身体に優しい 順造選®

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 2026年3月号 162号
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

三月のお便り

自分の人生を振り返ってみますと、大卒後はチャレンジの人生でしたと言うより、チャレンジをこれでもか、コレデモカと求め創っていったと言う方が良いかもしれません。

父親から500ドルをもらい、President Wilson号の船底の最安値の部屋でホノルルに向かい、ハワイ大学の大学院コースに入学し1年、と言っても授業内容は英会話の勉強です。

とにかく金が無いのですから、最低の生活をしながら父親の友人・知人の日系人の人達に助けられながら過ごしていました。

前向きに生きる努力をしていると、人との出会いで手を差し伸べてくださる人達が現れてくるのです。

金も無いのにどのように生きていたのだろうと不思議に思いますが、悲観的に考えず、諦めずチャレンジし続けていると、何とかなっていくもんですね。

帰日後、父親の会社を手伝いながらいつかアメリカに出て行き会社を作るぞと決めていました。

結婚して30歳の時、ホノルルにMARUKAI HAWAII INC会社を設立し、全米に日本食品卸売業販路を拡大すべく、ニューヨーク、サンフランシスコ、ロサンゼルスに支社を設立していく。1982年47歳の時、卸売業から撤退し、小売ディスカウントストアMARUKAI WHOLESALE MARTをロサンゼルスに開店、大成功し、ハワイ店、その他の地域に拡大していくことになります。運勢が急上昇し始めたのです。

自分の人生を振り返ってみると、最大の努力をしても自分だけではできないです。神仏のサポートが成否を決すると私は信じています。

至言

羽生善治（将棋9段）

『守ろうとすると
後ろ向きになる
守りたければ
攻めなければならない』

私は若い時からこの言葉を心のうちに持ち続けてきました。守りだけでは絶対に勝てないのです。

「守りだけ」は最後に負けに繋がります。

勝つためにはリスクにチャレンジして攻めないと勝てない。これは真実。

仕事、会社経営の中で嫌と言う程、これを知りました。

健康一口メモ

困っていた眼圧…

私の右眼の眼圧が20を超えてなかなか下がらなかったのですが眼科で頂いた目薬を朝・夕1滴ずつ6ヶ月くらい使い続けてきますと、正常な眼圧になってきました。先生に相談しますと、この目薬はまだ使い続けるようにとのことです。

やっとやっと眼圧が正常値になり喜んでいます。

あなたに感動の一冊 本便り

1日3杯のコーヒーが人を健康にする

PHP研究所　安中 千絵

本の目次の題名を書きますと

第一章「コーヒーでやせられる」
第二章 コーヒーはあなたを健康にする 8つの真実
第三章 コーヒーのがん予防効果
第四章 コーヒー効果を高めるダイエット方法
第五章 コーヒーでやせるために知っておきたいこと

とあります。コーヒー効果がこんなにあるのかと驚きました。

順造さんの旅日記

素晴らしいアートの世界「直島への旅」

山のあちこちにギャラリーの建物があり、直島はアートの島と呼んで良いでしょう。

レストランの前はビーチと海！

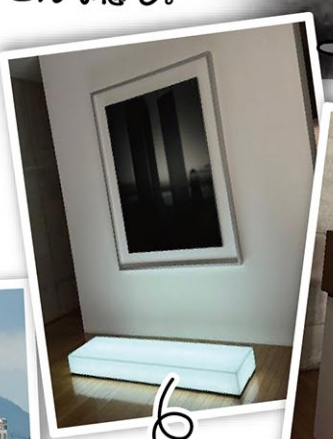
私の立ち姿

海とレストランの間に木のベランダのような広い板張りの床が広がっている。

夏にはここでいろいろ遊べそう！
海側からレストランを見るとこんな感じ。

部屋から見える景色は素晴しかった♪

宇野港で乗る直島行きの船



ホテル内には大好きな杉本博司のアート作品が多数あります！

直島全体がアートの島、素晴らしく良い旅でした。

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！『直島に泊まりがけの旅』

岡山の宇野港から20分で直島の宮浦港に着きましたよ。泊ったベネッセハウスホテル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直島の主要な建築物全てを設計し開口部から見える外部風景と内部空間を一体化させているデザイン景色は見事なものです。またランチを食べたレストランから杉本博司の海景絵が見えたのには驚きでした。海と瀬戸内海に浮かぶ墨絵のような島々の景色は正にこれぞ日本と言わせる景観で素晴らしい絵を観るようでもあ世界中のモダンアートがホテル中に飾られて画廊のようでもあり驚き！！！島内あちこちにアート展示の建物もあり珍しい島です。来島者の8割くらいが白人とのことで日本人は余り見かけないのも珍しい良い旅でした。

アートの持つ大きな力に感動させられた旅に何とも言えない気分になりました。

感動いっぱいの旅ができ、神々に感謝合掌です。

おすすめの音色♪ 音楽

1.G線上のアリア
2.悲壮 ピアノソナタ第8番第2楽章
3.別れの曲
4.わたしのお父さん
他

PIANO JAZZ MEETS CLASSICS THE BEST SELECTIONS 50

EUROPIAN JAZZ TRIO

私はジャズが大好きな世代です。今の若い人は余りジャズに興味がないと聞いて驚いています。これはアメリカンジャズではなく、ヨーロピアンジャズですよ。聴いてみてください。

