身体に優しい 順造選®

順造選便り

お伝えしたいことといっぱい…の気持ちをこめて。

順造選ショップ 2023年 4月号 127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・祝日を除く）

FAX.06-6443-2025 24時間受付

https://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

四月のお便り

今日は3月7日ですが、天気予報は、今週は19度～20度と報じ、桜も3月後半には咲くそうです。5月頃の気候とか！！？

世界中というか地球上の気候が狂ってきています。

テレビでは南海トラフ大震災のドラマが放映され、数十万人の人の死亡とか……。どうしたら防げるか、どう逃げたら良いかの話はなしなのも不思議ですね。

私は85歳を過ぎてから体調が変わってしまった感じがします。

老化現象なのでしょうか、今まで経験したことがない身体の不調、不具合が次々と起こってきます。

初めてのことばかりで、どう対処したら良いのか戸惑うことが多いですよ。同じような経験をされている人も多いのではと思います。

これを、歳をとったのだから仕方ないわ！と思ってしまうと、身体を動かさず、テレビばかりを見て過ごす日が多くなりますよ。疲れ易くなり、何もしたくなくなります。その上、すぐ眠たくなり、本を持ったまま眠っていることが多くなってきます。

情けないですが、これが現実です。

これでは駄目だと思い、身体を動かしたり、外に出て歩いたりします。

私はカメラで写真を撮るのが好きなので、カメラをぶら下げて歩くのです。ある一定の距離を超えて歩くと、呼吸も楽になってくるのが分かりますね。

ホテルのプールで水中100mくらい歩くとフラフラしますが、週に3回くらい続けますと、地上で歩く速度も速くなってきますよ。

4月桜が咲いています。今年も桜達に会えたことに感謝しながら歩くのです。桜の幹に手を触れ、「会えて嬉しいなぁ！」と声をかけています。

あらゆるものに感謝していくと老化を忘れていきます。

嫌なことは忘れてしまうのですよ。

至言

イギリスの劇作家ウィリアム・シェークスピアの言葉です。

「世の中には幸福も不幸もない。ただ幸福だと感じた人が幸福で、不幸だと思った人が不幸なのだ。」

400年も前にシェークスピアがこんな言葉を残しているのか！！と驚きます。私も全く同感です。どんな苦も、悩みも、こんな試練を与え、チャレンジさせてくれることに感謝し幸せだと感じる人は幸福ですね。

なぜこんな苦や悩みを私は受けねばならないのか、自分ほど不幸な人間はいないと思う人は不幸ですよ。

幸福も不幸も自分次第です。

いい言葉ですね。

あなたに感動の一冊 本便り

ミラノの森

羽鳥書店　山本 浩二

ミラノの街では、通りに面した建物の門扉は5mもの高さがあり、さまざまな時代のデザインが施され、扉の奥には鬱蒼とした森が広がっている。その奥深さはまた、人であり、歴史でもある。ミラノの通り名がつけられた10の章からなる、画家のエッセイ。ミラノを拠点に活躍する著者が、老舗画廊や書店とどう関係を築き上げていったか、また、その中で出会ったかけがえのない人々との交流を、文化的・歴史的背景を細やかに探りながら、澄明な文章でつづっています。―とアマゾンで紹介されています。私はこの本を読んで、無名の山本さんが知らぬ異国のイタリアで絵を描き、画廊や書店と難しいつながりを創り上げ、絵が売れるようになっていく姿に感動し、どうしてもこの人に会いたくなりました。ネットでこの人の絵を売っている画廊を見つけ、電話すると2月にここに来られますよ！との話を聞き、会うことができました。そして絵を購入したのですよ！

