順造選ショップ
2021年　4月号　104号
無料配信（郵送）をご希望の方は
0120-103-712 受付時間 9時～18時（土・日・祝日を除く）
FAX.06-6443-2025 24時間受付
https://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

順造選便り

お伝えしたいことといっぱい…の気持ちをこめて。

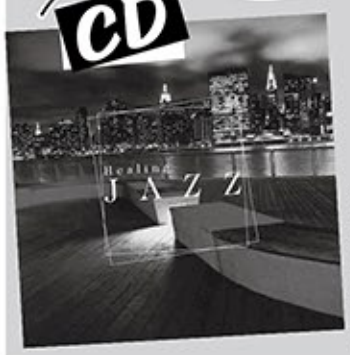
四月のお便り

マスコミも政治家達も小さなアラ探し、批判ばかりで読んだり、見たりするのも不快になっています。
何か自分は正義感にあふれ、崇高な人間で、相手を見下し、どうしようもない人間であるかのような言葉遣いには、品性も格調もなく情けなくなります。
私は正義面（セイギヅラ）をする人を信用しません。人間が正義であることはできず、それは神の領域だからと思うからです。
完全な人間はいないし、ミス、過ちをするのが人間というものですが、それを認めないという人はどんな人なのでしょう？毎日どんな生活をされているのでしょう？
不完全でいい加減でミスの多い私には理解できないのです。
しかしマスコミや政治家の人達を見ていますと多くのことを学ぶことができます。
この人達はいつも「知る権利」があると叫ばれていますが、「知られたくない権利」もあるのではないか？
「知る権利」にも限界があって当然ですね。
個人的なことを「知る権利」の元で暴かれるのが当然というのも、私はどうかと思います。
また「公平」であるべきという言も頻繁に出てきますが、そんなことがありうるのでしょうか？
「不公平」という業（ゴウ）を背負って私達は生まれ、生きているのだと私は思っています。
選ぶことができない「不公平」で満ちていて、それが普通なのがこの世です。
どうしようもないことは耐えていくしかありません。耐えることについては前号でも書きました。
学ぶことは嫌なことから多く学べ、考えることができますね。
幸いなことよりも不幸からたくさんのことを学べて、その上、強くなることができるのも
私達人間です。
人生面白いものだと思えるのは私が高齢のせいかもしれません。

至言

ドミニック・ローホーさんは
「私にとって贅沢とは、高額商品を購入することではありません。ものを十分味わえるような生き方をすることなのです」
本当にそうだなぁと85歳の私はつくづく思い考えさせられています。このように味わえるにはそれなりの努力、学ぶことが必要だし、ものを観る目を養わねばなりません。何もせず、ただ漫然と生きていては金があってもなくても、精神的に贅沢に生きることはできませんね。
金では心の贅沢は買えない。
どちらの贅沢を味わうにしても、そう簡単ではありませんよ。

おすすめの音色



「Healing JAZZ」

Various Artists

Jazzでも聴いてみようかと思ったら、このCDが便利です。
アマゾンミュージックプライムで、無料で聴けますよ。いろんな有名ジャズアーティストの左記の名曲が入っています。探すのが邪魔くさいなぁと思ったら、私はこれを引っ張り出しています。

曲目
1 ワルツ・フォー・デビイ
2 アルフィー
3 マイ・ワン・アンド・オンリー・ラヴ
4 酒とバラの日々
5 ユード・ビー・ソー・ナイス・トゥ・カム・ホーム・トゥ(MONO)
6 サテン・ドール
7 雨に唄えば
8 星影のステラ（MONO）
9 フライ・ミー・トゥ・ザ・ムーン
10 ミスティ
11 素顔のままで
12 マイ・ファニー・ヴァレンタイン
13 星に願いを
14 いつか王子様が
15 この素晴らしき世界

あなたに感動の一冊 本便り

シンプルだから、贅沢

講談社　ドミニック・ローホー

私はなかなかシンプルには生きられないのですが、「こう考えたらいいんだ！」「このような生き方もある」「ものの見方」などの素晴らしいヒントがあふれていますよ。各頁を開く毎に感心させられること受け合いです。贅沢に生きることは金（カネ）の問題ではないことを教えられるいい本です。

感動したこと!

