして「感謝」です。

生きるというのは私にとって感謝の
結果なのです。

私のような凡人がこの世で生きいき
と日々を過ごし、楽しく、喜びを共に
できるのは神の存在なくしてありえ
ないと思います。手を合わせています。
ありがとうございます。

至言

将棋九段の羽生善治氏が
言った素晴らしい言葉

- ① 簡単に手に入ったものは
すぐに消えていく。
- ② 新しいものを入れるため
には必要のないものは忘
れることが大事。
- ③ 時間制限があるから、超多
忙だから集中できる。
- ④ 守ろうとすると後ろ向き
になる。

健康 ロケ

血液検査で自分の食生活を考える。

私は3ヶ月、4ヶ月毎くらいに血液検査を
しています。6月の数値がどれも良くなっ
て驚く！なぜだろう？と考える。分らない。
7月は夕食に焼肉を食べた頻度が多くなっ
た。次回の血液検査でどんな数値が出るの
だろう？
数値を見ながら、どんな食事が多かったか？
果物や野菜の多少を考えてみたりするの
です。数値の結果と日常の食生活の動向は
繋がっていますね。



守りたければ 攻めなければならぬ。

- ① その通りですね。そんな経験
をたくさんしてきましたよ。
- ② 新しい物事を頭の中に入れ
るためには必要のないものを
忘れないように行かない。
この件は何回も「便り」に書
きましたが、特に高齢者には
これが大事です。

何もかも覚えるなんて無理
なので大事なことは覚え、
そうでないものは忘れること
です。

- ③ 暇な時だらだらしていると
集中力は出てこないのも事
実です。
- ④ 守っていても勝てない。勝つ
ためには攻めないとダメ。
守りに強いとか言っている人
がいますが、守りだけではい
ずれ負けです。

守ろうとすると、どうしても
後ろ向きになる。
価値はリスクに比例します。
価値あるものを手に入れるに
はこれを忘れないことです。
羽生さんは
「積極的にリスクを負うことは
未来のリスクを最小限にする
ことに繋がる」
と言われていますが、正にその
通りです。

リスクにチャレンジしないと
価値あるものを手に入れるこ
とはできない。私はそのように
生きてきました。

デヴィ夫人がご愛飲の 手軽で美味しいスパークリングワイン



デヴィ・スカルノ
1940年、東京生まれ。インドネシアの
スカルノ元大統領夫人であり、嫁入り後
1967年パリに亡命。社交界で「東洋の
真珠」とも呼ばれる。1990年にニュー
ヨークに移住、国連環境計画の特別顧
問として活躍。現在は日本を拠点に、
「デヴィ夫人」として講演やメディアで
活躍。国際的な基盤を活かし、地球環
境での慈善活動も行う。



veggy2025年10月号に
掲載されました

カヴァ・ムッサを長年愛飲 デヴィ夫人の健康習慣

85歳とは思えないほど若々しく活力溢れるデヴィ夫人。大の「泡好き」で、
長年「カヴァ・ムッサ」を愛飲する彼女に、その魅力と健康の秘訣を伺います。

写真/堀江純也 取材/吉良さおり 文/西田安次朗

私は定期的に、チャリティのため
のイベント「パーティ」を開催してい
るんです。そうすると、やはり少な
くとも30名から40名のお客さまを
ホテルにお招きして開催することに
なるんです。そのときに、ヨー
ロッパだとワインは4人で1本、日本
だと8人で1本という計算になります
が、ホテルでもっともにシャンパンを
お願いしてしまおう、高くていいしま
う、寄付にあてる金額が少なくて
しまおう、などの、お安く、お
いしいシャンパンがあればと探して
いたところ、家の近くのお店で見つ
けたのが「カヴァ・ムッサブリュット」
だったんです。



CAVA MVSA BRUT
カヴァ ムッサ ブリュット

スペイン・カタルーニャ州で造られる高品質でありながら手頃な
価格のワイン「カヴァ・ムッサ」。あのデヴィ夫人も味を認めた一流の
スパークリングワインを、ぜひ味わってみてはいかがでしょうか？

