



# 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 105号  
2021年 5月号  
無料配信(郵送)をご希望の方は  
0120-103-712  
FAX.06-6443-2025  
https://www.junzosen.com  
〒550-0003 大阪市西区京町堀1丁目18-5

## 五月のお便り

今アメリカでアジア人へのヘイトクライム事件が頻発し、日本でも毎日の如く報じられています。先日はアジア人の女性が足で踏みつけられ、何回も蹴られ続けているテレビ画像を見て驚いたのですが、もっと驚いたのはそれを見ていた数人の白人らしき男性が止めようともせず、声も上げず、何もせず、そのまま建物の中に入つて終わつたことでした。電車の中でも同じようなことが起きていますね。

そのテレビ画面を見た時はアメリカ人もここまで落ちぶれたかと情けない思いでしたが、よく考えてみると、今のハワイでも特に住人が白人だけの地域の高級レストランなどでは嫌な目に会うことがありますし、長い年月アメリカの会社とビジネスをしてきましたが、普段何もない時は友達付き合いをし、フレンドリーですが、利害がからんでくると態度は一変し、白人優先となります。

アジア人オリエントタルに対する優越感を腹の内に持っているように感じてきました。

利害がからまない時は非常にフレンドリーで親しい友人のような付き合いで、差別的なものは表面上一切感じられないのです。

63年も前、1958年からアメリカと関わりを持ち、52年間アメリカでビジネスをしてきた私ですが、根源の所では何も変わっていないなあ、と、今回アメリカで起きているアジア人へのヘイトクライム事件を見て思っています。

腹の内に持っている感情が追い詰められてくると爆発し、抑えられない人が出てきているのでしよう。

このような差別的な問題は人間が抱える業のようなもので、簡単には無くならないのではないのでしょうか。現実にもそのような扱いを受け、要求しても応じてくれない時のやるせないさは、いつまでも心の中に沈殿し、いつの日か、いつの日かと思うことです。

## 至言

安藤忠雄さんの言葉  
「仕事とは、生きることとは「闘い」ですよ。生命力が弱くても闘えませんか。それは体力、健康を保つこととはとても重要なことなんです。」  
安藤さんは癌で胆のう、胆管、十二指腸、脾臓、膵臓を、全摘手術をされ、五つもの臓器がなくて、平気で元気に仕事をされているように見受けられます。多分いろいろな身体の不具合はあるのでしょうが、それを一切表に出されず、元氣そのものようにされている姿にいつも私は「闘う」ために毎日ジムに通われ、体力、健康維持に努められているようです。多くの人が自分の健康、体力を最重要と考えずに過ごされています。何回も書いてきましたが、自分の身体に時間とお金を使って健康な身体作りをしななければ、闘うことはできないです。私も同じ考えで生きてきました。

## おすすめの音色 CD



**Martha Argerich The Solo Recordings**  
マルタ・アルゲリッチのピアノが好きでCDを買い、よく聴いていました。皆さんご存知のピアノリストですが、このCDはソロですので私は好きなCD。しかしどうでしょう、今やこれらのCDがアマゾンプライムなどスマホで、無料で聴けるのですから驚きます。CDが売れないはずですが、CDを持っていてもつい簡単なiPhoneで聴いている私です。このマルタ・アルゲリッチのピアノソロ特集は素晴らしいですよ。

## 順造さんの旅日記

### 淡路島を巡る次の旅 明石海峡大橋を望む一時

次に向かったのが、軽食ができるランチカフェ「BUCHI」です。

淡路島側の明石海峡大橋根元にひっそりとたたずむ隠れ家のような所です。先ずランチをしようと思いをし、メニューを見てスバゲティにする。



老屋名産のシラスと淡路島産モツツアレのスパゲッティ

野菜サラダは、淡路島産のとれとれの新鮮な野菜、とれとれのためかパリパリで硬いのに驚く。店内から外に出ると前は海！



新鮮においしかったよ



久々にのんびりできましたよ

そこから全長3911m、世界最長の吊橋・明石海峡大橋を見上げる景色、その橋の下を通る大きな貨物船、客船やヨット、モーターボートが海上を走る風景は、映画を見ている気分になります。

この日は天気もよく、橋や船のはるか向こうに對岸の明石が見え、溜息がでるような光景の中でバスタを食べ、コーヒーを飲む。感動を一杯吸い込みながら、持ってきた待望のシガーを出し、火をつける。力が抜けていくような心地よい脱力感に酔う。