ものを見たりして感動を得る、感動するを大事にしている私ですが、それに加えて感動を創る、作ることもしています。山上の自宅の二階の前に小さな道があり、その向こうが山の斜面なのですが、二十数年前、桜を下から見るのではなく、真横というか目の前に見たく、高さ2mくらいの桜を2本植えたのです。
それが今このように育ちました。

その向こうにはこのように(左)大きくなった山桜が見えます。下草を刈り、蔦を切り、年3回肥料をやりして育った桜が春には大きな感動を与えてくれます。そのように感動にもいろいろな感動がありますね。感動こそが人生だと思う私は、より多くの大きな感動を得たく努めています。そして感動すると「ありがたい！」の念が湧いてきますね。

順造さんの旅日記

続 淡路島の「淡路夢舞台」を巡る

次は明石海峡大橋の開通する1998年に合わせて完成する予定で計画が進められていた時、阪神大震災が起こり、紆余曲折を経て2000年淡路花博の開幕と合わせてオープンした大きなリゾート空間です。
大きな期待をもって訪れたのですが、地下駐車場から上がるとセメント壁の暗い通路の中は誰一人歩いていない洞窟のようです。
ショッピング街、レストラン街もセメントの中にうずくまるようで、暖かさも楽しさの気配もない佇まい。
これでは気が滅入るので外に出る。
植木や木々の手入れもされてなく、なんとも殺風景で広大な公園、その向こうにGRAND NIKKOのサインの付いたホテルが見える。
死んだような空間。ここに大きな国際会議場。植物館、野外劇場、その向こうに公園らしきものがありますが入園禁止の立札。
何かもったいない大空間で維持するだけでも兵庫県は大きな費用が必要だろうなと思いつつ去る。

淡路夢舞台
明石海峡大橋を渡ってわずか十数分で「淡路夢舞台」があります。
同敷地内には「淡路夢舞台国際会議場」や西日本最大級の全天候型温室「奇跡の星の植物館」など、建築家・安藤忠雄氏の設計による建築物が自然の中に点在する。

順造さんのウェルネス vol.101

いろんなものに助けられて生きる

私はその時々の気分に合った音楽を聴くことで何か効果があるように思っています。
「AMAZON MUSIC」や「GOOGLE」で「ストレス解消のミュージック OR 曲」で検索するとたくさん出てきますよ。それに無料で聴けます。
癒し系の音楽は海の音や鳥の声、ピアノ、ギターとかいろいろありますので是非試してください。
このようなサイトを見ていく中で、いろんな発見もあり勉強になります。
自分の体調を整えるため、音楽も取り入れて私はいろいろやっています。
部屋の中に絵や作品などをたくさん置いていますのもそのためでもあります。
いろんなものや音に助けられて生きています。
助けてくれるものを少しでも多く持つようにと努めてもいます。人間そんなに強いものではないのですから、常に助けを求め、助けられて生きていると、自然と多くのものやことに感謝の想いが湧いてくるのです。
また私は本が好きで何千冊もの本の中にうずもれて生きています。本の中にうずもれて、気持ちの良い音楽を耳にしますとホットするのです。
本に助けられて生きていると言って良いと思っています。本は読んで知識を吸収するだけのものではありません。
自分は自分の力で頑張って生きているんだ！は疲れるんです！！
いろんなものに助けられて生きる方が、楽なのですよ。「助けられたり、助けたり」お互いさまが私の主義なのです。

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。

スタッフ森下の第九十六回 『買ってよかった！ちょこっとご紹介♪』

スーパーフルーツ「赤いなつめ」

普段からナッツ類など木の実を積極的に食べている私ですが、いまのイチオシはこれです。
中国では昔から「1日なつめ3粒（目安）で若々しくいられる」とも云われ古くから愛されてきたようです。ビタミン、ミネラルなど36種類もの栄養を含み、近頃では薬膳の教室でも紹介されるなど女性に人気があり、インターネットでも沢山ご注文をいただきます。食感はカリカリ、サクサクしてて自然な甘さで美味しいですよ。なつめ3粒とは6片に相当するそうなので、先ずは1袋をお試しされてはいかがでしょうか？

FOD9829
赤いなつめ(100g)
税別1,300円／税込1,404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

純天然のアルカリイオン水

順造選便り3月号で紹介しました左記の本、そこにはこのようなことが書かれています。

藤田紘一郎先生の「免疫力」

●喉がかわく前に、良い水をちびりちびり飲む。
●うがいだけでは感染症を予防できない。良い水を飲めばウイルスは口腔内から喉を通って、一緒に胃の中に流れこみます。あとの退治は胃酸にお願いすれば良い。
●水は「非加熱」「鉱泉水・鉱水・温泉水」「アルカリ性」の天然水を飲む。と書かれているので、この条件に合う水を探して見つけたのがこの水です！一般に売られている天然水と書かれている水とは違いますよ！

GFT823124 送料無料
島根産「金城の華」純天然のアルカリイオン水
(500ml×24本)
税別3,500円/税込3,780円
詳しくは、フリーダイヤル
0120-103-712