面白い ワインのお話

MVSA「ムッサ」 スパークリングワイン カヴァと デヴィ夫人

シャンパンはフランスのシャンパーニュ地方
で特別な製法で造ったスパークリングの
呼び名ですが、カヴァ・ムッサはスペイン
産のブドウを用いて、シャンパンと同じ製
法で造ったスパークリングワインです。
このMVSA（ムッサ）スパークリングワイ
ンを当社は20年近く日本代理店として
輸入し販売しています。

昨年2024年6月30日の日本テレビ
番組で「女性が愛するベストバイ！」
という企画で、大のシャンパン好きで有名
なデヴィ夫人がこのMVSAスパークリ
ングワインをご存知で、香りがとてもさ
わやかで美味しく、安いのに驚き感動さ
れたそうなんです。その話が拡散し、雑
誌等にも取り上げられてきました。
私は20年くらい前にスペインでこのワイ
ナリーに巡り会い、それ以後輸入し続け
ています。昨年2024年、突然デヴィ
夫人の話が始め、私達もびっくりして
います。世の中面白いものですね。

感動したこと！

私は美味しいものを食べるのが大好きな
人間です。そのために美味しい食事ができ
るレストランを探すのですが、なかなか
難しく、頭を悩めています。
なんでもそうですが、良いものは非常に
少なく、そう簡単に見つからないのが常で
すね。見つける努力は好きで、好奇心が
ないと続かないので諦めないためにも、
この「好き」を私は大事にしています。

それは老化との闘いでもあります。高齢
になつてきますと「感動」の心は薄れてい
きますので、「感動したい！」を常に意識
して生きていく必要がありますよ。私の
ように90歳にもなりますと、それは気力
の維持でもあります。何歳まで生きられ
るか分かりませんが、ヨボヨボに生きる
のだけはごめんです。
「サヨナラ！また次の世で会いましょう！」
と手を振っていききたい。

荒海や 佐渡に横とう天の川

荒々しい、佐渡の海の向こうの天空いっぱい
ひろがる宇宙の星たち。

松順造の句

夏の陽や きつ過ぎないか 90歳

これだけ酷暑の太陽さん、90歳の私はフラフラよ。

私の居場所

雑誌「PRESIDENT」2025年1月17日号にゲッターズ飯田さんが「運のいい人の6つの特徴」を左記のように書いておられます。

7万人以上占ってわかった
運がいい人の6つの特徴

- ① どんなことでもおもしろがる
- ② うまいかない状況を楽しむ
- ③ 人からのアドバイスを素直に実践する
- ④ ケチケチせずに自分から与える
- ⑤ 厄介な人を避けようとししない
- ⑥ すぐに決断し、すぐに行動する

ありがとうございますと感謝し、すぐやってみます。それでうまく行かなくても、私のためにやってみよう。さるだけでも有難いことです。

④ ケチケチせずに自分から与える
私のような凡人には、なにはともあれ、まず自分から人に与えないと何も入ってこないことを知っています。何か人様にお役に立つことをできないかと考えています。人間って単純で「与えないと何も入ってきません」が、与えようと何かしら入ってくるものなのですよ。

⑤ 厄介な人を避けようとししない
厄介な人、好きでない人の方から近づいてこられたら、拒否しませんが、私から近づいていくことはしませんね。

⑥ すぐに決断し、すぐに行動する
これは私の得意とすることです。私はいくら考えても、出てくる答えは同じと考え、自分の経験と直感力に従ってすぐ決めて動くのです。間違っていることもありますが、それはまた良い経験で次の行動に役立っています。全体的に見ますと、「来るものを拒否しない」のではないでしようか？ 私は「ついてくる」人間になっているのはこの人の言う通りですね。

雑感

私は毎日たくさん食べることができると元氣なんだと思いついて、そう書き続けてきたが、どうもこれは間違っていたかもしれない。

車を下りてコンビニに入ろうとした途端、食べ過ぎていたのか大腸がその多さに対応できず（？）に大便秘が急に大量に出てきたのです。ビックリ！！

それもモノ凄量の量なのですよ。どうしよう？

どうしよう？

車に入っている白ビニールの雨合羽を取り出し、建物の横で履き替え、ズボンにはゴミ箱に捨て、大便秘のままでまっさらのトイレに飛び込み、ティッシュペーパーを全部使っても拭ききれず、困っているとき、同乗していた息子が大量の紙を店で購入して、トイレに持ってきてくれ、尻の周りを拭く。