面白いですね。

続きは裏面 私の居場所にて

おすすめの音色♪ 音楽

BROKEN DREAMS
―Award winning Original Song―
Lucy Thomas

私はLucy Thomasが歌うこの「BROKEN DREAMS」が大好きですが、彼女が歌うものはどれも好きです。

「YouTube」で聴かれると歌う動画付きが無料で聴けますよ。

私は何でもYou Tubeで調べます。木の剪定、花の写真の撮り方など、何でも画像付きで教えてくれます。

https://youtu.be/CgVFstSyLBI

健康 一口メモ

水分補給を意識する

水をどの程度飲むか、いつ飲むかを考えながら私は水を飲んでいます。体質によっても、身体の大きさによっても違ってくると思うので、これだけの水を飲むべきだと一概には言えないのではないでしょうか。

ある本では1日2.5リットルの水補給が必要ですが、1.3リットルは食事などで摂るので、1.2リットルの水補給が必要と書かれていました。

なかなかこれだけの水を私は飲めません。量はいくら飲んでいるかも知りませんが、飲みたいだけ飲んでいます。

気を付けているのは…

1 少しずつ飲む。
　一度にたくさんは飲まない。
2 運動した後は飲む。
3 風呂から出たら飲む。
4 夜トイレに行く時には少量。
5 朝起きた時にはちょっと多めに。

こんな飲み方を私はしていますが、人それぞれですので、自分に合った飲み方が大事なのではないでしょうか。

順造さんの旅日記 オーストラリア・タスマニアへの旅 1

ニュージーランド、オーストラリア（シドニー／メルボルン）へは昔仕事で何回も訪れたことがありました。

地図を見ると、オーストラリア本島の南下にタスマニアという大きな島があり、いつも気になり、いつか行ってみたいと思ってきました。

一体どんな島なのでしょう？？！

シドニーで国内線カンタス航空に乗り継ぎ、タスマニア島のホバートへ。

ホバート空港に着き、ロビーに出ますとこれです!!

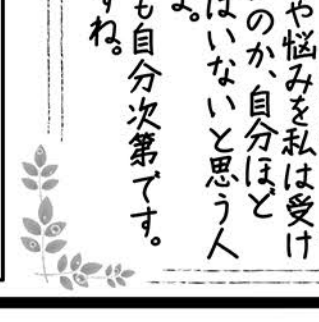
タスマニア島にしかいない肉食動物タスマニアデビルです。

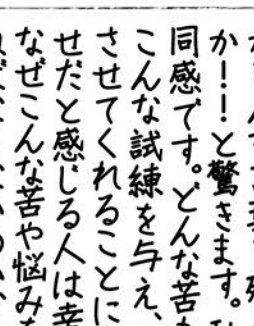
腰掛ける木の椅子の上にまで置いてあるのにはびっくりです！

外に出ると誰もいないし、車も走っていない。

私達が乗るミニバスに乗る。

後ろに荷物を乗せるトレーラーを引っ張って走るのですよ！





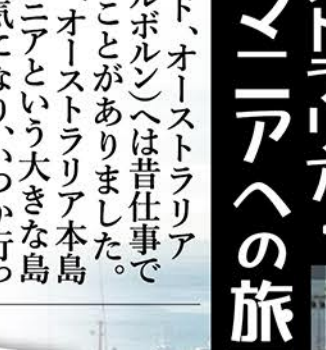
トイレに行きますと日本では見られない型のトイレで、高いのでつま先立ってせねば、、

後で分かったこと……

タスマニア島では町の外はほとんど舗装されておらず地道で、道幅が狭く、大型バスは走れないのです。

ホバートはタスマニア州都で人口は25万人の都会なのです。

町を回ってみますと英国風の良い住宅街があり驚く。



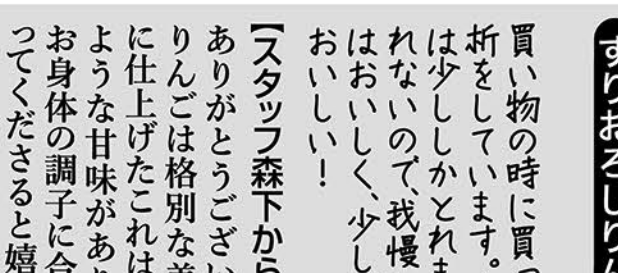
さてさてこれからホバートの町へ行くのですが、ボロボロの小さな町なのか？？？町に入る手前にこんな大きな橋があり、何か立派な町のようだ！ホテルに着いてビックリ！

旅日記の写真がHPでカラーでご覧いただけます!!

