



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 161号
2026年2月号
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

二月のお便利

2026年は私にとつて驚きの年です。遂に90歳を超えて91歳になるんです……！

自分ではびっくりしています。老化はありますが医学的な病気はないのですから、有難く神様に次のような言葉をよく唱えています。「松順造は神の子、いつも元気でありがとございます」と。

今91歳になりかけて、益々自分は神様に元気に生かされているんだと確信しています。

そして感謝の言葉です。私は「感謝」は声を出して言うべきだと思っています。声を出すことにより、思っていることを2度耳にすることが出来るからです。

私は昔、禅の世界に入り、10年間毎日座禅をし、般若心経を唱え救われました。家は日蓮宗でしたので、よく「南無妙法蓮華経」も唱えました。次、禅宗では「般若心経」、たまたま集合墓地のあるお寺が空海さんの真言宗であることが分かり、ここでは「南無大師遍照金剛」を唱えるのです。唱えるものを持つことは有難いですね。

私の友人から「そんなに覚えていて良いのですか」と言われたことがあります。私は「元(基)はどれもお釈迦さんですから同じですよ」と答えています。

「アゴを引けば身体が変わる」

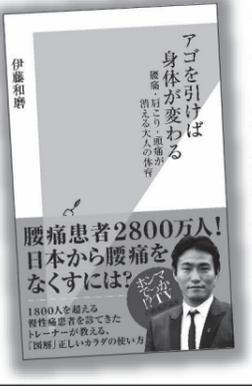
自分の姿勢を試してみますと悪い姿勢の時はアゴが上向いていますね。気を付けていこうと思います。

この本の中に健康に良い姿勢についてたくさん書いてありますが、全部やろうとせず、一つでもできたら大成功です。試してみてください。

光文社新書 伊藤和磨

あなたに感動の一冊 本便利

アゴを引けば身体が変わる。腰痛患者2800万人！日本から腰痛をなくすには？



至言

五木寛之さんがこのように言っておられます。「私達が今評価する文化遺産は、絶対的な権力と富の偏在なくしては生まれなかった。」

本当にそうですね。独裁的な政治的権力者か、富豪が全部創ったもので、文化とは壮絶な格差社会の中から生まれたものです。

格差がなくなり、平等な民主的な社会になった今日、もう圧倒的に豪華な文化財は残念ながら生まれなくなりました。人間社会とは嫌なものだなあ！すぐ消えていくものばかりの世の中だ。

健康

多くの人が健康のためにヨーグルトをとっておられると思います。食前/食後に食べているのが普通ではないでしょうか？含まれている乳酸菌は基本的に胃酸に弱いので、胃酸の影響を受けにくくするため、食後に取るのが良いそうです。



「ヨーグルトは食後に」と覚えておきましょう。またオリゴ糖と一緒にとるとより効果的だそうです。

順造さんの旅日記

素晴らしい「直島への旅」



大阪から直島行の船に乗る岡山の宇野港まで車で約3時間。



宇野港で乗る直島行き船



この船に数十台の車が上船します。この船に乗って20分で直島の宮浦港に着きました。宿泊はベネッセハウスに泊し、ギャラリーを巡る。ベネッセハウスの建築家は安藤忠雄で「自然・建築・アートの共生」をコンセプトにベネッセハウスミュージアム、パークなど直島における主要な建築物すべてを設計し、建物の開口部から見



所でこのように見られるのはさすがベネッセホテルの力だと思えます。世界のアーティスト達の作品がホテルの中にたくさん飾られていて、まさにアートホテルです。(次号へ続く)



旅日記の写真がHPでカラーでご覧いただけます。



感動したこと！「順造流 若々しくあり続ける秘訣」

90歳を過ぎた私が若々しく生きたいと思ひ、着る衣料も化粧品も気を遣ってあります。私のような凡人は着るものや化粧品の助けを借りて若々しく生きようとするのです。

ヨレヨレの汚れた格好では若々しい気持ちで若々しく生きられないのですよ。「あの年寄りがあんな恰好で若々しくなっていると思ってるのか？」と少し蔑んだ目で見られても良いではありませんか。自分が若々しい気持ちになりたいたいのだから。