写真もたくさん撮りましたが、自分の力ではこの風景を切り取る事ができない。自然の力は素晴らしい。感動こそが力だ！

## 健康 トゲの抜き方

警視庁の災害対策課が公式ツイッターで5円玉を使ったトゲの抜き方を紹介しているとは知りませんでした!! やり方は、5円玉の穴の部分にトゲが刺さった部分に軽く押し当て、トゲを浮き出させてからトゲ抜きで抜く。自分でやるよりも、誰かにやってもらったほうが、よりうまくトゲが抜けます。



## 感動したこと!

「感動は、向こうからはやってこない」私は仕事を面白く生きたいがために、リスクをもとめせず、メチャクチャな人生を歩んできました。時々刻々波乱万丈が当たり前。しかし、私の体感としては、それらは全く普通でリスクでもなく、メチャクチャとは感じず、波乱万丈と思わず生きていました。生=感動の中に浸っていたように思います。大きな感動は普通の生き方、行動の中からは生まれてきません。他から見るとリスクでメチャクチャと思われるような動きが感動という生き物を生み出し、暴れ出すように思います。大感動には大きな代価を払わねばなりません。ぼんやり生き、仕事しているのでは感動はやってこない。メチャクチャでメチャクチャでない、リスクでリスクでなく、波乱万丈で波乱万丈でない、生き方なのでしょう。そこから生かされていることの有難さを感じ、神仏への大感謝の念が自然と生まれてくるのです。しかし人さまざま、良い悪いのことでありませんので、余りこのような人生は歩まれたい方が良くと思います。(笑)

あなたに感動の一冊

### 本便り

2030年 ニューズピックス社  
ピーター・ディアマンドイス、ステイブン・コトラ  
ピーター・ディアマンドイスとステイブン・コ  
トラの共著。ディアマンドイスはベンチャー  
キャピタリストで起業家、コトラは起業家  
でジャーナリスト。今から10年(2020・2  
年出版)の間にテクノロジーの融合によつて  
どんなことが起きるかを具体的に書いてあ  
るのですが、非常に面白い。驚くような事が  
起こりますよ。私は後10年生きているかどう  
かわかりませんがね。

