

# 二月のお便り

もう2月です。早い！早い！今年88歳、早くアメリカ、ヨーロッパに行かねば、もう行けなくなるぞ！と呟いています。

超高齢になると残る時間がドンドン短くなっていくので、呑気にしておられなくなりますね。

今迄、個人で世界中を旅してきたのですが、この年齢になってくると個人で旅行する体力がなくなり、バックに参加することがなくなってくるのですよ。全体的に体力とつながり、関係してきます。車を運転してはいますが、1時間以上のドライブができなくなりましたし、夜の運転は控えています。仕事も体力が続かず、2時には会社を退社します。

そういう様々な体力の限界や、時間的制約の中で日々少しでも楽しく、気持ちよく過ごすために、諦めずどうすればできるかを考える。高齢になつてくると、いろんな面でこのようなことを、少ない時間の中でしていかなければならぬこと、考えることや、せねばならぬことがますます増えてくるのです。

これがまた高齢者の身体にプラスを与えてくれます。

頭を使うことで痴呆症の予防にもなるのです。

高齢で疲れやすいので、あまり動かさず、ポケットとして座っているはダメです。これで夜ベッドに横になれば、一分ですぐ眠れますよ。

## あなたに感動の一冊 本便り



### 無力 新潮新書 五木寛之

五木さんの考え方が好きで、著書をたくさん読んできました。五木さんは他力という考え方を非常に大事にされているので、人間は他力だけで生きていけず、他力と自力の間を揺れ動きながら生きていくのではないかと書かれています。どう生きるかを考える人には非常に参考になる良書です。

## おすすめの音色 音楽



### 夜カフェ Jazz フェルナンド・メルリーニョ・トリオ

私はJazzが好きなのですが、今の若い人はJazzを聴かないそうなんです。皆さんは如何ですか？夕食後書斎のソファに座ってポケットとして聴くのに良いJazzをアマゾンミュージックで探して、これに出会って聴きますと案外良いので、ウイスキーを飲みながら独りで耳を傾けていました。Jazz & Bossaのソフトな音の流れに身を任せているのも良いですね。

### 至言 「老いを連続的挑戦として受けて立つ」

「老い」に向かってくるものは、どれもこれも総て初めてのことばかりなのですよ。それは予想も考えもしていなかったことです。それらは「死」を目前にしているこの心身に、毎日の如く襲いかかってきます。どうこれらを受け入れて行けばよいのかと考えたとき、この「老い」を連続的挑戦として受けて立つという言葉に出会いました。

そうだ！……これは毎日おきてくる「老い」の挑戦なんだ。それなら嘆くことなく、逃げることなく、受けて立つよう……！

「老」を背負いながら一緒にあって、好奇心いっぱい楽しんでみながら受け入れ、前向きに立ち向かって行く方法を探し求めていこう。

体力が衰えしんどいので、余り動かずテレビを見てはダメですよ。足腰が弱ってきたからこそ、歩かねばなりません。歩け、歩けて。

## 健康 ロメモ 「頻尿トラブル」

頻尿で困るのは出そうになると、我慢できないことです。すぐトイレに行かないと漏れるのです。夜も数回目が覚めて熟睡できない。高齢者の方は同じ経験をお持ちだと思います。1~2年前にはこれで困っていました。それが今では我慢できるようになってきています。

◎6ヶ月くらい前から永島先生に漢方薬をいろいろもらって飲んでいました。

◎コーヒーも煎茶も夕食後はNon-Café、カフェインレスのものを飲んでいました。特に変わったのはこのようなことなのですが、今は夜11時くらいに寝ると2時くらいに目が覚め、次は5時前に目が覚めてトイレに行きます。それから6時まで本を読む。だから1回か2回ですね。正常になったと思います。

何か漢方薬が効いているような気がしますが、確かではありません。諦めずにいろいろチャレンジしていますと、自分に合うものが出てくるのではないのでしょうか？諦めないことです。

ご参考までに永島先生のクリニックの情報を記します。

「ながしまクリニック漢方内科」  
 https://nagashima-kampo.com/  
 大阪市北区芝田二丁目9-19  
 イノイ第二ビル5F  
 電話：06-6374-5556

健康保険が使えるので、安いですよ。行かれたら私の名前を言ってもらって結構です。

## 順造さんの旅日記

### 日米下田条約締結の地「了仙寺」 伊豆の下田への旅

幕末(168年前)、1954年アメリカのペリー提督が9隻の艦船を率いて入港した下田と日米和親条約交渉が行われた了仙寺を訪れました。

見たこともないような軍艦と海兵達をどんな想いで幕府の人達は見たのだろうかと思う。ペリー提督が日米下田条約交渉(1954年)をするために通った下田港と交渉場所了仙寺を結ぶ500mほどの「ペリーロード」と言われる川沿いの道を歩いて了仙寺に向かう。

