



順造選

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 101号
2021年 1月号

無料配信(郵送)をご希望の方は

0120-103-712

FAX: 06-6443-2025 [24時間受付]

http://www.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



至言

あけましておめでとうございます。
厳しい事を抱えてスタートする新年
ですが、どうかこの一年無事切り抜け
ていかれる事を祈り念じています。

政府の他人事のような施策や発言
に惑わされることなく、自分で生きてい
く覚悟が危機時には必要です。他人
任せにしないこと。

今からは日本だけでなく世界中が
不安定、不確定、不測が普通の時代
と考えておかねばなりません。厄介な事
に、これで行けばうまくいくとか、正しい答
えや方向が、分からぬ事態の中、生きていかねば
なりません。だから不安やプレッシャーでイライラ
したり、怒りっぽくなったりすることが
多くなってきます。そこで大事なのは「
急がず、焦らず、耐えていく力」、「
答えの出ない事態に耐える力」

です。これは精神科医の帚木蓬生氏が言
われている言葉です。どうにも答えの出ない、対処のしよ
うがない時には、性急に答えを求める
ようとせず、じっと耐えねばならない
いと言われるのです。

分からぬことは「分からぬなあ?!」
と受け止めて、心に留め置き、より深
くゆっくり考えていくことで、先に明
るい出口が見えてくるという思いが
湧きいで、耐えていけるのではないか
でしょうか。

本便り

名画は語る
キノブックス 千住 博

あなたに感動の一冊
絵画鑑賞の新たな入門書!

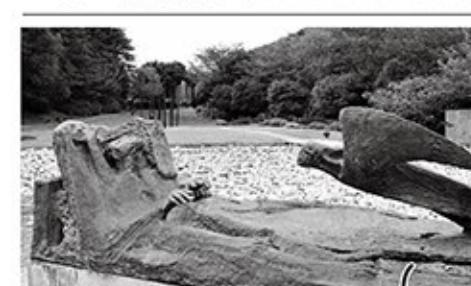


「重要なことは、どこで
見たとか、何を見たか
どのように見たか
ということだ」
ニューヨークが生んだ伝説の写真
家と言われるソール・ライター
を数冊読んだ中に書かれていました。
本当に「何を見たか」ということ
は大したことではありませんね!
自分がそれをどう見たか」という
ことが最も重要なのですよ。
凄い言葉です。

順造さんの旅日記

静岡県・クレマチスの丘

去年の夏、静岡県長泉町にある
「クレマチスの丘」のヴァンジ彫刻庭園
美術館を見に行きました。
イタリアの現代彫刻家ジュリアーノ
・ヴァンジの世界唯一の個人美術館
で、富士山に連なる愛鷹山麓の中腹
にあります。自然の中に溶け込んだ
彫刻は見事!!



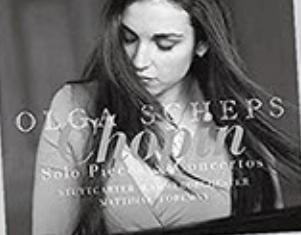
おすすめの音色

CD

「オルガ・シェプス・プレイズ・ショパン」

オルガが得意とするショパンアルバムCD
2枚組です。たまにショパンが聴きたくなる
いくひと時。

美しい音色が
ゆったり流れています。



オルガ・シェプス
オルガ・シェプス
オルガが得意とするショパンアルバムCD
2枚組です。たまにショパンが聴きたくなる
いくひと時。

美しい音色が
ゆったり流れています。

美しい音色が
ゆったり流れています。

感動したこと!

「リップクリーム」

私は長年左唇の下が荒れて、
いろんなリップクリームや皮膚科の
クリームを付けてきたのですが、治らず困
っていました。先日シェイビングクリームを探して
いると、たまたまこのリップクリームが目に留まり
買ってみたのです。使ってみると、唇の荒れ
はいっぺんにツルツルになり、
ビックリしています。毎晩風呂
上がりに塗って寝ますが、
効果あります。

