



# 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  
2021年 6月号 106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]  
<https://www.junzosen.com> ネットでも配信中!

〒550-0003 大阪市西区京町場1丁目18-5

また5月11日までの非常事態宣言が発令されました。2週間ちょっとの期間で何が変わるのでしょうね? 今の状況では延長になること必至でしょ。IOCバッハ会長来日に合わせてのことだそうです。新型コロナウイルスはより感染力の強い変異ウイルスに置き換わりつつあり、若年層や子供への感染も増え、混迷度を益々深めつつあります。今日4月30日現在、大阪府の感染者数44名は過去最高で、医療崩壊の様相を呈し、80歳以上の感染高齢者は入院治療拒否、後回しとかということだそうです。大阪も東京も感染者数は1000人を超えてきました。菅首相はオリンピック開催理由とした「人類が新型コロナウイルスに打ち勝つた証を世界に発信し:」の旗をまだ降ろしていません。コロナウイルスに勝つどころか負けているではないですか。3600万人の高齢者へのワクチン接種を7月末までに完了すると言われて、毎日高齢者、医療関係者にワクチン接種注射をしている画像を流していますが、殆どの地域でまだ本格的な接種は始まっていないのが現状で、テレビ画像はやつてゐるふりだけ、言っているだけで何も動いていません。5月末頃から始まるワクチン接種が2カ月で3600万人できるのでしょうか?? できると思つてゐる人はいないでしょ!! 東京五輪組織委(組織委)が日本看護協会にオリンピックに向けて500人の看護師確保の協力を要請。現在、看護師、医師不足、病床不足で多分、1000人近い医師も必要でしょうし、病院病床も求めている。東京都知事は「東京には来ないで!」と言つておられるが、オリンピック選手、関係者全体で10万人近い外国人が2週間隔離もなく入国してきます。この矛盾はどうなのでしょうか?

国民が生命の危機にさらされている時、オリンピックを開催する意味があるのでしょうか? 多くの国民は嘘とぶりだけの政府関係者の発言を信用しなくなっています。この状況と同じことが起きている。戦後の状況と同じことが起きている。

「Cranberry EX」  
「an・an 2021.4.14号」の  
【春のカラダにいいもの大賞】に私たちの  
「Cranberry EX」が取り上げられました!!  
an・anカラダにいいもの大賞に選ばれました。  
クランベリー濃縮エキス  
7倍濃縮 (9,750mg)  
ブルーン濃縮エキス  
3.7倍濃縮 (2,100mg)

「宗教の力とは、人生の苦しみを軽くしてくれるものではない、人生の不安を取り去ってくれるものでもない。苦しみの中でも、立ち向かっていくエネルギー、勇気と歓びを与えてくれるのだ」

五木寛之さんの言葉  
「仏の世界を逍遙されてきた五木寛之さんが書かれるものの中にはいつも悲しみはかなぐ無力を感じ取っています。



## 至言

TOGETHER CANDY DULFER  
ヤしている時、ノリの良いJAZZを聴きたくて、CANDY DULFERの何かライブのノリ一杯のこのCDで元気をもらいます。DULFERのミュージックは大好きです。アメリカの良き時代のノリがあるような気がします。

## 感動したこと!

「Cranberry EX」  
「an・an 2021.4.14号」の  
【春のカラダにいいもの大賞】に私たちの  
「Cranberry EX」が取り上げられました!!



女性の尿路感染症、膀胱炎に良いクランベリーEXに「ひ~酸っぱい!」とスタッフ全員が目を細められたそうです。  
こんな雑誌に!! 感動です。

## 健康 ロメモ

## NIVEA リップクリーム

高齢になってくるといろんな身体の不具合があちこちに出てくるので困つてゐるのですが、一方でそれをどうしたら治せるかにチャレンジできる面白さもあります。困つてゐるのは夜眠つていてると鼻の中が乾燥してトイレに行く度に指を水に浸して、鼻の中に入れていました。大発見です!! NIVEAのこのリップクリームを小指に付けて鼻の中に付けると効果あります!!