私は90歳にしてはちょっと派手というか、他の人が見たら「似合わないのでは？」と思われるくらいモノをワザと着たりしています。自分が若々しい気分になりたいのですから、他の人がどう思おうというじゃないかという気分です。

90歳になってみないよ、他の人は「90歳か、ヨボヨボで当然で仕方ないよね」と思っているのですから、それに立ち向かいたい気分もあります。「どうだ！これで」といくのです。それでないと本当にヨボヨボの元気の無い爺さんになってしまいますよ。

おすすめの色

世界が違つとシンガールの力も異なつてくるのですよ。無料です。



GARY BARLOW

「GARY BARLOW」をYouTubeで聴いてみてください。5人の(メンズシンガー)が歌うのですが素晴らしい！今「BACK FOR GOOD」の歌を聴いています。このような歌は日本での日本人シンガー舞台ではなかなか聴けませんね。只々…いいなあ!!

アメリカンシンガールの歌は世界中の数百万人の耳に入っているのです。日本人シンガーの力とは全く世界が違います。

梅一輪 一輪ほどの暖かさ

咲いた一輪の梅花が一輪ぶんの暖かきを感じさせてくれるよ。
松 順造

鬼は外 豆撒きの夜は福は内

節分の夜だけでも鬼は外に出て、
福だけは家中に居てほしいなあ！

スタッフ 森下の「買った!」



「買った!」
ちよこつとご紹介♪

「ザク口和漢酒」

十七種類の和漢素材配合
寝つきが悪い、夜中に目が覚めてしまふといったことが増えてきてしまふ、対策として選んでいるのがザク口和漢酒です。お酒ではあるものの、ザク口の果汁や17種の和漢成分で、殆どアルコール感がなく飲みやすいのです。香りでリラックスもできるのか、寝る前に付属のカップで20ml計って飲むと、ぽかぽか温まって寝つきが良くなると私は感じています。まだ寒い時期はお湯割りがいいですね!ぜひお試しくださいませ。

こんなお悩みに

- 疲れやすい・疲れが取れない
- 寝つきが悪い・眠りが浅い
- イライラ・気分の浮き沈み
- 体調を崩しやすい
- 手足・身体の冷え
- 食欲がない
- 髪や肌の乾燥

LW2009
ザク口和漢酒 (720ml)
税別4,091円/税込4,500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5品

極細毛コンパクトヘッド 歯ブラシ

この歯ブラシを長年私は使っていますが、使い心地は非常に良いです。歯茎を傷つけ難いように柔らかなコシのある極細毛を使っていますので、使い心地は抜群に良いですよ。私は若い時から3ヶ月毎くらいに歯のチェックとクリーニングをしてもらっているためか全歯揃っています。歯は大事にしてください。大人になって歯を抜いたら生えてきませんからね。



極細毛 コンパクトヘッド 歯ブラシ(ふつ) WP37-028CL (単品) 税別300円/税込330円
WP37-028SET6 (6本セット) 税別1,718円/税込1,890円
詳しくは、順造選ショップ ☎0120-103-712

私の居場

90歳にもなりますと、同年配の友人はもう誰も居ませんので、友人・知人は60代、70代の人達ばかりとなります。食事会等の集まりも若い人達の中に90歳の超高齢者は独りですね。

90歳で元気に動けて、飲食も自由に出来、会合や食事会等に参加する人は非常に少ないと感じています。

その点、私は元気にどんな会合にも参加できているのは幸いなことで、神様に感謝しています。が、90歳というのはその点寂しい年齢で、孤独を味わう歳でもあります。

私は子供が4人(男)いますが、その中で50歳を過ぎた2人の

息子が旅や食事に誘ってくれたりしてくれ、助かっています。友人や知人が食事などに誘ってくれることはなくなりましたがね。私は週に3日会社に出ていますので、これは心身共にプラスになり良いですよ。矢張り緊張感が大事。身体を動かさないと駄目だと思つづく感じしている今日この頃です。