順造さんの ウェルネス vol.124

高齢になってきて一番思うことは
●健康でありたい
●若くありたい
ではないでしょうか？
●「健康でありたい」は皆さん誰もが思い、そのためにいろいろな事をされていると思います。私も自分がやっている事々を「順造選便り」にも書いてきました。
●「若くありたい」は女性の方々は化粧品を使ったりされているでしょうし、私は男性ですが下記写真のロクシタン（L'OCCITANE）化粧品を使っています。
女性の方も多く使っておられるのではないでしょうか。
特にシアバター150ML（SHEA BUTTER）は頭髪に毎朝使い、その手で顔にも塗っています。しかし、化粧品だけではダメですよ。

「背を伸ばす」
背を丸めて、下を向いてヨボヨボ歩いている人が多いですが、これはダメです。
※背を伸ばして歩く、座る、話すのです。これだけで若さを表現できます。
そして背を伸ばして、サッサ、サッサと前を真っすぐ見て歩く。すぐ実行してみてください。
誰が見ても「若いなぁ！」です。
人は貴女貴男の姿をよく見ていますよ。
私はよく「若いですね！」、「若さがあふれていますよ！」と言われるのはそれらが原因かもしれません。



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。

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ございません。

スタッフ森下の 第119回 『買ってよかった！』ちょこっとご紹介♪

食塩無添加「6種のミックスナッツ」

愛用しているにんじんジュースと一緒に、毎朝必ず食べるのが食塩無添加のミックスナッツです。良質な脂質であるαリノレン酸、オレイン酸、リノール酸が豊富ですし、植物性たんぱく質が摂れるのも嬉しいところです。
以前、美味しいので1袋を1週間で食べてしまう…という話を順造さんにしたら、「食べすぎや！（笑）」と言われてしまいました（笑）1日に一握り程度でいいそうですよ！
今月はお得なミックスナッツが限定復活です。
是非なくなる前にお求めください。

FOD9663
食塩無添加 6種のミックスナッツ（300g）
税別1,102円／税込1,190円
0120-103-712

順造逸選 順造さんが今、お薦めしたいこと

健康増進機器認定 バイオラバー

私は腰の具合が気持ち悪いなぁと思うとき、これを腰に当てて寝始めて十余年くらいになるでしょうか。使われている合成ゴムが赤外線を放出し、体温を上げることで、いろいろな効果があるようです。問題はチョット高価であることですが、如何でしょうか？私は長年使用していますが良いように思い使い続けています。

気になるお腹や腰、胸、背中などに。

バイオエスペランサ素材とは？
炭酸カルシウムを99.7%以上含む高純度の石灰石をベースとし、独自製法のミクロの気泡によるハニカム構造をもったラバーに、希少金属を配合して、人体に有益なバイオウェーブ（赤外線）を放射しています。
個人差はありますが、着けているとポカポカしてきます！

WPA7127 **バイオエスペランサ Pタイプ（バイオラバー）**
税別30,000円／税込33,000円
詳しくは、順造選ショップ 0120-103-712

私の居場所

「本」の『ミラノの森』で紹介しました画家の山本浩二さんには神戸と大阪の間にある芦屋の画廊、「ギャラリーあしやシューレ」でお会いすることができたのですよ。
ギャラリーの高尾奈美江さんが山本さんの絵を数枚取り寄せて見せてくださいました。動くと何かが動き始めて、予期しなかったことが生まれてきますね。それを縁というのでしょうか？山本浩二さんと絵を見ながら、いろいろ話ができました。

この絵は松の葉なんだそうですよ！私の名前も松ですから、ここでも何かが繋がってきました！！面白いなぁ！
高尾さんいわく、芦屋市の市木はクロマツです！！エッ？！どうなっているのでしょう？？何もかもマツと繋がってきましたよ。不思議ですね。
そして絵を2枚買うことにしました。今、会社の私の部屋に飾っています。