私の農場

去年は12月にチューリップの球根2000個庭に植えました。12月終わり頃になるとネット上で売れ残りの球根を混ぜて100個安値で売られますので、それを買って植えるのです。いろんな色の花が咲きますので綺麗ですよ。今日は2月15日ですが、2～3cmくらいの芽が出てきました。毎日朝一番庭に出て、「早く芽を出せチューリップさんよ」と語りかけています。小枝の先がふくらみ始めているしだれ桜やハナミズキ等の木々に手を当て、「今年はどんな花を見せてくれるの?!」といろいろ話をします。庭の草花とも「肥料足りているかなぁ」とか尋ねたりね。ただ見て「綺麗だなぁ！」だけでは彼等も話をしてくれません。彼等も私達人間と同じ生き物です。感情を持ち、話もしていると思い、お互い励まし合い、感謝し合うことができると私は思っています。これは相手と一体になりきることですね。これは自然の木々、草花とだけでなく、私達がいつも出合わざるをえない、苦しみや、悩み、不安、痛みとも同じです。
生きているということは、楽・幸・喜などよりもはるかに多くの苦・悩・不安・痛・恐れに直面し、逃れようと考えれば考えるほど、嘆けば嘆くほどひどくなり、和らぐことはありません。
もう受け入れて生きていくしかないのですよ。受け入れ、憎き彼等と話をし、語り合い、一体となりきりながら、動くのです。座って悩み、嘆くのを止めて、身体を動かすのです。私の経験では、なんでもかんでも馬鹿みたいに手を出し、身体を動かし続けていると、フッとひょっこり面白いアイディアや考えが出てくることがあるのですよ。
会社の中でも、「先が見えず不安で恐いときは、なんでもよいから、まず身体を動かしなさい」と言っています。

雑感

コロナ、コロナの毎日ですが、4月に入ると後期高齢者（この名付け大嫌いです）のワクチン接種が始まるそうで、これを受けるかどうかを決めねばならず、悩まれる人も多いのではないでしょうか？
ワクチンをしたからコロナウイルスがいなくなるのではなく、いろんな型で彼等も生き残ることでしょう。世界がこれほどグローバルに繋がっていると、知らぬ間に型を変えた新型ウイルスが侵入してくると思われるので、個人、個人が自分の免疫力を強化して防御壁を造り、被害を少なくする姿勢を持つ必要があります。今回コロナ禍の中でよく取り上げられているのが、「生きる意味」、「どう生きるか」の課題です。危機に直面し、生死の問題を前にした時、私達はここに行き着くように思います。多くのマスコミの人達がこの問題を取り上げたのは稀有のことです。大きな苦しみと悩みを抱えている人達にとっては、これは一層切実な問題だろうと思い、少しでも平穏な日々が一日も早くカムバックすることを念じてやみません。

俳句

さまざまの事 おもい出す 桜かな

誰でも詠めそうな芭蕉の句ですが、何を思い出しているのでしょうか？いろいろ想像できる句。

扇のごと 咲く山桜 夜寒かな

スポットライトをあて、家の前に扇のように枝を広げて咲いている見事な山桜を見ながら、ブルッと寒い！と。何か良くないなぁ。だが、これが我が実力か。

お客様のお声

クランベリー 愛知県 男性 N・H様 80歳

キナ酸＋ポリフェノール超含有量、砂糖不使用を知り、今年3月後半より飲用。目的として泌尿器のケア、高ポリフェノールの抗酸化健康維持、プラスアルファーで顔面のシミ薄くなったように見えます。毎日愛飲で実感したので継続していきます。

【スタッフ森下からお返事】
N・H様のように完全無添加にこだわられる方が多く、酸っぱいながらもご支持をいただいております。
泌尿器関連だけでなく、美肌効果もあったようで嬉しい限りです！

人参ジュース 京都府 女性 Y・K様 44歳

こんにちは。人参が身体によいと聞き、定期購入しました。もう1年以上続けてる?!免疫力を高く過ごすため、体調維持のため続けていきます。人参は肌にもよいと聞きました。アレルギー体質改善しますように。本当に濃厚でおいしいです。人参ジュースをあたためてスープも作っています。体温を上げて免疫力高く過ごしていく!!が目標。ありがとうございます。

【スタッフ森下からお返事】
ご愛飲ありがとうございます。私も毎朝飲んでいる人参ジュース、アレンジもされたり美味しく楽しんでくださっているのですね。やっぱり元気が一番！体質改善されることをお祈りしています。

ザクロジュース 石川県 女性 M・K様 66歳

我家は女性がザクロを飲んでいます。92歳のおばあちゃん、66歳の私、41歳の嫁。おばあちゃんは貧血が治り、嫁は体調が悪い時にガボガボ飲んで、みんな元気に仕事と家事をがんばってます。たのもしいザクロです。

【スタッフ森下からお返事】
3世代で飲んでいただいているとは！皆さまの中心に居られて、ザクロも喜んでいると思います。女性の不調に働きかけるようで幅広い年齢の方々に役立っているようです。
ずっと元気でお過ごしくださいね。

◎順造さんのメルマガ配信中！
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。
メルマガ会員登録はこちらからどうぞ。

◎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。