順造さんのウェルネス vol.159

香りの本を4～5冊読んでみますと、香りを嗅ぐ健康効果があることを学びました。
書かれている効能について少し書いてみましょう。

ユーカリ
花粉症緩和、鼻づまり。

レモン
副交感神経が抑制され、交感神経が優位になることで、集中力を高め、記憶力を強化する。

ラベンダー
鎮痛作用有り、副交感神経を優位にし、不眠改善、不安軽減を促す。

グレープフルーツ精油
肥満予防。

ゲラニオール＝ゼラニウム、ローズ、ローズマリー
抗ガン作用。

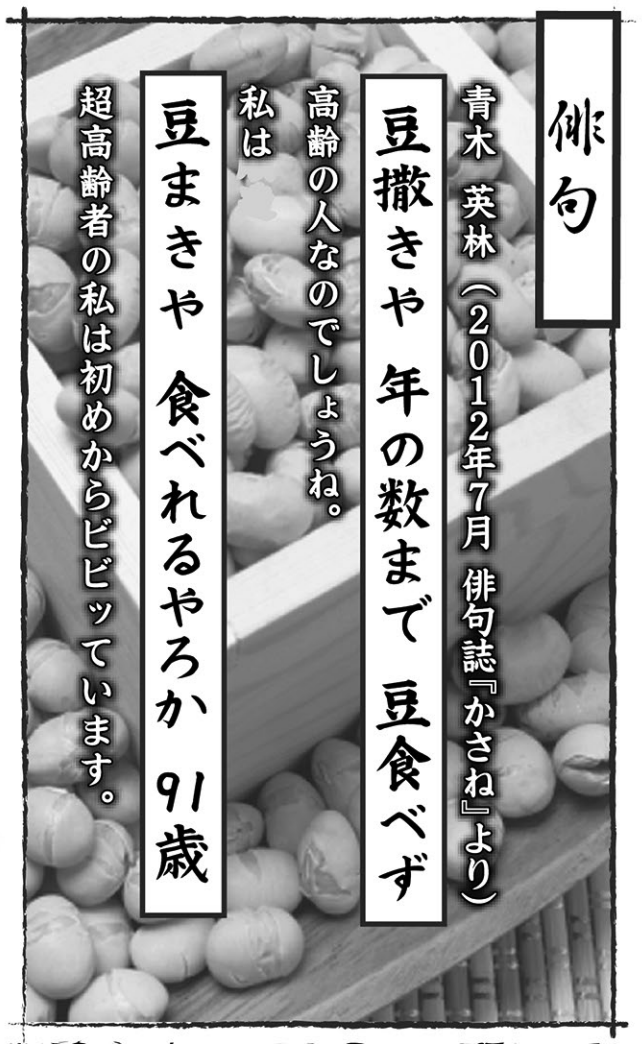
レモン、ラベンダー、オレンジスイート
認知症、物忘れ。

等々、いろいろありますよ。試してみようと思い立ち、これらの香りを小瓶に綿を入れ、その上から香液を数滴落とし、その香りを毎日10秒間程、鼻から香りをくんくん小さく嗅いでいます。効果があったかどうか？体感はできていませんので、分かりませんが、数年続けていけば何か感じるものが出てくるかもしれません。
悪いものではないので、続けてやっています。
体感できない所で役に立っているかもしれませんね。

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。

俳句



青木 英林（2012年7月 俳句誌『かさね』より）

豆撒きや 年の数まで 豆食べず

高齢の人なのでしょうね。
私は

豆まきや 食べれるやろか 91歳

超高齢者の私は初めからビビッています。

スタッフ森下の『買ってよかった！ちょこっとご紹介』♪ 第154回

新物・数量限定「信州産つがるりんご」

生産数に限りがありますが「信州産つがるりんご」をご紹介します！ 日本のりんご生産量において「ふじ」に次いで第2位を誇る、人気のある品種が「つがる」です。甘味が強くて酸味が控えめなので、飲んだ時の甘さのインパクト！きっとお子さんだと喜ばれるでしょうね。標高が高く全国トップクラスの日照時間がある長野県が育んだ、美味しいつがるりんごジュースを是非ご賞味くださいませ。

GFT825106
信州産つがるりんご
（1000ml×6本）
税別5,400円/税込5,832円
【送料無料】
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

伝統的な薬膳フルーツ 赤いなつめ

ちょっと珍しい果実です。女性に喜ばれる栄養（鉄分、ミネラル、食物繊維など）が豊富で美容や健康に良いとされています。中国では昔から1日3粒なつめを食べると「老いない」と言われ、楊貴妃も愛用したと伝えられていますね。

