

十二月の お便り

12月がやってきました。1年があつたという間に過ぎ去りました。早いですね。高齢になつてきますと、12月はなにかしら何とも言えない気分になり、1年大過なく生きてこれたなあ!とつぶやくのです。

8月6日には左目白内障と乱視の目の手術をしたこともあり、夏休み、お盆休みという言い訳を作り、「順造選便り」10月号を休刊しました。初めての休刊でした。手術は40分くらいで簡単ですが、手術後が大変です。

※5種の目薬を朝昼夕3回
 ※目薬を差す間隔は5分毎
 ※保護メガネを24時間
 眠る時もメガネを付けたままです。左目に白内障と乱視用のレンズを入れたのですが老眼もあるのです。それだけでは本が読めない。

※右目(20年くらい前に手術)はメガネを掛けていたので、メガネなしではハッキリ見えない。
 10月末か11月初めに検査・診断を受け、良ければ合うメガネを作ることになります。もう半月の我慢です。たくさんの方々に心配をおかけしました。そのような事情でご返事も差し上げず申し訳ありません。ドクター曰く、

※人間は遅かれ早かれ100%白内障になる。
 ※白内障手術は高齢者の場合、リスクが高くなるので、早くした方がよいとのことです。白内障のまま見えないからという理由で手術を遅らせない方がよい理由です。

2021年も終わり、間近ですが、この1年ありがとうございました。2022年も皆様にとって良き年になりますことを念じています。

「DJANGO」のニューヨークの秋
 秋が来ると、私はこの「ニューヨークの秋」を聴きます。懐かしい音色の中になにかの悲しい秋の気配を聴くのです。新季節に入りはじめた時、それぞれのシーズンに合ったジャズを独り聞くのも良いものです。生活の中に変化とリズムを取り入れることは、生きていく上で大事なことです。一つだと思えます。

おすすめの色
 音楽

至言

「ものごとをあるがままの姿で受け入れよ。起こったことを受け入れることが、不幸な結果を克服する第一歩である。」
 ウィリアム・ジェームズ(アメリカ・哲学者)

素晴らしい言葉で、全くその通りですね。不幸なこと、嫌なことが身に迫った時、「何故こんなことが自分だけに起きるんだ?」「自分が何故こんな目に合わねばならないんだ?」「何故?」「何故?」を自分に問いかけ、嘆くことを繰り返しては、自滅の泥沼に落ち込むだけです。これからはそこから這い上がり、乗り越えることはできない。とにかく、まず受け入れることですね。私もいろんなことを経験してきましたが、幸い私は「受け入れ、さうすればいい上がり、乗り越えるにはどうすればいいか」とチャレンジしていくことができました。どんな不幸も受け入れるしかありません。そして不幸を幸いに転じることはできるのです。それは自分次第です。自分の不幸を嘆かず、受け入れ第一歩を踏み出していきましょう。

健康

「歩く姿勢」腰で歩く意識を

高齢になつてきますと、多くの人が前かがみの姿勢で歩くようになってきます。私は背を丸めて歩く姿だけはダメだと思ひ、80歳を過ぎた頃から意識して歩くようになりました。「腰で歩く、腰を前に出して歩く」と背中が伸びます。そして、信号などで止まった時の立ち姿勢は腹を前に出さず、腹を後ろに引いて真っ直ぐ立ちます。このように意識して動いている86歳の私です。

DJANGO DJANGO DJANGO DJANGO DJANGO

順造さんの旅日記

瀬戸内海に浮かぶ離島 小豆島への旅 ③

夕食は7時30分からと言われているので、急いでホテル「海音真理」に泊まりました。泊まりは2階です。部屋に入ると、障子を開けると前は海! スバラシイ! 1階から前の海に出ると透明度抜群のビーチ!! ハワイのビーチでも見られないような透明度に驚きました。

朝食 瀬戸内の旬魚、島の地野菜などの料理が並びます!

夕食もオリーブを取り入れた料理は期待以上!!

