



# 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 128号  
2023年 5月号

無料配信(郵送)をご希望の方は

0120-103-712

FAX.06-6443-2025

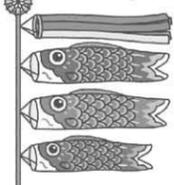
https://junzosen.com/

受付時間  
9時~18時  
(土・日・夜も休)

ネットでも配信中!

〒550-0003 大阪市西区京町堀1丁目18-5

## 五月のお便り



春です！待ちに待っていました！超高齢になつてくると、春を、桜を何か特別な想いで待つように感じます。この一年をなんとかかんとか過してきて、この春を迎えることができ、嬉しいのです。

桜の幹に手を当て、「春には良い花を見せてくれよ！」と語りかけてきました。

満開の桜の花を、今春も見ることができたことに、感謝と有難さを込めて神仏に手を合わせています。

春と桜を通して、まだこの世に生きていることを再確認している自分。来年もまた会いたいなあ……！

神仏に導かれ、背中を押されて、今なすべきことを日々行っていく。

春と桜達の力も借りて、この一年元気にやり抜いていこう。

庭を見ますと、名も知らぬ小さな花々が咲き始めています。

チューリップは毎年80〜100個の球根を植えますと、昨年のもも一緒に咲き、200本くらいはチューリップが咲き誇る庭は、色とりどりの花々で満ち溢れ、正に花畑のようです。

彼等と一緒に、どうです！素晴らしいでしょう！と語ってくる姿に胸がふるえ、親鸞さんの言われた「自然法爾(に)」の喜びとはこれなんだ！と叫ぶのですよ。

これも球根を送ってくださった人！それを植える行(これが思った以上に大変)→水やり等々が繋がって叫びに行き着いていきます。春は私にとつて飲みの海であり、生きている証でもあります。

嬉しいなあ！頑張るぞ！！

## 至言

五木寛之さんがこんな言葉を書かれています。

「救われたいと思っ、痛みを抱えているの、救われたいと思っ、痛みを抱えているのとは、生きる力が変わってきます」

本当にそうだなあ！

そのとおりだと私も思います。人間そんなに強いものではないの、ではないでしょうか。「救われる」と信じていることも大変なことですが、神仏なり、目に見えない大きな力に「自分は救われている」と信じる人は痛みも痛みではないな、生きていく力を与えられる。

## ザ・ラスト・リサイタル

(期間生産限定盤)

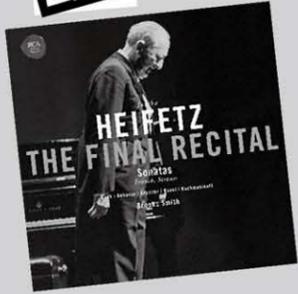
ヤッシャ・ハイフェッツ

この巨匠ハイフェッツの最後のリサイタルを聴いてきますと、なにか只々慄然としてきます。神々しい魂がそこにあるように感じ、凄いなあ……！

ぜひ聞いてください。

ドラマチックとした気分を引き締めるときには、これです。

## おすすめの音色



## 免疫力が10割

ブレジデント社 小林 弘幸

新型コロナウイルスに勝つために免疫力に関する本をたくさん読んできましたが、この本が一番まとまっていると思いますので、ご紹介いたします。

## あなたに感動の一冊 本便り

免疫力が10割

最新の研究データが解き明かす新型コロナウイルスの傾向と対策

一流の医師が実践！

朝・夜・夜にやる免疫カアップ習慣

最後の方には免疫力強化のための方法がいろいろ書かれています。5月から5類へ移行となるようすが、また新しいコロナウイルスが出現してきますので、免疫力強化は常にしておかねばなりません。癌予防にも免疫力は役に立つかも。

## 順造さんの旅日記

## オーストラリア・タスマニアへの旅2



海岸沿いのほとんどがこのような景色です！



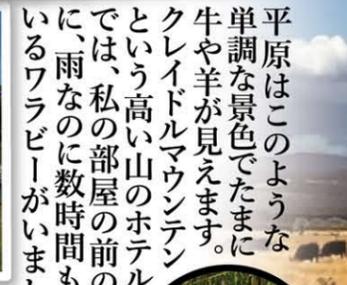
さて田舎の方はどうなのでしょう？驚いたのはタスマニア島の樹々のほとんどはユーカリの木なのです。この木には可燃性の油分が含まれているので、燃えると森全体に広がりますが、生命力が強く、また回復しやす。出し育つとのこと。弱くて強い木です。そして常緑樹なのです。7日間走って、寒い山上でも紅葉した樹々がないので尋ねると、落葉樹はないとのこと。驚く、不思議ですね。



平原はこのように単調な景色でたまに牛や羊が見えます。クレイドルマウンテンという高い山のホテルでは、私の部屋の前のブッシュの中に、雨なのに数時間もじっと座っているワラビーがいましたよ。