柳並木が独特の風情を醸し出しています。

9隻の大きな艦船を率い、400名からのアメリカ兵を従え、上陸してきたペリー提督は大きなプレッシャーを幕府役人達に与えつつ交渉の席についたのではないのでしょうか。お寺の中の交渉は如何に？と思ひ、注意深く見て回っていますと、こんなことが分かりました!!アメリカ側は交渉のテーブルと椅子に対し、日本側はどうしたと思ひますか?畳をテーブルに合わせて数枚重ね上げ、その上に正座して、1ヶ月半に亘る交渉をしたそうですよ!!幕府の役人達も凄いですね。嬉しくなりました。条約交渉を担当する応接掛首席は林大学頭で、その交渉は反論もし、堂々たるものであったと記されています。幕末の大変な時に大変だったであろうなあ!!と涙が出てきましたよ。

この了仙寺の本堂で日米和親条約交渉が行われたのですよ!

お寺にはこのような絵の額がありました。数百人の日本人とアメリカ人がこのお寺に集まったのです。下田の町の人々はアメリカ人の軍艦やアメリカ人を初めて見てびっくり仰天したことでしよう。

お寺にはこのような絵の額がありました。数百人の日本人とアメリカ人がこのお寺に集まったのです。下田の町の人々はアメリカ人の軍艦やアメリカ人を初めて見てびっくり仰天したことでしよう。

旅日記の写真がHPでカラーでご覧いただけます!!

**ビタミンDを十分摂取されていますか？**

私は毎日ビタミンDのサプリを飲んでます。

**ビタミンDは**

- 骨を丈夫にする。
- 大腸がんのリスク減、前立腺がんや乳がんなどにも効果があるかもしれません。
- 免疫力を強化するかも。

**ビタミンD摂取方法**

- 太陽光線を毎日浴びてビタミンDサプリを飲むのが効果的。
- 殆どの食品にはビタミンDが含まれていないので、太陽光線とDのサプリメントが必要になります。

「YOGA onlineのニール・バーナード博士(米国心臓病学会特別正会員)の記事を参考にしています」

ビタミンDは、別名「日光ホルモン」とも呼ばれ、主に太陽の光を浴びることにより、皮膚で作られますが、日本人の8割が、日光浴が不足がちになっていると言われている現在、ビタミンDが不足し身体の不調、不具合を訴える人が増えているそうです。体内で作られる抗生物質分泌を調節する働きがあり、免疫機能の調整作用もあることも分かってきて、ビタミンDの重要性がますます認識されてきたようです。そんな情報を基にして、私は大塚製薬の「Nature Made」のSuper Dを毎日1粒飲んでます。ドラッグストアで売っていますし、アマゾンでも売っています。



どこまで効果が私の身体に出ているのかわかりませんが、風邪もひかず、病氣もせず過ごしています。

ご参考に  
なれば幸いです!

**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すので、全ての人に当てはまるものではありません。

皆さん「気分転換」をどのようになされているでしょうか? 仕事で行き詰まったり、次々と問題が出てきて、いらいらして居る時、その渦中でのたうち回りながら、自分を落ち着かせ、少しでも冷静になるためには、「大きな気分転換」が必要だと私は思っています。私には思いつかないようなアイデアをたくさんいただきました。突拍子もない馬鹿げたことをすることで気分転換をし、沈着冷静さを取り戻せたように思います。

※着るものもその時の自分にとっては超高価なブランド衣料を買って着る。

※普通では行けない超一流の高級なレストランで食事をする。美味しい食事が大好きなので。

※時間があれば、海外へ一週間飛び出し、超一流のホテルに泊まる。日本国内ではダメ。

こんな事をいつもしているのではありませんが、人生の途中、そんな時が2、3回はあるのではないのでしょうか? 日常生活の中で、仕事場でも小さな気分転換を作る努力は楽しい時間を増やしてくれそうです。高齢になればなるほど、無理をしても動けず、そのような時間と人との交わりを増やすことが大事だと思います。静かにじつとしていてはダメですね。

**「スタッフ森下からお返事」**

お求めありがとうございます。めぐり逢いに、甘くて美味しいニュージラード人参に感謝です。栄養たっぷり元気野菜の人参でずっと健康維持していただき、充実した毎日をお過ごしください。

**「にんじんジュース紙容器」**

宮崎県 女性 R・M様 70歳  
毎日手軽に簡単に飲めて完全無添加の人参ジュースを探していました。やっと見つけたと思いつきました。これからはもっともっと健康になつて行く事と思えます。本物を与えて下さって感謝しています。