私は90歳にしては健康な方だと思いますが、老化は防げませんよ。老化現象は病気ではないので仕方ないですね。老化の中で少しでも気持ちよく楽しく生きていく方法を見つけ出していかなければなりません。高田明和さんが左記のことを書かれました。

「コーヒー一杯には約100ミリグラムのカフェインが含まれている。続けて飲んでいくと眠気覚まし効果は減少する。使用量を増やしていくと(うつ状態)になる」と本当でしょうかね? 私にはよく分かりませんが、何でもそうですが、普通より量多くを続けると良くないでしょう。和田秀樹さんは「太目の人の方がやせ型の人より6〜7年長生きしている」と言われていますが、これは私に当てはまりますか。

順造さんのウェルネス vol.158

私は今年2026年6月23日で91歳を元気に迎えるようとしています。ただいつ突然この世を「おさらばする」か分かりませんが、できたら元気にオサラバしたいものです。嘘か本当か分かりませんが、会う人は「90歳には見えない!」と皆さん言われます。次に「どんな健康法をされているのか?」です。いろんな健康に良い事々をしていますので、何が効いているのかよく分かりませんが、自分で思いますに週3日会社に行き、「順造選便り」を書いたり等の仕事が一番良いように感じられます。「やらねばならぬ仕事を持つこと」が健康によいのではないのでしょうか。一番悪いのは「何も特別な仕事を持たず家でポケットとテレビばかり見ている」ことでしょうか。案外こんな人が多いのでは? 何か人の役に立つことをすることが良いのではないのでしょうか? それと免疫力を付けることを。これ大事だと思います。ここでは書きませんが自分で本屋に行ったり、パソコンで調べたりされることで発見できますよ。健康でありたいという固い意識を持ち、行動することですね。良いと思ったら実行することです。考えているだけでは何も解決しません。考えているだけで終わる人が多いような気がします。



結局自分との闘いではないでしょうか。
まずは行動しましょう! 行動しないと何も変わりません。

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。

お客様の声

克蘭ベリージュース

徳島県女性 O・Y様 55歳

3年前程より父親が膀胱ガンの治療により膀胱不全になり、腎ろうになつております。2年前程より菌が色々発生しておりよく詰まるようになってしまいました。カテーテルの交換を4週間の交換がへたしたら3日ごとにかになっておりました。泌尿器科の先生の勧めで飲むようになり尿もすく透明で綺麗になつております。助かりました。どうぞこれからもよろしくお願ひ致します。

「スタッフ森下からお返事」

管の詰まりや匂いにも克蘭ベリーが有用だとお医者様も注目されているようです。お父様には役立ったようで本当に良かったです!少しづつでも元気になつていただければ幸いです。

「人参りんご紙容器」

東京都女性 Y・U様 77歳
味は濃厚であとロサツパリの人参ジュース。美味しくていただいています。添加物を一切使用していないことも有難いです。健康志向の順造さんにあやかりたい気持ちでいっぱいです。順造選便りも毎回熟読しています。

「スタッフ森下からお返事」

のど越しスツキリな人参りんごなので、どなたでも美味しく飲みやすいと自慢の逸品です。世には添加物を使った飲み物が多いですが、毎日飲むなら使っていないものの方が良いですよ。ぜひ日々の健康維持にお続けください。

「ザク口和漢酒」

愛知県女性 M・K様 83歳

いままで寝付きが悪かったです。でもザク口酒を寝る30分前に飲むといつの間にか眠れました。これからも続けたいです。でも体を動かすことが一番だと思ひます。

「スタッフ森下からお返事」

お身体に合ったよう嬉しく思います。寝つきだけでなく、女性の「何となく不調」に良いなあと思ひます。少しづつでも続けることが大切なので、快適な毎日のために習慣つけていただけたらと思います。