

無料配信(郵送)をご希望の方は

0120-103-712

FAX.06-6443-2025

http://www.junzosen.com

〒550-0003 大阪市西区京町堀1丁目18-5

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。

100回記念 にあたり



2020年も終わりに近くなり、もう12月ですが、この12月号でちょうど100回目の100号になるのですよ!! 1回も休むことなく8年と4ヶ月毎月書き続けることができたのです! 自分で驚いています。

80歳を過ぎた後この間、右腎臓全摘手術をしたり、悪性胃ガンだと言われ入院し、胃ガンでないことが手術の前日に分かり退院するとかありましたが、なんとか休むことなく100号に到達することができました。

80歳を過ぎてからは、身体の体調維持には特に注意を払い、過ごしてきましたが、文章を書くことは全くの素人である私を神仏が導き書かせてくださったのだと思っています。

自分の思ったこと、考えたこと、経験したことを飾ることなく書くことだけを信条にしている「順造選便り」です。

これを書き続けることで私自身が成長できたこと、また多くのことを学べたことにも感謝せねばなりません。私の考えていることが間違っていないかをチェックするため、たくさんの方にもお世話になりました。

また私の書いた事々に対して多くの方々から頂いた賛同や励ましのお手紙から勇気と元気を与えられました。この場を借りて厚くお礼を申し上げます。

私を支えてくださった全ての森羅万象に大きな感謝をささげます。やると決めたら、全力を傾けて続けるだけでなく、進化していく努力をすること、自分が成長できると思っているのです。

2020年最後の12月号、100号をお送りしますが、良き年末年始をお過ごしください。

来年またお会いしましょう。

順造選便り100回記念
カタログ12月号4〜5ページのスタッフ通信にて、制作の裏側紹介がございます。ぜひ、ご覧ください。

至言

浄土真宗の傑僧 暁鳥 敏師が
残された言葉。

「何等の予想や期待を持たないで行きたいと思えます。そしてそこに現れてくる新しい事象に対し驚異を感じて行きたいと思っています」

85歳になっても、この通りですね。常も書いていますように好奇心一杯感動一杯に生きることを「楽し」に繋がっていきます。予想や期待はせず、やりたいことをただただやっつけていくことです。予想や期待は失望と落胆を生みます。

今この瞬間を生かせることです。

STEINWAY LEGENDS

VLADIMIR HOROWITZ



音楽を聴くときは、いつもコーヒー、紅茶、ワインなどを側に置きます。

日曜日の朝食後、大きなケヤキ、ニレの木々の囲まれたベランダで、シガーを吸いながらこの音楽を聴いています。ホロヴィッツのこのCDは初めて聞きましたが、この人のピアノを聴いていまして何か元気をもらう様な気がします。いいなあ!!!と眩しながら紅茶も飲んでいきます。

おすすめの音色



感動したこと!

「十月桜」

自宅の山側の道をウォーキングしていると桜のような花が木に咲いていますので、近寄ってよくよく見ると桜の花弁です。今年気候が変なので、桜も狂い咲いたのかと、しばらく立ち止まって花見をしていました。私が眺めていますと次々人が止まって「これ桜ですか?」と尋ねられるのです。私は「桜の狂い咲きと違いますかね」と答える。「それにしても近くにある桜は咲いていないのに、何故これだけ咲くのでしょうか」といろいろ話がさき始めていると、高齢の女性が来られて「これは十月桜というんですよ。10月前後に咲くサクラです」と言われて、皆びっくりです。10月頃に咲くサクラがあるとは!?知りませんでした。しかし、皆言われるのです。毎年毎日この道通っているけど、今年初めてこの咲いたサクラを見たわ!!!