**「スタッフ森下からお返事」**

お悩みが軽減されたようで本当に良かったです! 多くの同じ悩みの方々の救世主がクランベリーなようで、喜びのお声をたくさん頂戴しています。酸っぱくて飲みにくいですが続けて健康でいてください。

**お客様の声**

**クランベリー100%**

埼玉県 女性 N・H様 48歳  
頻繁にかかる悩みが少しでもマシになればと購入してみました。サプリメントはすべて飲んでいました。効果が感じられず、お医者様のおすすめもあり、薬にもすがり思いつくことを試してみました。結果かかってくる頻度が少し減りました。体調も良いように感じます。しばらく続けてみようと思います。ありがとうございます。

**俳句**

九十数歳まで元気であった鈴木真砂女さんは、このような句を詠んでおられます。

**如月や 身を切る風に 身を切らせ**

上手いなあ! ため息が出ます。私は88粒の豆を何回も数えなおして、豆撒きをした夜でした。

**88粒 やつと数えて 豆撒き夜**

下手な俳句を好きなように詠んでいるのですが、季語を調べたり、文字を辞書で探したりしていますと、結構勉強にもなり、ボケないなあ! と自分に言っております。

**スタッフ 森下の「買った!」**

第17回  
「買った!」  
「よかった!」  
「よかった!」  
「よかった!」  
「よかった!」

**馬油温感クリーム「ポカリン」**

まだまだ冷え込むこの季節。保湿と温感というダブル効果が得られるクリームがこれです。保湿力の高い馬のたてがみの脂を使用しているのにお肌にも与えつつ、マッサージしながら塗り込むとじんわり温まってくるのです。肩こりがひどい私は首筋や肩に塗ってありますが、お腹や腰周りにも良さそうです。スタッフみんなですべて試していると人により温もりの感じ方に個人差があるようですが、少量ずつ塗って試してほしい冬の逸品です。けっこう大きなチューブなのでたっぷり使えますよ。



WP37-977  
馬油 温感クリーム ポカリン  
(80g) 税別2,500円/税込2,750円  
詳しくは、順造選ショップ ☎0120-103-712

**順造逸選**

順造さんが今、お薦めしたいこと

**「プロポリススプレー」と「マヌカハニー100%ドロップ」**

口内炎・喉の痛みに  
私は昔から冬とか、部屋が乾燥したりして喉が乾くと左喉の扁桃腺の奥が少し痛くなることがあります。病院の耳鼻咽喉科で精密検査をしてもうとうと何も悪いものができていないが、少し赤く腫れているだけなのでウガイをしておきなさいというのでした。ウガイをしても痛みは消えません。次に記す2品は効果がありましたので、ご紹介いたします。



プロポリススプレーは家で使っています。痛い箇所に向かってスプレーするだけです。

FOD9737  
プロポリススプレー エキストラ  
(20ml) 税別2,400円/税込2,592円

マヌカハニー100%ドロップは、外出時に便利なので、バッグの中に入れてあります。



FOD9456  
マヌカハニー100%のど飴UMF10+  
(6粒) 税別1,000円/税込1,080円  
詳しくは、順造選ショップ ☎0120-103-712

とっても希少な「100%マヌカハニー」のど飴!

**私の居場**

昨10月、11月、12月、家の周りの紅葉は特に見事に咲き嬉しく、ベランダに座り、シガーを燻らしながら「ええなあ! ええなあ! とつぶやいていました。三十数年前、今の家を建てた時、家前の小道の向こうは雑木ブッシュ斜面でした。これでは景色が面白くないので、この山斜面の木を変えてやろうと思いつき、市の担当部署に話をし、少しずつ雑木などを伐採し、ケヤキ、桜、紅葉の木などに植え替えていき、道路サイド23・4mにはサツキを植える許可を得たのですよ。



ケヤキ3本、桜3本、モミジの10cmくらいの苗は毎年15本くらい順番に植えていったのです。今やそのケヤキは25mくらい

桜は15mくらいの高さに大きく成長し、次々と増えていった紅葉の木々も見事な姿を見せてくれます。二十数年、下草を刈り、肥料をやり続け、最近植木屋さんに、茂り過ぎた木や枝を切つていただいたりして手を入れているのです。2階のベランダから見ると、小道は見えませんが、モミジ等が繁茂し、大きな森のような庭に見えますよ。冬にはすべての木々の葉が落ち、落葉した木々の向こうに180度大阪難波平野が見えるのです。夏と冬では景色が一変します。これが30年手をかけてきた結果です。自然の力は大きい! 多くの樹々の枝葉に埋もれ、共に生きていけることに喜び感謝。

