



順造選便利

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 122号
2022年11月号
無料配信(郵送)をご希望の方は
0120-103-712
FAX.06-6443-2025
https://junzosen.com/
〒550-0003 大阪市西区京町堀1丁目18-5

おすすめの音色

PIANO LANG LANG

LANG LANGのピアノ音はいつ聞いてもホッとさせてくれます。夕食後のひと時、書斎に移り独りで聴いているのです。そんな音です。

十一月のお便り

安倍元総理の国葬、旧統一教会の問題、円安と物価高で分かれにくい問題などについて、毎日報じられるニュースを見聞して、毎日報じられるニュースを振り返ると、私だけでしょうか？国葬も終わったことですので、今後どうするかを議論すべきでしょうか？国葬に値する人とはどんな人なのか？国民のほとんどが賛成する人を選ぶとなると難しいでしょうね。

旧統一教会問題は信仰の自由もあり、どこでどのように線を引くかは非常に難しく、非難するだけで解決する問題ではないと思います。建設的な議論をしてほしいです。

円安もどちらが良いか決められませんが、大企業の多くは大きな利益を出し、政府の税収は大きく増えています。グローバルな問題ですから、日本だけで解決できない。

物価もそうですね。ロシアとウクライナの問題が大きな原因です、すぐ解決できないでしょう。

グローバル化がここまで進んできた現状では、一つ一つの問題が世界と繋がっている、一国の政策だけでできることは限られています。

岸田首相はそれをハッキリと説明すべきなのに、さも解決できるような発言をされ、何も動かない所から批判が起きて、どうにも思われず、何も動かない、できない岸田政権の支持率はドンドン下がっていきつづけます。言葉と実行力が繋がっていない。それを膨大な補助金をバラまいて誤魔化そうとされているかに見えます。信頼できる野党の出現はいつになるのでしょうか？

感動したこと！

草花の多様な変化

庭を見てみますと、今迄見たこともない小さな花が咲き始めたり、背の高さくらゐの花が咲いたり、今年は何故か庭も大忙しの様子です。

免疫力の話

日本文芸社 石原新菜

コロナ禍が始まってから、これは免疫力だと思ひ、免疫力を高めるためにいろいろなことをやってきました。この本が分かりやすく書いてありますので、紹介します。

この中でできることをやる。自分にはできそうでないことは無理にやらない。簡単にできることから始める。高齢になれば免疫力はどんどん衰えて行くので、補わねばならないと思つてやっています。

至言

「考えれば考えるほど勘は鈍くなります。」

と桜井章一さんは書いておられます。

考えに考えて決断をすること、勘を鈍く返している、当然、勘は鈍くなりますね。

そして行きつくところは、誰も同じ所です。勘で感じる所は「考える」を超えたところから出てくるのです。

勘を磨く努力も必要です。「考えない、計算しない」も大事です。

考え込み計算する人にはツキは巡ってこないように思います。

鳥が運んでくるのか、風に乗ってくるのか、自然の動きに感じています。そうです、今年の夏はタカサゴユリがたくさん咲きました！これはどこから飛んでくるのか？このユリはネットで調べますと、台湾原産の野生種なんです。



免疫力の話

石原新菜

免疫力を最強に上げる方法を医師がすべて解説！

順造さんの旅日記

江之浦測候所 ③

②から続く。更に上るとこのような景色が出現する！

右側平面は舞台になっていす。硝子は光学硝子が敷き詰められている。

この上で演奏会をしたり、いろいろな催しをされているようです。

観客席はイタリア、ラッツィイオ州の古代円形劇場遺跡を再現し、再現されたものだからです。

そこから元に戻って行くといろいろな石の置物がありますが、この大きな石の鳥居が目につく。

柱には古代中世以前を思わせる矢の跡があり、踏込石には古墳石棺蓋石が使われている。



また約20mの高さのケヤキ2本がこの夏、葉を落とし始めています。枯れるのか？それとも季節を秋と勘違いしたのでしようか？枯れないことを祈っている。庭とその周りを注意深く見ているだけでもその多様な変化に驚かされます。

よく観ることから感動は生まれてくる。漫然と見ているだけでは深い感動は生まれてこないようです。

奥に見える建物は茶室「雨聴天」。千利休作と言われる茶室「待庵」を寸法一分の違いなく写して造られている。

終わり出口前にあるこのような大きな石置みは能舞台の寸法を基本として作られている。舞台の橋掛りには23トンの巨石。



健康「目の不快」

ロゼモ

目がクシャクシャして気持ちが悪く、眼科医院でももらった目薬をさしても変化なし。老化のためか、パソコンをよく使っているのでもうなるのか不明。しかし、順造選のカシス150を飲むと良くなるのは不思議です。私は朝、夕飲んでみます。

いろいろな巨石、石畳などがありませんが、書き切れませんので、これで終わります。ぜひ行かれて実物をご覧になることをお勧めします。

旅日記の写真がHPでカラーでご覧いただけます！

高麗一李朝初期(14世紀)石造五重塔。

苔にまで 燃え移らむと 寺紅葉

鷹羽狩行先生の句です。苔寺の風景が目に浮かびます。私は

夕暮れに 合わせて燃ゆる 山紅葉

赤い夕日に照らされるかのように、山に燃え立つ紅葉。

スタッフ 森下の「買ってよかった!」



「買ってよかった!」ちよこつとご紹介♪

健康祈願! 長寿柿

とろける美味しさ! ぼたぼたあんぽ柿



干し柿というと、鏡餅の上に乗っているカチカチの固いもの。と思っていた私。この長寿柿に出会ってビックリ仰天! 手でとろんと割れる柔らかさ、ジューシーな甘味で美味しいのです。ただ干しただけの柿と違ってこれは「あんぽ柿」というもの。硫黄で燻製してから乾燥させることで水分量が多くてとろろりなめらかなのが特徴です。一年に一度の限定ご予約を受け付け中なので、ぜひ年末年始にご家族で召し上がっていただきたいと思ひます。

