



あたたかき 11月も すみにけり

中村草田男詠む。

なんとなくホツとし、ほんわかかな気持ち伝わって  
きます。なかなかこんな風には浮かんでこないですね。

冬ぶとん 11月のおもさかな

11月になって家内が出してくれた冬ぶとんの中に  
入ってみますと、その重さで冬か?!  
という感じがしたのです。

スタッフ  
森下の  
第九十回



「買ってよかった!」  
ちよこことご紹介♪

若々しく健康に、活力ある生活を応援。  
マカ&生姜「マカココア」

原材料は3種類だけ!疲労回復やエネルギー源となる「ココア」  
滋養に良いスーパーフード「マカ」、身体を温める食材の代表格  
「生姜」。身体を元気にするトリプルパワーで出来た粉末です。  
これからの季節、私のおすすめの飲み方はやっぱりホットミルクです。  
女性に嬉しいカルシウムも一緒に摂れて身体が温まります♪  
お砂糖は使っていませんので、お好みで蜂蜜などで甘味つけをして  
も良いかもしれません。近年では生活習慣病の改善などに力カオ  
ポリフェノールの健康効果が発表されていますので積極的に食べ  
たい食材ですね!砂糖たっぷりのチョコレートを食べるよりは、  
肥満対策になるなあと思っています。



FOD9890  
マカ&生姜 純ココア(110g) 税別900円/税込972円  
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

順造さんの  
ウェルネス vol.96

坂道を歩く

私の身体の悪い箇所は「脂肪肝」、いわゆる  
「太り過ぎ」!!悪玉コレステロール値が高い。  
これが問題で長年続いています。  
これを良くすれば他は問題なしなので、85歳  
思い切ってチャレンジすることにしましたのです。  
自宅が山上ですので一寸急な(私にとっては!)  
坂を往復!!片道2500歩くらい。  
初日、下っていくのも途中で休まないと進めなくなる。  
まあこんなものかなあ!と高をくくっていました。  
さて帰りの上りです。  
1/4くらいの所で休む、2/4の所でもハアハア息を  
吐きながら休まねば進めない!?情けないぞ!  
上を向いて見ると、とても後半分行くなんて無理  
だ!どうしよう?とと思っていると同行の家内が  
「さあ、行きましょう!」の声、止めるに止められ  
ず、フウフウ言いながら、歩き始め3/4の所で  
また休む。必死の思いで自宅にやっとたどり着く!  
明日が思いやられた一日でした。  
※二日目、下りはなんと片道休むことなく着き、  
びっくりする。これなら帰りの上りは楽々だ  
と思いつつ出発するも、やはり上り片道3回も休む。  
大変なことを始めたものだ!!  
※三日目、毎朝初めて4階まで上るとき、フウフ  
と息切れしていたのが、今朝は何もなくスツ  
と上がったのですよ!!  
毎日4階までの階段(会社+自宅)を少なくとも  
10回は往復していることも加えておきましょう。  
以上のウォーキングを始めて今日で6日目です。  
少しずつですが息が楽になってきていますね。  
特に坂を上るきつさが、効果があるような気が  
します。今日は一寸遠くまで歩いてランチをしに  
行きましたところ、往復で4000歩くらいです。  
やはり平地を歩くのは楽過ぎますね。  
会社を退社する時、万歩計は7799歩  
を示しています。平地だと一万歩は  
そう難しくないので、うな気分ですよ!!  
坂道の上りは 厳しいですぞ。



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、  
こちらまでぜひご覧ください!

記載内容は高齢者として個人的な体験や思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。

順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいもの

クランベリー150

既に多くの女性の方々がご存  
じのクランベリーですが、この  
小瓶に入ったクランベリー15  
0は、クランベリーの100%  
ジュースを150%に濃縮した  
ものです。この小瓶の中には  
クランベリー以外のものは何も  
入っていません。クランベリー  
だけです。アメリカでは、女性  
がよく飲まれるクランベリー  
ジュースですが、150%に濃  
縮したものを瓶詰したもの  
私が見たことがありません。  
特に女性の膀胱・尿道の不具  
合予防のために飲まれていま  
す「女性活き生き」のジュース  
です。「お客様の声」にもよく  
出てきます。50%、100%の  
クランベリージュースもありま  
す。50%は美味しく私もよく  
飲んでいるジュースです。

超高濃度!!  
繰り返すトイレの  
お悩みに!



