



川原喜連便り

お伝えしたいこといっぱいの気持ちをこめて。

あなたに感動の一冊

本便り

長生きしたけりや
くぎをもみなさい

久木義一・猪木千子著
「高齢者70%が落ちる下半身の筋肉衰弱」
21万部突破!
「がん生存者の方へ」
「がん患者の方へ」
「がん治療の方へ」
「がん予防の方へ」

155才! 健康と老を遡ける新研究

この本はふくらはぎとアキレス腱のストレッチ方法について詳しく書かれていて、非常に役に立ちます。私はここに書かれているストレッチの殆どを毎日やっています。アキレス腱とふくらはぎの筋を伸ばすストレッチが、どれだけ免疫力をアップし、万病を防ぐのに役に立つかが詳しく書かれていましたので、参考になりました。

長生きしたけりや、 ふくらはぎをもみなさい

アスコム 薪 孝子

「ようやく生きとし生けるもの、
すべてに宿る美の心に
気づき始めた。」

私が87歳になつて、ようやくこの
今までも禅の教え、私の導きの中で
分かつたと思つてきたことが、全く
違う次元での気づきに気づいたと
言えばよいのでしょうか。すべての
ものに宿つてゐる美の心の中に居ら
れる自分に只々有り難いのです。
高齢にならないと分からぬ境地で
いくことは素晴らしいと言えます。

至言

85歳を過ぎて生き活きと、元気に
生きている人はみんな同じタイプの
ようです。年齢は全く関係ありません。
好奇心一杯に生きること。

優先してみる。きっとなんとかなる
ものですよ」と。全く同感!!

次に88歳黒柳徹子さんの話。「私は
『へえ、それ面白そう』と思ったこ
とはなんでもやつてみたい性質。
私はちっちゃい頃から好奇心が旺盛
で、面白そうと思うことはすぐにで
も全部やつてみた」とあります。

「100歳になつたら政治記者を
やってみたい」そうです!! こちら
がビックリ。

私が考えたり、やつていることと同じ
に驚きます。

生きている人はみんな同じタイプの
ようです。年齢は全く関係ありません。
好奇心一杯に生きること。

私が考へたり、やつていることと同じ
に驚きます。

感動は広がつていかないですね。
衣類を買ひに行つたお店で、気に入つた良い衣料に会つた時には、手
と店員に声をかける。

私はとにかく感動を声に出す
のです。

そして受けた感動をより大きく、
深くしていく。
感動多い日々を持ちたい、
感動多く持つ人生を歩みたい。

六月の お便り



感動したこと!

順造さんの旅日記

二条城の春を盛り上げる

4月4日は朝から伏見の
十石舟に乗つての桜花見を
終えた後、二条城前のホテル
にて休憩し、7時過ぎ
二条城に行きました。

京都二条城の夜景

順造選ショップ
2022年 6月号 117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

最後に長い桜並木
を歩くのですが、
二条城にこんなに
素晴らしい桜街道
があつたとは知り
ませんでした。

何回も二条城には
来ていましたが、
建物内部ばかり
見ていましたし、
桜の季節に来たこ
とがなかつたので
来れませんでした。

二条城にこんなに
素晴らしい桜街道
があつたとは知り
ませんでした。

二条城にこんなに
素晴らしい桜街道
があつた

順造さんの ウェルネス

vol.114

健康維持に努めていること

この3年ほど、人間ドックの検査を受けていませんでしたので、超精密な検査をされる所でドック検査を受けました。終了後のラフな検査診察所見では、脂肪肝だけで、その他悪い所はないと言われました。体重も3.5kg少なく、腹周りも2cmですが小さくなっていました。

今日は私が健康維持、不具合軽減のために努めていることを書いてみましょう。

1 基本は予防に役立つことをする。

2 免疫力を強化しておけば病気や不具合が起こり難いのではないかと思っています。

これらの事をベースにして、日々いろんな事々をやっているので、何が健康維持に役立っているかはハッキリ言って分かりません。

具体的にやっていることの例:

A ほとんど運動らしき事はしていませんが、仕事場が会社も自宅も4階にありますので、両方合計すると4階の上り下りを一日12~15回くらいはしています。

B 整体院には悪い箇所はなくとも予防のために、週1回は行きますよ。整体をしていただくことで身体の歪みを整え、血液と体液の流れが良くなり、免疫力強化に役立つのだと思っています。

C 高齢になってきますと腸の働きが衰えてくるので、免疫力と関係のある大腸活性化のために良い大便が毎日きちんと出るようにと次の事を実行している。

- ①アロエエキスを毎朝飲む。
- ②正常になれば、順造選PRUNE150に代える。
- ③仁丹社のビフィーナEXを毎日飲む。

D ナツツ類は掌に乗せた位の量を毎日食べている。

E 甘酒、アーモンドミルクも毎日飲んでいます。

F そしてストレッチ運動です。



次号で続きを書きましょう。

私は「予防」のために何をするかが一番大事だと思っているのですよ。

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。

毎年大人気のこちらは北海道産の小豆がたっぷりで、寒天だから暑い夏でもさりと1個食べられちゃうこれからの季節にピッタリな甘味なんです。せっかく甘味を食べるなら身体に良い素材のものを食べたいです。よね♪ 夏季限定品なので、是非味わってみてください。

私の夕食後はこのデカフェの紅茶かコーヒーを飲むようにしています。

この2品のいずれかを夕食後は飲むことにしているのです。

夜何回も目が覚め、2回以上トイレに行かないようにと、

一度試されて味わってください。

カフェインレスですが、美味しい

カプセルで飲むことです。

この2品のいずれかを夕食後

は飲むことにしているのです。

一度試されて味わってください。

カプセルで飲むことです。

この2品のいずれかを夕食後

は飲むことにしているのです。