店員さんには謝り、掃除道具を出していただき、息子がトイレを綺麗に清掃した後、店を出る。息子には大変な迷惑をかけ、全ての事後処理をしてくれ、私は車の中で座っていました。恥ずかしいことでした。恥を忍んで書いています。

原因は私の食べ過ぎだと思えます。超高齢90歳を過ぎてくると過度な行動には身体が対応できないのだと知りました。翌日から食事を大幅に減らして過ごしています。大変恥ずかしいことですが、用心しないとこんなことが起こるので注意せねばならないと思ひ書いています。高齢者にとって「よく食べ」は、決して良いことではありません。決して注意しましょう。

控え目位が良いのではないでしようか。こんなことが起こるなんて今も信じられない想いです。90歳にもなると、食べた量から食べるではなく、食べる量も減らしていく必要があります。

ご参考にしてください。

お客様の声

にんじんジュース（紙容器）

奈良県 女性 K・Y様 80歳

人参ジュース初めて飲みました。オーオーオー、とても爽やかで軽く美味でした。βカロテンも体に良いし肌もつやつやとよくなりました。

人生自分の体調にヤッホーです。良品をありがとうございます。

「スタッフ森下からお返事」

気に入ってください誠にありがとうございます。私たちが思っている以上にβカロテンは体に有用な成分で、健康維持にぴったりです。これからの元氣でお過ごしください。

マヌカハニーUMF10+/赤いなつめ

京都府 女性 T・N様 84歳

80代になり、いつも喉が喉に良いとブレゼントしてくれました。喉が痛い時、ひとさじ口に入れると直ぐ痛みが取れ風邪ひかず、それで赤いなつめをお礼にあげると歯当りが良くて美味しいね。揚貴妃みたいになれるかな！と笑っています。

「スタッフ森下からお返事」

特に冬の間はマヌカハニー重宝します。私も愛用しています。娘さんと当店の製品を一緒に使いたいただき嬉しく思います。きつとお二人とも元氣で活いきさされているのではと想像いたしました。

ザクロ和漢酒

京都府 女性 T・S様 90歳

就寝前に、毎日20mlずつ水で割って飲んでいました。お酒は飲めないのですがこれは飲みやすく味も美味しいので、もっと飲みたい程です。飲むとすぐに身体がポカポカ温かくなり以前より寝付きがよくなった気がします。

これからコッソリと飲み続けていきたいです。

「スタッフ森下からお返事」

寒くなると手足が冷えて寝付きにくくなりますが、これをお休みに飲むと温かくなるとお声をいただきます。睡眠も身体のため大切なものの一つですから続けてお役立ててくださいね。

順造さんの
ウェルネス vol.155

高齢になってきますと便り(2025年8月号)で書きましたように大便秘をどうスムーズに出すかが大きな問題になってきます。これは経験したものでないと分からないと思います。

便り(2025年8月号)で書きましたように、「エビオス錠」と「新ピオフェルミンSプラス錠」を飲むと効果が私にはありますが、大便秘をスムーズに出すには、まだ足りません。全部出し切るために次のことを私は今しています。

体を前に倒し、上・下運動を繰り返す。

そして最後に頭を下にずーっと下げ、力を入れて大便秘を出す。

なかなか出ない時は頭を上下に動かす動作を繰り返すのです。

私の場合はこのような方法で出難い大便秘を出し切ることが今のところできます。

これも人によって違うでしょうね！

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。全ての人に当てはまるものではありません。



GFT61074 順造特選
ラ・フランス & 巨峰 セット
(1000ml x 2本)
税別4,800円/税込5,184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

一國産ラ・フランス & 巨峰
ともに珍しく、そして美味しいジュースです。数量限定ですが、ギフトには最適です。詰め合わせが必要な方は別にお尋ねください。大量に作るだけの原料の確保ができないので、数量ができません。