せとうち 珍味三種

鯛の酒蒸し 漬け仕立て

海音真理 香川県小豆郡小豆島町堀越字東船478 TEL 0879-82-0086

本便り

面白い! 不思議な絵です!?



はかれないものはかる
 青幻舎 工藤 あゆみ
 イタリアに住み、絵本のアワード、ポロニーヤ国際絵本原画展入賞など数々の賞をとっておられる、ヨーロッパを中心に活動する工藤あゆみさんの本です。この絵本は、不思議な本ですよ。「数字では表せない感情や言葉、出来事の質や重みをはかってみよう」とこの絵本を書いたそうです。チョイチョイこの本を開いて一回一頁だけを見ます、そして考えさせられます。

感動したこと! 「LAMY」の万年筆

私は万年筆が大好きで次々買ってきた結果、30本くらいになっています。あらゆるブランドの万年筆を持っていますが、今私が最も気に入って使っている万年筆は「LAMY」です。BODYのカラーはサファリーレッド、ペン先は中字M、値段は2400円くらい。とにかく、日本語も英語もスムーズに気持ち良く書ける万年筆としては最高だと思います。それに値段も一番安いのですよ。私がお社、自宅で字を書く全ての場所にこの万年筆を置いてあります。驚くべき万年筆です。しかし、どの万年筆も買う時には必ず、現物を自分が試書してスムーズに気持ちよく書けるかどうか試してください。これが一番大事です。

ここから草壁港に向かう町の方にカムバックしていきますと、醤油の工場が見えてくる。昔風のままに造られているそうです。

記念館の売店で有名な「しょうゆソフトクリーム」を食べるが、かすかにしょうゆの味がする。

マルキン醤油 記念館 国の有形文化財に登録された合掌造りの建物。

高齢者には懐かしい風景が再現されていますよ。途中には映画に出ていた「分教場」までありました。若い人には何のことか分からんでしょね。

俳句

正岡子規は

稲の穂の伏し重なりし夕日哉

と秋の景色を詠んだ秀句です。稲畑の風景が見えるようですね。「伏し重なりし」とは素晴らしい。

私は

満月に 帰るか鳥よ 秋の宵

秋の宵闇の中で見上げると、一羽の鳥が満月に帰るかのようによろこび姿を詠んだのです。自己流に俳句を作るのも楽しいものです。

スタツフ 森下の『買った!』 第103回



ちよここと紹介♪

スーパーおろし器



独自のアーチ状のカーブがあることで食材の断面が常に角度がおろししやすい角度になっているのです!

お鍋の季節がきましたね。お鍋の季節がきましたね。お鍋の季節がきましたね。お鍋の季節がきましたね。

WP29-340 スーパーおろし器 税別2,800円/税込3,080円

順造さんの ウェルネス vol.108

小豆と健康

今月は多分ご存じのない「小豆と健康」についてのお知らせです。

●小豆に含まれている炭水化物は特別で、人間の消化酵素では分解できないので、ほぼカロリーゼロ!!!なんだそうですよ。

●小豆にはカリウムが豊富に含まれていますので、カリウムはむくみ対策になるのですよ。塩分を多く摂りすぎると、むくみの原因になりますが、カリウムは摂りすぎた塩分を体外に排出する作用があります。

●塩分の摂りすぎは腎臓にもよくないですね。そんな訳で右腎臓全摘手術をした私はできるだけ「小豆」を食べるように努めています。

困ったことに私は塩気が好きなので..... ①小豆を減砂糖で柔らかく炊いて、ジャム代わりにパンにぬったり、アイスクリームに混ぜたりして食べています。これは案外美味しいですよ。