この寺の老木桜が素晴らしいと聞き、お寺のことは何も知らず、ウイークデイなら人出も少ないだろうと思い、写真を撮りに3月26日朝一番にと出かけました。

予想に反し、大変な人出で着きますと行列があるので、並んでおられた女性の方に尋ねますと、「拝観料(1500円)を払う行列です」とのこと。

## 京都醍醐寺を訪ねる

この寺の老木桜が素晴らしいと聞き、お寺のことは何も知らず、ウイークデイなら人出も少ないだろうと思い、写真を撮りに3月26日朝一番にと出かけました。

大嶽青児さんの句

## 眠り児の眉美しき四月かな

眠っている幼児の顔を覗き込んでいる親の気持ちがほんわかと浮かんできます。

## 老いたるやマスクうつとし花吹雪

86歳、うつとうしいマスクに息切れしフウフウ言しながら花吹雪の中を歩く自分です。年を取るとは大変なことですね。

森下のスタッフ

第九回 買つてよかつた！



100%鹿児島県産原料使用「大麦若葉」

私は2年ほど前からむせることが多くなり、どの運動をしていますが、なかなか思うようには減っていません。ゆっくり意識しながら飲食すると少しは違うことが分かってきました。  
食べ物や液体が気管支に入ることによって、肺炎が発症するのです。唾液が気管や肺に入って肺炎を起こす場合もあるのですよ。  
これを誤嚥性肺炎と言いますが、高齢者の多くがこの症状で亡くなる人が多いので注意せねばなりません。飲み込む力が衰えてくる（喉の老化）のですね。問題はどうすれば防げるかです。  
自分のことですから、いろいろ調べて、試してきましたが、書かれていることそのままで大した効果がなく、私なりに試行錯誤を繰り返してきた結果、私にはかなり効果がある方法にたどり着きました。

## 順造さんのウェルネス vol.103

## 「誤嚥性肺炎予防」

私は2年ほど前からむせることが多くなり、どの運動をしていますが、なかなか思うようには減っていません。ゆっくり意識しながら飲食すると少しは違うことが分かってきました。

食べ物や液体が気管支に入ることによって、肺炎が発症するのです。唾液が気管や肺に入って肺炎を起こす場合もあるのですよ。

これを誤嚥性肺炎と言いますが、高齢者の多くがこの症状で亡くなる人が多いので注意せねばなりません。飲み込む力が衰えてくる（喉の老化）のですね。問題はどうすれば防げるかです。

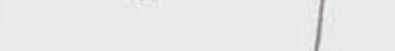
自分のことですから、いろいろ調べて、試してきましたが、書かれていることそのままで大した効果がなく、私なりに試行錯誤を繰り返してきた結果、私にはかなり効果がある方法にたどり着きました。

**順造流 風呂で行う喉の筋トレです。**

①まず湯船に入れます。



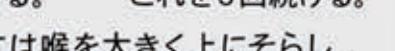
②図のように、仰向けで浴槽のフチに首筋をのせる。



③アゴを上にあげ、喉を上にグッとそらします。



④口を軽く閉じ、左右に引張りながら大きく「イー」と声を出します。これを5回続ける。



⑤次は口をとがらして、大きく「ウー」と声を出します。これを5回続ける。



⑥声を出すときには喉を大きく上にそらし、終わったらゆるめることを繰り返します。強弱をつけるのです。これが大事。



⑦口を大きく開いて、舌を出したり引っ込めたりする運動を2~3回。



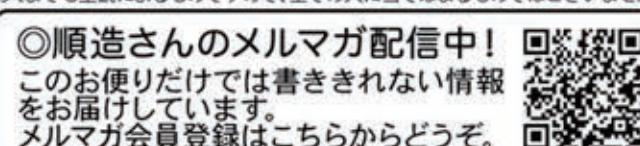
これはあくまでも私がやってみてより良い効果があったことで、他の人にも同じ良い効果があるかどうかは不明です。



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ありません。

◎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。



100%鹿児島県産原料使用「大麦若葉」

無農薬大麦若葉使用！  
100%国産原料  
FOD9095 大麦若葉(3g×30包)  
税別2,382円／税込2,572円  
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

青汁といえば「不味い！」そう思っていました。順造選の大麦若葉だけなら飲むまでは、青汁の素材にも色々あって、大麦若葉だけなら抹茶のような風味とやさしさがあり美味しく健康に飲めると知りました。訪れた鹿児島県の畑では、昔ながらの肥やしだけで青々と育った若葉が風に揺れ、土と緑の香り、のどかな空気に包まれました。鎌で刈り取ってそのままかじってみると「苦くない！ほんのり甘い！」やわらかい若葉部分だけ使い、甘味料も食品添加物も混ぜずに作り上げた青汁です。

「クランベリー100」が排尿関連「機能性表示食品」として認可されました。

「クランベリー100」において日本初となる「機能性表示食品」として認可されました。

「クランベリー100」が排尿関連「機能性表示食品」として認可されました。

「クランベ