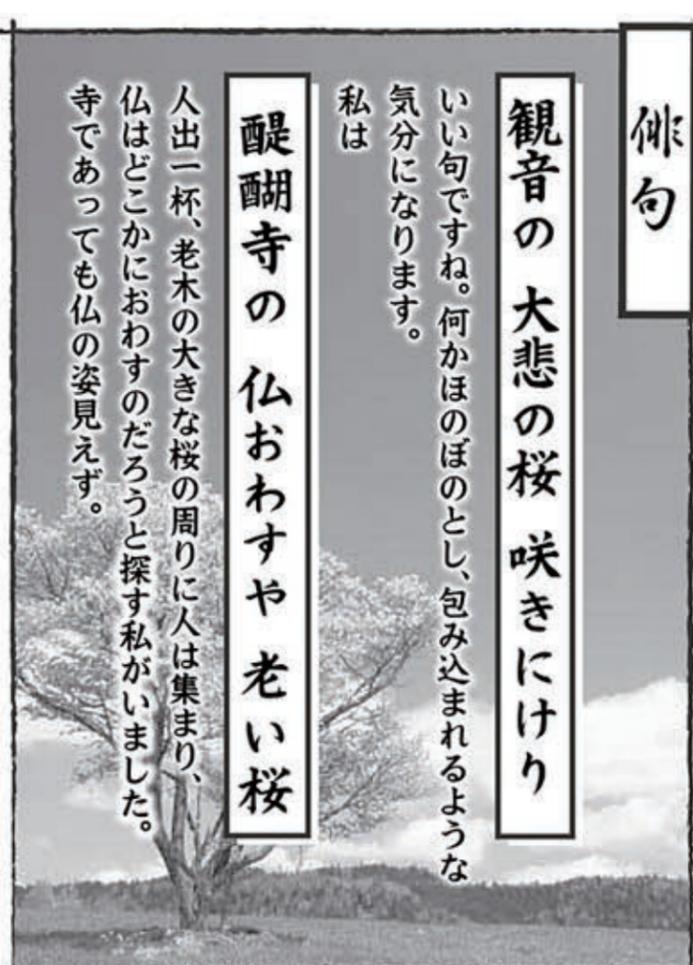
2030年  
加速するテクノロジーが  
世界に備えるべきこと

### 観音の 大悲の桜 咲きにけり

いい句ですね。何かほのぼのとし、包み込まれるような気分になります。

### 醍醐寺の 仏おわすや 老い桜

人出一杯、老木の大きな桜の周りに人は集まり、仏はどこかにおわすのだろうと探す私がいきました。寺であつても仏の姿見えぬ。



「買ってよかった!」



人参りんご100%「人参りんごご紙容器」  
毎朝にりんご100%を飲んでいた私ですが、この人参りんごが出来てからは2種類を味に変化をつけながら楽しんでます。新しい人参りんごは程よいフルーツの酸味があり、これも美味しい!少しとろみがあって、何となく腹持ちも良いような気がするんです。人参もりんごも栄養豊富な食材なので、これ1本で野菜不足も解消できそうです。定期コースでお得に続けて飲んでみることをお勧めしますが、ちょっと食生活が乱れたな...と思つた時の、癒しジュースとしてもいかがでしょうか。

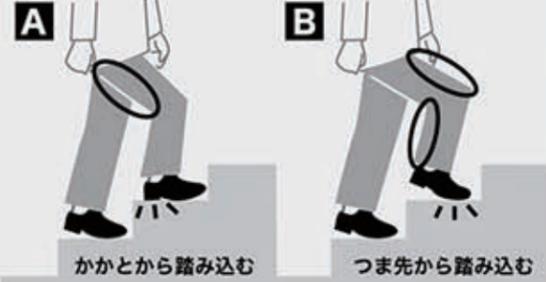
GFT822715  
人参りんご(195g×15本)  
税別3,000円/税込3,240円  
詳しくは、フリーダイヤル0120-103-712

## 順造さんの ウェルネス vol.102

### 「階段の上り下り」運動

私は運動らしい運動もせず生きてきましたが、会社も自宅も仕事場が4階ですので、歩いて階段の上り下りをしています。何年前かに日経Gooday 30+に面白い記事がありました。階段の上り下りに使うエネルギーは安静時の何倍になると思われますか?安静時の3.5倍のエネルギーを使うそうですよ!!!!ビックリしますね。私の身体の健康は「階段の上り下り」運動のおかげかもしれませんよ。これなら誰でも(年齢に関係なく)、どこでも(駅、マンションの階段も)、いつでも(雨の日は室内で)、できるので、私のような無精者には最適ではないかと喜んでます。さてこの階段の上り下り運動でどのような効果があるのでしょうか?ネットで調べてみますと下記のような効果が出てきました:日本体育大学の岡田隆さんは「加齢とともに衰えやすい下半身の筋肉を鍛えるには、階段は最も身近で、かつ最高のトレーニングの場です。階段の上り下りの運動強度は安静時の3.5倍のエネルギーを使うことになります」と書かれています。

#### 階段を上る時に



**A** 上る時にカかとから踏み込むと、ヒップアップ効果がスタイルが良くなる。  
**B** つま先から上がるとフクラハギと太ももの筋肉を刺激する。などの効果もあるようです。私の場合、朝階段の上り下りはフウフウ言いながらになりますが、昼過ぎになりますと無理なくできますので、心肺機能の強化に役立っているのだと思います。うさみ内科の宇佐美啓治さんは、階段の上り下り運動は糖尿病にも効果があり、同時に下りの運動は身体のバランスを取りながら、足の着地を意識しながら行うので、実は頭を使う運動でもある。加齢による脳の認知機能低下の予防にも効果があるのではなかと考えられる」とも書かれています。ますます私にとっては朗報です。しかし膝やくるぶしの痛みがある時はすべきではないでしょうし、下りは足への負担が大きいので、きつく感じられる人は無理せず上りから始めた方が良いでしょう。とにかく無理しないことです。私は後期高齢者ですので、疲れている時などは、下りは手すりを持って下ります。健康維持のために階段を最大限利用しましょう。



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、こちらぜひご覧ください!