なつめは栄養の宝庫

食物繊維　鉄　亜鉛　マグネシウム　葉酸

特殊な低温フライ製法で仕上げているので栄養成分が保たれ、色鮮やかに、油っぽさもほとんどありません。

赤いなつめ
FOD9829（100g）
税別1,400円/税込1,512円
FOD2020（200g）
税別2,380円/税込2,570円
詳しくは、順造選ショップ
0120-103-712

私の居場所

自分の今の懐具合に応じて、好きなものを買い食べたいものを食べ、着たい衣料があれば買って着て喜んでいます。
何でもやってみることで、脳の働きを活性化するでしょう。
免疫の3割はどれだけ前向きに生きているかという精神面の要因に左右されると言われていますよ。免疫細胞はストレスによって、その活性が大幅に落ちるそうです。我慢するのは良くないのです。死を止めたり、死を避けたりする方法はないのだから、「どうせ死ぬんだから」と生きている今を楽しまないと損だと思い、好きなこと、やりたいことはドンドンやると決めています。私はそのようにして生きていますが、老化は別にして大きな病気もせず元気に生きています。
さて、その私がどう「死」に向かっていくのでしょう。「まだ死にたくない」とは全く思っていません。「もういつ死んでもいいや！」と思っているので気楽なもんですね。だから「生きている今、今日を気持ち良く、楽しく生き、おさらばしたいなぁ！」
仕事にしても十分過ぎるくらいやりたいことをやってきましたし、成功、失敗もたくさんありましたが、失敗が成功につながっていくのですから失敗も面白く、楽しかった。もう十分生き、やったという気分です。
このように生かされてきたことに神々様に只々感謝あるのみです。それと同時に自分自身に感謝しています。
「ありがとう」合掌。

雑感

久し振りに病院に行きましたら、人・人・人で一杯です。
昔、日野原先生の本の中にこのような文章がありました。
「医学が進歩するほど、病人が増えていく矛盾、検査機器の精度が上がれば上がる程、より小さな不具合や異常が判明し、医学が進めば進むほど病人は増えていくばかり…」
その通りですね。それで考えてみますと検査されて病気を見つけられ、「病人」と言われてもそう心配することはないのではないかと思う。自分は生き生きと元気だし、病人とは感じていないのですからね。機械、機器に病人にされてはたまりません。
検査をどこまで信じたら良いのか？？？注意しないと…。
私は高齢になってから、体や内臓が痛いとか、気持ちが悪いとかがない限り検査をすることは止めました。薬を飲んで終わりです。大体それで十分な気がします。
90歳過ぎの高齢になってきたら、自分はどのような死に方をしたいのか、真剣に考えねばならないですね。
どうせ死ぬのは間違いないのだから、また何百億の人々が死んでいったのだから、怖がることはないですよ。死は神仏にお任せし、私達は頂いている今を好きなように楽しく、面白く生きていきましょうよ。
それが高齢者の特権のような気がします。

お客様のお声

人参りんご紙容器

大阪府 女性 A・O様

東京に住んでいるひ孫が五月に遊びに来た所、お風呂上りに湯冷ましを飲ましてあげたく人参りんごジュースを少しコップに入れたところ、何べんもお代わり。気付いたら1500cc程も…小さくても（一年八カ月）美味しい物はよく分かるのですね。
それで贈ってやろうと注文しました。

【スタッフ森下からお返事】
味に敏感な小さいお子さんに気に入っていただき本当に嬉しいです。せっかくなら身体に良いものを飲んでもらいたいですよね！
4世代みなさまで元気いっぱいにお過ごしくださいませ。

順造選ジュースシリーズ

奈良県 女性 K・K様 51歳

先日ヒルトン広島（1Fカフェラウンジ）で順造選ジュースが販売されているのを見つけました。成功して有名になったような誇らしい気持ちになりました。
これからも愛飲していきます。

【スタッフ森下からお返事】
順造選を見つけてお知らせくださり、ありがとうございます！
私も順造選との関りは約30年、子供が成長したような感覚になりました。
全国色んな場所で扱っていただいていますので、また見つけたら是非教えてくださいね。

クランベリー粒

兵庫県 女性 E・S様 82歳

私は80歳になった頃から度々くり返し、悩んでいましたが、かかりつけ医師からクランベリーが良いそうですよ。と教えてもらい取り寄せ試飲し、酸っぱさに弱いためクランベリー粒に決めました。手軽で飲みやすくて朝一番に飲みます。1年になりますが、一度も再発していません。スゴイ効き目に驚き嬉しさで一杯です。良い商品と出会えて感謝です。今後も続けて元気に暮らしたいと思っています。それから、順造さんのお便り楽しみにしています。特に「至言」は良いですねぇ。友人にも聞かせています。今後ともよろしくお願いします。

【スタッフ森下からお返事】
お悩みが改善したようで一安心です。
繰り返して辛かったですよね…。
また順造選便りもご愛読くださってありがとうございます。身体や心に良いことが書かれていて社内にもファンが多いのです。
これからもよろしくお願いいたします。

◎お客様の声・お手紙お待ちしております！　採用された方にはもれなく粗品進呈中。※お声は個人の感想であり、効能効果を示すものではありません。