雑感

もうしだれ桜が咲き始めている頃でしょうか。やっと春がやって来た!!待ちに待った春です。
なんとか庭の桜達に今年も会える喜びと感動は88歳のものです。生きて再び会うことができた！！！「嬉しいなぁ！会えて」と桜の幹を叩いているのです。
私は計画を立て、損得を計算して動くのが嫌いな人間です。仕事もそうです。馬鹿だと思われるかもしれませんが、計算して動いたことがありません。
直観で動いてきました。
計画を立て、プラス・マイナスを計算すると誰がやっても同じことになるのが嫌で、直観でやってきたのです。
自分の直観・直感を磨き、鋭くする努力を重ねながら生きてきたようにも思います。
上手くいかなかった時は「駄目だったか？！」で終わりです。
自分の力が足らなかった！！何でも100%成功することはありません。
今、自分は、会社は生き残っているぞ！と叫ぶのですよ。
神仏の加護が付いている、大丈夫だ！！と叫ぶのであります。
たくさんアホな事をやってきましたが、自分の基本を曲げることはなかった。できる限り「好きなように」、「楽しんで」仕事をしたい、生きたいのです。
これだと苦も悩みも全部楽しめて生きていけると思っています。ここまで生き残ってこられたことに不思議を想い、大きな感謝を捧げます。

お客様のお声

クランベリー
神奈川県 女性 M・K様 54歳

尿路感染症から導尿カテーテルを外せなくなり、常に排尿の心配をし続けの母に訪問介護の方がクランベリージュースを奨めてくださいました。毎朝、牛乳と混ぜて飲み始めたところ、尿の濁りが少なくなり尿量も安定してきました。暑い季節はどう乗り切ろうか心配していましたが、一つ安心ができました。

【スタッフ森下からお返事】
クランベリーがお役に立てて本当に良かったです！介護の現場でもご利用いただくことが多いようで、利尿作用や匂い改善に良かったとお声をいただくことがあります。
お母様が少しでも快適に過ごされますよう願っております。

にんじんジュース紙容器
三重県 女性 A・M様 50歳

親類が栄養士さんに"にんじんジュース"や"野菜スープ"が健康に良いと教わったと聞いたのでこの商品に飛びつきました。
又カレーを作る際、トマトジュースをにんじんジュースに置き換えて作ってみました。皆に好評です。

【スタッフ森下からお返事】
にんじんジュースを使ったカレー美味しいですよね。私もカレーを作る時は必ず使います。にんじんはβカロテンだけでなく、ミネラルなど栄養豊富な野菜ですから毎日摂って健康維持にお役立てください。

すりおろしりんご汁
長崎県 女性 E・O様 72歳

買い物の時に買ってみました。私は人工透析をしています。カリウムの高いくだものは少ししかとれません。りんごーコは食べれないので、我慢していましたが、りんご汁はおいしく、少しずつですが飲んでいます。おいしい！

【スタッフ森下からお返事】
ありがとうございます。信州の蜜入りふじりんごは格別な美味しさで、果肉たっぷりに仕上げたこれは生りんごを丸かじりしたような甘味があります。
お身体の調子に合わせて少しずつでも味わってくださると嬉しいです。

◎お客様の声・お手紙お待ちしております！ 採用された方にはもれなく粗品進呈中。

俳句

石塚有二さんがこんな朝桜を詠んでおられます。

朝桜 匂うばかりに 歌雀

まさに春真っただ中、匂をたなびかせているかのような朝桜は呼び寄せた雀と一緒に歌っているようです。
私は家のベランダから

ベランダに 迫る桜に 鶯か

2階のベランダの目前にまで、枝を伸ばして迫る桜花を見ていると、数匹の鳥が桜と遊んでいるのは鶯だろうか。
サクラの花を見ることができたこの春!!嬉しい春一杯です。