INR8187  
クランベリー150(50ml)  
税別300円/税込324円

私の居場

大阪から和歌山の高野山のふ  
もと天野の里に移り、豊かな  
自然の中で美味しい蕎麦を打っ  
ておられる凡愚の真野ご夫妻  
に教えられ、大阪大正区のプリ  
コラージュというギャラリーへ  
江崎満さんの版画、陶器の個  
展を見に行き、そこで出会った  
のがこの花入れです。

液体プロポリス

冬が近くなってきましたので、  
プロポリスの出番です。  
ミツバチが集めた樹脂状の樹  
液、木の新芽などがもとにな  
ったもので、殺菌、抗菌作用の  
ある成分が含まれています。  
喉がいがらっぽくなったり、  
これだうがいをしてみてもく  
さい。私の冬の喉を守ってく  
れています。二、三滴を水で少  
薄めてうがいをしています。

殺菌・抗菌に  
使われてきた、  
天然抗生物質で  
体質改善!!



30ml程度の  
水に5~10滴を  
混ぜて、うがいに  
お使いください。  
FOD9740  
プロポリス(液体プロポリス) (30ml)  
税別3,500円/税込3,780円



高さ47cmで上の方に鳥(キツツ  
キでしょうか?)がとまっている  
ちよと珍しいもの。  
47cmある花入れは自宅玄関  
入り口に置くのにぴったりだし、  
鳥がとまっているのも我が家の  
自然とマッチしている!!と  
思い、すぐ頂いて持ち帰り、咲  
いている花々を入れたのがこの  
写真です。  
良いですね!!よい、よいと独  
りうなずく。47cm高の花入れ  
は滅多にないのです。  
鳥さんは  
これですよ!

江崎さんは  
奥能登の山中  
で鳥の付いた  
陶器、カエルの花入れ等を焼い  
ておられるようです。



「人との良いつながり、関係をつ  
くる、維持する」には皆さんどん  
なことをされているのでしょうか?  
1 お世話になったら、早くお礼  
のメールなり手紙を書く、  
電話をする。またお礼の品  
を送る。

2 頂くメール、手紙で回答を  
求められている内容には  
すぐ返事をする。その必要  
のないときも頂いたお礼の  
メールを送ります。  
3 個人的に贈り物を頂いたら、  
できるだけ早くお礼の手紙、  
メール、または電話をします。  
世の中、多忙になってきたから  
でしょうか、表面的、機械的な  
人間関係が多くなり、気持ちの  
良い人と人とのつながりが少  
なくなってきました。  
良き人との楽しく気持ちの良  
い人間関係を維持し、より深  
めていくために最低限すべきこ  
とを書いてみました。

お客様の声

クランベリー50%

群馬県女性 〇十様

一口飲んで美味しい!と気に入りました。  
スーパーなどで購入するベリーミックス、ジ  
ュースより濃厚で果肉のつぶつぶが食感良  
いです。(私は50%が好きです)トイレトラ  
ブルの予防、美肌を目指して毎日続けたい  
と思います。美味しく美容と健康に良く  
最高。お友達にも自信をもっておすすめで  
きます。

スタッフ森下からお返事

「スタッフ森下からお返事」  
果肉感あふれる濃厚さが美味しいと評判  
のクランベリージュースです。トイレの悩み改  
善だけでなくお肌にも良いため女性に嬉し  
いですね。毎日飲んでいきいきとお過ごし  
ください。

カシス150

神奈川県女性 T・Y様

濃縮果汁が150%と非常に濃厚なため  
アントシアニンが多く含まれています。  
そのため、目を多く使ったり、目が疲れて  
いる時に飲むと疲労回復に大きな役割を  
果たしてくれていると思います。  
私は2ヶ月ほど一回、目が疲れた時に飲み  
これを飲み始めてから視力が低下していま  
せん。

スタッフ森下からお返事

「スタッフ森下からお返事」  
私もとても目が疲れたときに飲むと効果  
を実感できました!アントシアニンだけで  
なくポリフェノールもたっぷりなため、身体  
の基礎能力アップにも役立ちますよ。

人参ジュース

兵庫県女性 K・O様

私も、会長様と同じ様な事があってギプア  
ップしまして順造選にお願ひする事にし  
ました。(私の夕食になっていきます)高齢に  
なりましたが(80才)、「人からなんてそんな  
に元気なん?」とよくいわれます。  
早朝にウォーキングを修行していますが、  
80の歩超程歩きます。ラジオ体操に参加  
して、スッキリとした毎朝で元気ですよ。  
「スタッフ森下からお返事」  
朝のウォーキングとラジオ体操、積極的に  
行動される方はきつといつまでも若々しく  
あると思います。  
人参ジュースで栄養サポートしてもらい、  
ずっと元気でいてください。