◎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。

### 順造逸選

黒豆で有名な丹波篠山の 小田垣商店が作る 極上のぜんざい 香

私は「ぜんざい」が大好きでよく食べてきました。スーパーで、ぜんざいの缶詰を買って食べてきたのです。使われている小豆は国産か輸入ものか不明ですが、小さな粒で多分中国産かなあと思いついて食べていたのです。この小田垣商店の「ぜんざい」は驚くほどの大粒の小豆で、驚くなれ丹波大納言小豆100%使用なのですよ!!その上なんと砂糖も国内製造のものなんです。こだわって作られていることがよく分かります。1人前レトルトパックです。私は切り餅2個を入れて食べます。ぜんざい好きの人は一度ぜひ食べてみてください。



FOD9936 丹波大納言 ぜんざい 香(160g) 税別350円/税込378円

### 私の居場所

今書いている4月2日金曜日。春ですね。家の周りも桜、桜、また桜です。山の方を見ますと山桜がたくさん!一年々、山桜が増えてくるように感じます。自宅の裏の山を越えて、丹波に向かう山道を車で走ります。3月中頃は白い「山ボウシ」が山一杯に花を咲かせ、それが終わると私の大好きな「山桜」が淡いピンクで山を覆い、同じ頃、庭の「木蓮」の枝先に濃い紫の蕾が現れる。その次は山の道々に「山ツツジ」がピンクの花を咲かせてきます。この色がたまらなく好きで、年の初め庭師の方に植えていただいた2.5m高の一本が庭をピンクに染めています。今、蕾がふくらみつつあるのは1m高の「ブルーベリー」と「ビルベリー」ですが、地面にはチューリップが花をのぞかせつつあります。私の周りは春爛漫です。コロナウイルス何するものぞ。

### 雑感

春爛漫ですが、コロナウイルスはますます力を増し、感染は拡大しつつあります。「まん延防止」が大坂その他で発令されましたが、これで抑え込むことができると思われません。飲食店の閉店を夜9時から8時にしたくら

いになんとかかなると誰も思っていないでしょう。一方ではサッカーの大会で外国から選手や関係者が入国、相撲、野球等のスポーツイベントは二万人、沿道には大勢の人が押しかける聖火リレー等々を進め、これで感染拡大を止めようと本気で思っておられるのだろうか?高齢者のワクチン接種も私の住む市はいつになるか分からないそうです。7月か8月にはできるのでしょうか?7月のオリンピック開催時にはまだ日本人の殆どがワクチン接種なしということになります。オリンピック、パラリンピックには選手とその関係者の外国人が最低でも10万人が、ワクチン接種ができていない日本に入国してきます。それは日本国民の生命だけでなく、来日した外国人を通して世界にウイルスを拡散し、世界中の人々の生命をも脅かします。利害関係者のマスコミはこの問題を取り上げ、気配もありません。四月七日に吉村大阪府知事が聖火リレーを大阪は受け入れられないと言われたそうですが、勇気ある正論です。オリンピック中止を、勇気を出して日本の首相が発表されたら、政権支持率は必ず上がると思うのは私だけでしょうか?前進より撤退は難しく、覚悟を決めた度胸と勇気が必要です。菅首相の勇気ある英断を念じています。

### お客様の声

大阪府女性 M・O様 56歳 クランベリー  
要介護の母の身体がむくんでいてヘルパ―さんに勧められ、飲み始めました。出の悪かった尿がたくさん出るようになり、ホッとしています。毎朝100%にはちみつを混ぜて飲み、これからは86歳元気でいてほしいものです。

「スタツフ森下からお返事」  
身体に溜まった不要なものを排出することは大切なため、クランベリーが役立って嬉しく思います。それにしてもヘルパーさんの言葉ですぐ実行されるはなかなか出来ないので、お母さまがずっと元気で過ごしていただければ幸いです。

「りんご紙容器」 岐阜県女性 S・I様 70歳  
もううずいぶん長く愛飲させていたいただいておられます。我家の合言葉となった「順造くん飲んだ?まだある?」で始まります。商品との出会いは、体調をくずした私が簡単に野菜などバランスの良い食事をしたことの思いで注文させていただき、今では家族全員が口にするようになったのです。順造くんありがとう!!!

「スタツフ森下からお返事」  
すっかり順造くんが家族の一員のように馴染んでいるのです。順造くんは豊富な栄養素が補える元気モリモリ野菜なので、これからは順造くんも仲良くしていただき、健康な毎日でありますように!