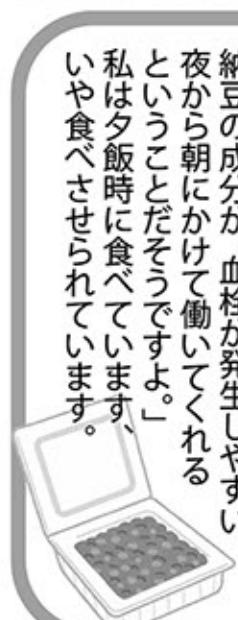
ニベア ディープモイスチャーナイトP
はちみつ リップクリーム



健康口メモ

「納豆を食べる タイミング」

納豆を食べるのは朝がいいですか。
それとも夕食時が? 皆さんどうですか。
こんなことが書いてありました。
「納豆は朝食べてても身体に良いですが、
夜食べるともっと身体に良いそうです。
血栓を溶かすナットウキナーゼは食べて
から4時間後が最も活性化し、その効果は
8~12時間持続するので、夕飯に食べても
納豆の成分が、血栓が発生しやすい
夜から朝にかけて働いてくれる
という事だそうです。私は夕飯時に食べています。
いや食べさせられています。



もう10年以上になるでしょうか?
瀬戸内海直島の安藤忠雄さんが建てる
外側の細長い窓のような空間に草が
並んでいるのを見て、フロントに行き、
あの草花はどうしてあんな所で咲いて
いるのかと尋ねると、あれは木彫の作品
ですと説明を受けたのが、須田さんの
木彫作品との初めての出会いでした。
それから東京やあちこちの須田悦弘展
を見に行きましたが、驚きと感動の連
続でした。

この建物を通り抜け
て外に出ると、このよ
うな風景がクレマチ
スガーテンに広がって
見えます。このクレマ
チスの丘には広大な
土地に美術館の他、
レストランやカフェ
などもあり、十分
一日楽しめる所の
ように思います。
ここから高速道路155号線を上っていきます
森の中に「とらや工房」がありますから、とらや
の和菓子とお茶を楽しめますよ。

元旦やはげしき風もいさぎよき

と日野草城は詠んでいます。
なかなかこのように感じ、書けないなあ。

私は玄関にたてた日ノ丸旗が
はためいている景色が見えます。

朝、お正月の暦をめくると86歳！
めでたいのかなあ？！

孫の声が聞こえてきたな玄関に。

日めくりて86めでたしか孫のこえ

と日野草城は詠んでいます。
なかなかこのように感じ、書けないなあ。

私は玄関にたてた日ノ丸旗が
はためいている景色が見えます。



森下のスタッフ



「買つて
よかつた！」

第五回
ちょこっとご紹介♪

「林檎と生姜」

刺激的な生姜の辛味！



体温を上昇させて、体の芯からポカポカ♪
身体を温めると云えば生姜ですが、お取引先のご友人で違う目的で
飲んでいる人がいらっしゃいます。聞くと、どうやら歌をされている
ようで、歌う前に飲むとともに喉の調子が良いとのことなんですね。
確かに、飲むと刺激的な生姜の辛みで喉がピリピリするくらいです
がこれが良いのかもしれません。これは林檎果汁に生姜を15%も
ブレンドしているので、辛味がお好きな方にピッタリだと
思います。喉の調子と体温アップに、この冬は積極的に
生姜を取り入れてみてはいかがでしょうか？

GFT809206
林檎と生姜(180ml×6本) 税別1,680円／税込1,815円
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

順造さんが今、お薦めしたいこと

ひとつくみん小魚

最近これをよく食べています。
初めて食べた時は、そう美味しいものではないけれど、身体に良さそうだからと思い食べていました。ゴマと小魚を固めたもので、しかし食べ続けていると味も悪くなく、今は毎日2個一度お試しください。



GFT988303
ひとつくみんセサミン小魚
(20枚入り×3個セット)
税別1,050円／税込1,134円

イタリアのヴォイエッロ
(VOLLE) スパゲッティーニ

私はこのパスタを初めて口にしました。そのもつちりとした触感の虜になり、これこそイタリアの虜になりました。ソースやオリーブオイルに良くからんで美味しい。この値段も超得値の350円(500g)！安過ぎです。



FOD9887
ヴォイエッロ スパゲッティーニ (500g)
税別324円／税込350円

私の子供の頃は戦中、戦後で生きる、「食べる」ことを子供たちが無意識のうちに感じ生きていました。大学卒業後は父親から500ドルをもらつて、アメリカの大学を転々としたのですが、お金は500ドルで学費を払い、食べていくのですから、とにかく大学に行きました。その後、最高のパスタだと思い食べていました。ソースやオリーブオイルに良くからんで美味しい。一度お試しください。

私の居場・雑感

東京都女性A・Y様

私はこのパスタを初めて口にしました。その後、そのもつちりとした触感の虜になりました。ソースやオリーブオイルに良くからんで美味しい。一度お試しください。

お医者さまからの推薦でしたか。これから試されるのだと思いますが、効果があることを祈るばかりです。クランベリーは介護の現場でも使われることが多いようです。良い結果になりましたら是非教えてくださいね。