FOD9842 長寿柿10個入り(種なし) 税別4,200円/税込4,536円 詳しくは、順造選ショップ: 0120-103-712

順造さんのウェルネス vol.119

私は、運動らしい運動はしていませんし、歩くのもしていません。◎4階までの階段上り下りを毎日10回くらい。◎ストレッチはいろいろやっています。ストレッチに関する本はたくさん見えていますよ。無理なことはいくら身体に良くても続きませんので、無理なことはしません。とにかく無理せず、簡単にできることを続けることですね。



例えばこの本! 「1分極伸びストレッチ」。簡単にできるストレッチ方法がたくさん出ています!

その本の中で特に私がやっていることをあげます!



肩の動きを劇的によくする

首から背中のがちがち疲れを解消

などはすぐ簡単にできるのでやっています。いろんな部分の筋肉がガチガチに固まっているので、それを伸ばすストレッチです。



自分の身体ですから、自分で調整することが大事ではないでしょうか。

自分に合った方法を見つけていくことが大事です。無理なことはない。

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。

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ありません。

順造逸選

ひとくちセサミン小魚

ゴマは身体に良いと分かっていても、なかなか食べる機会はありません。これはゴマを固めて小魚を混ぜているのです。ゴマでセサミン、小魚でカルシウムを補うゴマのおやつです。



GFT202303 ひとくちセサミン小魚(118g×3個) 税別1,050円/税込1,134円

私の居場所

チヨイチヨイ書いています。期待しない、完全を求めないで生きていくと楽です。ある面ではいい加減に生きることが大事ではないでしょうか? 特に高齢になつてくると、もう先もそう長くはないのですから適当に、いい加減に生きましょう。嫌というほど、失望し、幻滅してきたのですから、もう求めることを止めましょう。ノホンと生きるのです。「分かる」とは違う世界が「味わう」という型で現れてきます。心という精神的には成熟してきたかと思うと、この肉體は衰え始めているのですから。両輪がスムーズに回転することはないと分かった筈です。それを自然と受け入れていく。もう思い煩わないのですよ。なんとかなるさ!! です。

若さは維持できず、老化は止められないのですから、高齢者の生き方は若い時とは変えていく必要がありますよ。諦めることも大事ですよ。



コロナ禍で海外にもこの3年行かれずにいますが、私の人生で初めての事です。私の人生で毎年数回、欧米に出かけることで、頭の中というか身体全体が変わるのです。その変化は東京行きでは味わえない点ですね。1週間から10日、日本を離れる! 初めての街も1回では分りませんが、2、3回の訪問が必要ですね。写真も撮れば、その違いが分かりますね。湿度の関係です。全く違った風景や街の中に身を浸し、感じるのです。そこから何かが生まれ、現れてきます。私は、バック旅行をしたことがありませんが、もうこの年齢になると、バック旅行に入るのが安全で楽でしょうね。バックに参加しても、夕食は自分の行きたいレストランに行きますし、行きたくない所は参加せず、独りブラブラすれば良いのではないのでしょうか。来年はどうしても行きたい!! と念じています。

お客様の声

長野県女性 H・U様 70歳

尿がにごりがちななどでこの度克蘭ベリを注文して飲んだ所、きれいになり量も多くなり助かります。本当に尿に効くことがはつきりわかり助かり感謝しています。主人の為です。

スタッフ森下からお返事

ご家族様のお役に立ち本当に良かったです。同じようなお悩みから介護現場でも使われることがあるようで、小さな赤い克蘭ベリーの大きな力に驚かされます。

にんじんジュース紙容器

静岡県女性 H・Y様 58歳

母(88歳)がにんじん100%ジュースを大変気に入ってしまい注文してほしいと頼まれましたのでお願いしました。老人にとっては安心して手軽に飲めて栄養面でも信頼できるのだと思います。95歳の義母にもプレゼントして喜ばれました。

スタッフ森下からお返事

1本にたっぷりのβカロテンが含まれ、健康に役立つとシニアの方々に喜んでいただくにんじんジュースです。少しづつでも毎日飲んでずっと元気に過ごしてくださいね。ありがとうございます。

マヌカドロップエキナセア&プロポリス

兵庫県女性 C・Y様 63歳

冬の間は体調不良になることが全くなく(もちろん一年中元気で)効果最高です。2粒をいつも持ち歩いていて、人混みや咳をしている友人がいれば1粒を差し上げたり、のどのあれっ? という少しの変化には、即口の中に入れていきます。気温が高くなるとアルミに粒がくっつき大変なことになりますので、それまでに消費することがベストです。他ののと銜系を口にすることはありません。

スタッフ森下からお返事

これからの季節に便利なドロップなのでお守りになりますね! 感染対策に良いとされる、マヌカハニー、ハーブのエキナセア、防衛物質のプロポリスが使われたトリプルパワーの飴です。今年のお祈りもこれで元気いっぱいいられますようにお祈りしています。