順造さんの旅日記

国産ジーンズ誕生の地「見島」 倉敷ジーンズストリート

最近、倉敷のBLUE JEANSが世界のJEANS好きの人達に評価され、輸出されているという記事をよく見かけていましたので、どんなジーンズなのだろう?と興味を持っていましたが、なかなか倉敷まで行けませんでした。

9月の土曜、ランチを食べながら急ぎ思い付き、車で倉敷市見島に向かいました。高速に乗りやすくと止まることもなく見島に行き着きます。

目的の地は見島ジーンズストリート(倉敷市見島味野1-13-10)大阪から2時間30分ほどかかりましたよ。高速を下りて走りながら、こんな田舎でジーンズストリート、どんなことになっているのだろう?と不思議に思いながらたどり着いたのです。(瀬戸大橋の手前にある町)シャッター通りになっていた味野商店街を2010年JAPANESE BLUE JEANSという会社を中心になってスタートし、ストリートにまで発展してきたことを知りました。



店内はこんな感じです。

古い古い家をそのまま売り場にして面白いなあ!!



この旧銀行建物(?)をジーンズ店にしている!

トイレもキッチンとデザインされて素晴らしい!

その他いろいろなジーンズの店があるのです。車にしても電車で行くにしても辺鄙な片田舎に思いがけない店々がある商店街。驚き、感動を与えられた半日の旅でした。



ここで造られたJEANS店が東京にまで進出し、世界にも売っている! 愉快だ! ジーンズストリートを歩いていくと、こんなMOMOTARO JEANSという店が出てきました。

その前にはこんな豪邸が見えます。「旧野崎家住宅」と表示されている。

健康「納豆にオリーブオイル」

私は納豆があまり好きではないのですが、家内は毎日のように納豆を食卓に出してくれます。身体に良いからです。先日ネットを見ていますと松生恒夫先生という方が納豆1パックにオリーブオイルを、大さじ1を入れ、よくかき混ぜて食べると、腸内環境を改善しますと勧められていたので会いに来ました。私はオリーブオイルはよく使いますので、さっそく実行しています。オリーブオイルも身体に良いのですよ。



遠い木が見えてくる 夕十二月

葉が落ちた向こうに、木が見えてきた空気の澄んだ12月の夕暮れの景色が見えるようです。

葉落ちてきらめく街の灯 山の上

私宅が山の上の山にあり、ベランダの前の木々は全部落葉樹なので11月も半ばを過ぎると、葉が落ちた向こうに、夏には見えなかった大阪平野が広がっています。夜になると天の川のように街の灯がきらめいて見えるのです。

スタッフ 森下の 第九十回



「買ってよかった!」

「買ってよかった!」

「買ってよかった!」

「買ってよかった!」

「果汁100%スムージー」

果物や野菜だけ、砂糖も使わず100%果汁で仕上げたスムージージュース。カラフルでラベルも可愛らしいためプレゼントに使うことがあります。数か月前に友人の誕生日に差し上げたところ、大変喜んでくれました!しかも旦那さんに「マンゴだけは俺にくれろ!」とせがまれ、自分で飲みたかったのにしつこく譲ってあげたとのエピソードも聞かせてくれました(笑) 年末年始のお家ジュースとして、またこのご時世でなかなか会うことができないうご家族に贈ると喜ばれるかもしれませんね。



GFT60931 Dean & Co. スムージーセット(10本) 税別3,408円/税込3,680円 詳しくは、フリーダイヤル0120-103-712

順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

「ふくらはぎ伸ばし」

私はこれとは別のヘルスクラブで使われているフクラハギ・ストレッチャーを買って使用しています。が、一万円以上の高いものでした。これはプラスチック成型でサイズも女性用に近い一寸小さいものですが、とにかく安いので、試してみましたが、使用感はこれで十分だと思えます。サイズは大人の男性には少し小さいかも。ふくらはぎの筋を伸ばし、足の血行をよくするだけでなく、上部の内臓にも良いので私は毎日ふくらはぎストレッチをやっています。必ず柱またテーブルに手をかけてしてください。

足裏・ふくらはぎがスッキリ!