②おこわ赤飯が大好きなので、赤飯を食べます。紙パックで簡単にできるものがあります。

③私は、ぜんざいが好きなので、ぜんざいもよく食べますよ。まあこんな事々をしながら、小豆で健康維持に努めている私であります。



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。

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、全ての人に当てはまるものではありません。

- 美的感覚 ●想像力 ●発想力 ●観察力 ●洞察力 ●分が今持つ

若々しく生きていきたい! 80歳を過ぎて体力が衰えていく中で、どう生きようかと考えた時、私は「若々しく生きていきたい!」でした。詳しく言いますと、「若々しい気持ちで生きていきたいですね。衰えていく体力とこれだけバラバラが取れるのではないかと悩んだのです。それで若々しく生きるには、何をすれば良いのかと考えることになりました。

「好奇心」 好奇心は山ほど入っているのですよ。「好奇心」を行動に移すにはそのような情報集めも大事です。好奇心→行動が大事です。高齢になってきますと厚かましくなったのか、どんな所でもどんな人にも遠慮することなく尋ねたり、声をかけたことができますので面白い。若々しく生きていきましよう! 若々しく生きていきましよう! 若々しく生きていきましよう!

安心の国内加工 選赤焙煎製法で丁寧に焼き上げ ナッツ本来の風味を引き出したアーモンド。 FOD9949 TON'S 食塩無添加アーモンド(110g) 税別331円/税込358円

私の居場所 自分の居場所は自分で創るもので、そこに在るものでもなく、与えられるものではないと、私は思っています。したがって、その居場所も年齢により変わっていくでしょうし、精神的な心の成長、変化によっても変わっていくでしょう。その時々新しい居場所を創ることにチャレンジしていくことになりました。

「好奇心」 好奇心は山ほど入っているのですよ。「好奇心」を行動に移すにはそのような情報集めも大事です。好奇心→行動が大事です。高齢になってきますと厚かましくなったのか、どんな所でもどんな人にも遠慮することなく尋ねたり、声をかけたことができますので面白い。若々しく生きていきましよう! 若々しく生きていきましよう! 若々しく生きていきましよう!

「スタッフ森下からお返事」 ご夫婦一緒に飲んでくださりありがとうございます。朝を人参ジュースだけにして健康に過ごせているとお声をよくいただきありがとうございます。これからもお二人で元気に毎日を過ごされることを願っております。マヌカハニーも健康に役に立つ不思議なハニーですね。

順造逸選 無添加アーモンド アーモンドが身体に良いとは皆さんご存知だと思います。ビタミンE、ビタミンB2、鉄分、カルシウム等を含む理想的なナッツですね。私は毎日4〜5粒、口の中ほりこんでいます。もう10年くらい前になるでしょう。アーモンド、ザクロ畑を持つている会社の自社用プロペラ機でロサンゼルスから北に30分くらい行った所にある広大な畑に降り立ちました。

私の居場所 ヴォイエッロスパゲッティーニ 私のお好きな「幻のスパゲッティ」と言われる、イタリアの高級スパゲッティです。弾力があり、もちもちとした食感のナポリ生まれのスパゲッティ。 FOD9887 ヴォイエッロスパゲッティーニ(1.7mm) 税別324円/税込350円

「好奇心」 好奇心は山ほど入っているのですよ。「好奇心」を行動に移すにはそのような情報集めも大事です。好奇心→行動が大事です。高齢になってきますと厚かましくなったのか、どんな所でもどんな人にも遠慮することなく尋ねたり、声をかけたことができますので面白い。若々しく生きていきましよう! 若々しく生きていきましよう! 若々しく生きていきましよう!

お客様の声 クランベリー 順天堂大学医学部順天堂医院泌尿科の先生の紹介で購入を続けて2年近くなりました。尿管結石で手術が続き、その後はステントを入れることになり、あまりにも汚れが付き易く、先生が心配をされて、ジュースを飲むことになりました。(私の身体は、シユウ酸カルシウムが付着する)その後も予約待ちで、詰まり緊急で手術、それもだんだん改善され、今はケ月位でステント交換しております。本当に全身元氣になりました。健康体です。それと、左の親指の爪がタテに割れ、何年も苦しんでいたのが、いつの間にか正常になり、爪によく出るタテの線もなくなり爪がきれいになりました。お、ジュースのお陰かと思えます。本当にありがとうございました。