【スタッフ森下からお返事】

お医者さまからの推薦でしたか。これから試されるのだと思いますが、効果があることを祈るばかりです。クランベリーは介護の現場でも使われることが多いようです。良い結果になりましたら是非教えてくださいね。

力シス150

東京都女性T・S様 72歳

元々カシスは大好きな果物だったのですが、少しがん味を少し加えて楽しんでいます。孫の縫もので疲れた目がしゃつきました。その後は牛乳やヨーグルトで割り、甘味を少し加えて楽しんでいます。本ももつと読みたいし、頬れる相棒です。

「スタッフ森下からお返事」

少量で超濃厚に仕上げましたため、目が覚めるほどの方に役立てていただき嬉しく思います。

順造さんの

ウエルネス

vol.98

ある人からガンが次々出てきて、全部ステージ#1で全部手術切除したが、今からどんなことを、気を付けたら良いだろう?と相談を受けました。私は医師ではありませんので医学的なコメントができる立場でもなく、その知識もありません。しかし、親しい人なので、何か自分がしてきたことで役に立つことはないかと思い、次のようなことをメールしました。

医学的なことは医師の先生方や病院でいろいろやっておられることだと思います。私も右腎臓ガンで全摘手術をしましたし、両親もガンで亡くなっていますので、ガン体质だと考え、ガン予防のためにと思い次のようなことを日々実行しています。

■漢方医の永島先生処方のガン予防と思われる漢方薬を飲んでいます。

■ニュージーランド産のマヌカハニーを小さじ一杯。マヌカの花からとったHONEYですが殺菌力と再生力があると思い、毎日小さじ一杯飲む。

■黒ニンニクを2片。

■キヨレオピン(ニンニク抽出液)またはレオピソニア(人参、牛蒡、濃縮熟成ニンニク抽出液)をチョイチョイ飲んでいます。

■仁丹社のビフィーナEXを一袋。

免疫力は腸からと言われるので腸の働きを活性化できるのではないかと思っています。

■ラッキョウを毎日3~4粒。

これ身体に良いという成分がたくさんあるようです。

■ビタミンDをチョイチョイ飲んでいます。

免疫力と関係あるそうです。

私個人としては医学的な療法とは別にガン予防には免疫力、抵抗力を身体につけていくことが大事だと思っているのです。これらが、効果があるのかどうかは私にも分かりません。自分は良いのではないかと思って使っているだけです。しかし、なんらかの方法で身体の免疫力を強化していくことは悪いことではないのではないかでしょうか。ガンと共に存して生きていく考えを私は

とっています。

こんなことをメールあくまでも私個人が効果が現実にあるか

しました。これはやっていることどうかは全く不明です。



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、
こちらもぜひご覧ください！

記載内容は高齢者として個人的な体験や想いにより書かれておりますが、あくまでも主觀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。

う面危たつとて生動させ寝直逃りはそこも危険の多い場所ですか
動物的本能を研ぎ澄まさねば
リスク・危険には超敏感にな
り返つてみますと私の大きな宝
がなりました。自分は生かされ
たから、縁あって禅の道に自然と
いるんだという体感を得たこれ
がつていくことになりました。
面白い時代ですが、85歳ではも

順造さんのメールマガ配信中！
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。

メールマガ会員登録はこちらからどうぞ。

順造選にんじんジュース原料の故郷、ニュージーランドでも人参ジュース健康法を実践されている方がいらっしゃるんですね！

日々の健康維持に欠かせない栄養がたっぷりで美味しいため是非お続けください。

にんじんジュース紙空缶

兵庫県女性K・N様 83歳

10数年前、ニュージーランドにミドルエイ

ジのホームステイをした時に、ホストマザーが人参ジュースをウォーキング前に作り、私が人参ジュースをウオーキング前に作り、読書に裁縫とやりたい事が沢山あるアクトライブな

注文しました。とてもおいしくて、受取るなり2本も飲んでしまいました。健康によさそうなので、続けて飲みたいと思います。

「スタッフ森下からお返事」

順造選にんじんジュース原料の故郷、ニュージ

ーランドでも人参ジュース健康法を実践され

ている方がいらっしゃるんですね！

日々の健康維持に欠かせない栄養がたっぷりで美味しいため是非お続けください。

◎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。