WP37-953 ふくらはぎ伸ばし 税別2,980円/税込3,278円



FOD9770 杵つき玄米もち (6個入り) 税別510円/税込551円

「杵つき玄米もち」

玄米の餅米を使用した「もち」は珍しいです。そして軽い塩味なので美味しい。食べ過ぎないようにしてください。夏場は中止で、11月から出荷です。是非一度食べてみてください。

私の居場所

私のような高齢(85歳)になってきますと、同年配の人達との付き合いはほとんどなくなってきました。私の場合は意識的に同年配の人達をさけていることもあり、理由は、会っても病氣と医者の話題、それと過去の思い出話ばかりで面白くないからです。したがって、50代、60代、70代で現役で仕事をし、前向きに生きていく人達とお互いが学び合える居場所を作りたいと努めています。これも意識し、努力していかないとかなかなかできないと思います。心身ともに若さを持っていないと年寄りには相手にされないことだけは確かですね。

「距離感」

私達の世代と40代、50代の人達との遠出の距離感の差が大きいのに驚いています。2時間くらいかかった所で、休憩で立ち寄った山中のカフェが満席だったり、先月号で書きました和歌山の高野山近くにある真野さん夫妻がやっておられる「あまの凡愚」そば屋さんも大阪から2時間30分くらい車で行くのですが、コロナ感染以前はいつも満席で予約も取り難い。とにかく2時間以上車で行かねばならぬ辺鄙な山中にあるカフェやそば屋さんなど私にとっては遠くで、そこまで行く気にならないのですが、若い人達は遠く感じない! その距離感の差はなんなのでしょう? 魅力があればそのような場所でも夫婦で食べていけるくらいです。都会に住むのが嫌いな人が山中でも食べていける方法が生まれつつあるように思います。

お客様の声

昨年未急に膀胱炎に、今年に入り繰り返すようになり病院の抗生物質、漢方薬を飲み続け体の調子は一つも良くなりません。間質性膀胱炎を疑い、毎日憂鬱でなりません。ある日、友人からクランベリーを知り、飲み続けて3ヶ月余り、同時に抗生物質もやめ、1日1日回復に向かうのが嬉しく、本当に感謝です。今ではすっかり元の体調です。今更病気が知らずの私でサプリメント等一切縁がありません。ぜひと愛飲したいです。ありがとうございます! 「スタッフ森下からお返事」

「スタッフ森下からお返事」

息子が生まれた2015年、ずっと飲んでいました。昔お茶の仕事をしていたので味は厳しですが、この赤ちゃん番茶は本当においしいです! 近所赤ちゃん番茶が生まれると必ずプレゼントに持っていきます。数回買わないと送料がかかりますが家族全員で飲むのでまあ大量買いますね! いつもありがとうございます!

「赤ちゃん番茶」

岡山県女性 C・B様

「にんじんカートカン」

東京都女性 K・C様

「元気一杯にんじん100%」本当に美味しく、朝の目覚めの一杯が毎朝の楽しみになりました。にんじんジュースが体に良い事は以前から知って、低速ジュースを買っていましたが、ジュースの後始末、大量に出るにんじんの絞りカスを捨てるに捨てられず続けることが出来ず断念していたところ、こちらのにんじんジュースに出会え、出会えたことに感謝の気持ち一杯です。長く続けていけそうです! 「スタッフ森下からお返事」

順造さんの ウェルネス vol.97

軽いストレッチ運動

「健康を維持する」、「身体の不具合を少しでも良くする」このために私が毎日続けている軽いストレッチ運動を書いてみましょう。

① 腰を後ろに強く引く、強く押す。私は腰も膝もそう悪くありませんが、腰は重たく不快な感じになることがあります。それを防ぐために両掌を腰に当てて前に押し出します。腰に良いように思いますよ。

② 腰は前に押し出す、ふくらはぎを伸ばす! 次は足のふくらはぎを伸ばす。この絵のようになります。ふくらはぎが伸びますので簡単にどこでもできます。足の筋は内臓とつながっているように感じています。

③ 肩に響く、肩に良いのではと思ひ、両手を上にあげ交差して手のひらを合わせて上に伸ばす。それができないときは、手のひらを合わせて上に伸ばす。結構肩にきますよ。

この三つはいつでも、どこでも、簡単にできますので、1日に2~3回くらいはやっています。簡単なことは続けられるのが良いです!

順造選カタログの最後の頁に順造さんの「健康ニュース」がありますので、こちらまでご覧ください!

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。

順造さんのメルマガ配信中心! 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。