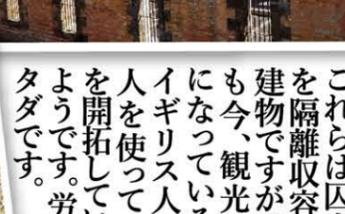
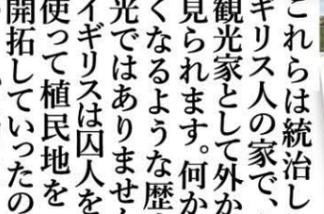
1800年頃イギリスは何故遠いオーストラリアを植民地にしたのかを調べてみますと



イギリスで増えすぎた囚人をオーストラリアに移す。囚人を使って建物や教会などすべてを作っていたのです。



これらは囚人達を隔離収容した建物ですが、これも今、観光資源になっていて、イギリス人は囚人を使って全てを開拓していったようです。労賃はタダです。



これらは統治したイギリス人の家で、今は観光家として外からは見られます。何か楽しくなるような歴史観、光ではありませんが、イギリスは囚人を使って植民地を開拓していったのかと私は初めて知りました。

旅日記の写真がHPでカラーでご覧いただけます!!

## 健康 コーヒーでうつ病リスクを軽減

たまたまCoffee StationというPC画面に巡り合い、こんな記事に興味を持ちましたよ。「コーヒーでうつ病リスクが軽減する」という効果について多くの論文が書かれているようですが、中でも下記の論文が有名だそうです。「約5万人の女性看護師を対象とした『The Nurse's Healthy Study(NHS)』が挙げられます。2011年に発表されたこの論文では、1日にコーヒーを2杯以上飲む人の方が1日0~1杯しか飲まない人よりも、うつ病になるリスクが10~20%低くなることが明らかになりました。もちろん、男性を対象とした研究でも、1日に6杯以上のコーヒーを飲む人は、まったくコーヒーを飲まない人に比べて、うつ病になるリスクが約70%も軽減されていました。」うつ病気味な人には朗報ですね。



## 感動したこと!

これ何だと思われませんか????

2月にオーストラリアのメルボルン空港でこれに巡り合い、ビックリし、良いなあ!!!と感動しました。空港内の便所のサインで、これは男性便所の入り口です。大きくパッとすぐ目につき、分かり易いし、デザインも抜群!!!



松木知子さんという方が、このような面白い生き生きとしたチューリップを詠んでおられます。イイですね！

チューリップ

私はこんな句です。写真も出しておきましょう。

おれ見よと 堂々と立つ チューリップ



スタッフ 森下の「買った!」



「買った!」



大阪の名産「泉州水なす漬」 大阪生まれ大阪育ちの私ですが、実は大人になるまで名産である水なす漬を食べたことがなかったんです。こちら去年初めて取り扱った水なす漬を買って食べたところ、みずみずしさと旨味にビックリ! とうとうことならもつと前からこれを食べておけば良かった...!

FOD2025 泉州水なす漬6個入り 税別4,612円/税込4,980円 0120-103-712

私の居場所

「勝ちの居場所」を創る。 ※守っているだけでは勝てない。 ※守りたければ攻めにいかねばならない。攻めるといいうリスクは将来の負けリスクを少なくする。 勝つたから、成功したからと安心して、そこにとどまると負の影がすぐ迫ってくる時代ですね。

順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

勝つても、負けても動かないと生き残れない時代のような気がします。ここで心のゆとりをどう創り持つかが大事になってきます。 そのためには余り複雑に考え過ぎず、できるだけシンプルに単純に考えるようにして「ゆとり」をつくっています。 なぜか考えに、考え、考え過ぎるほど、良い結果が出ないことを私は経験上学びました。 もう論理的に考えることを止めて、流れに身を任せ、直感で動く。どちらにしても先の事は分からないのです。

魚やの煮付3種

DHA EPA 豊富 そのまめOK

Product listings for fish products: さんま (FOD9790), さば (FOD9791), いわし (FOD9792). Includes descriptions and prices.

順造さんの ウェルネス vol.125

「頻尿・尿もれの改善方法」

年を取ってくると女性だけでなく男性も頻尿・尿もれが大きな問題になってきますね。私も85歳過ぎにこの頻尿・尿もれで困りいろんなことをやってきました。小便をしたいと感じたら、もう我慢できなくなり、すぐ尿が出てくるのです。電車や車に乗る前には必ず排尿しておく必要がありました。 夜も3~4回トイレに行くことが続きましたよ。男性もそうですが、女性の方がより大変なのではないでしょうか? 私が今実行して、効果がある方法を書いてみます。

- 肛門をギュッと力を入れて締めます。 私は車を運転中とかテレビを見ながらやっています。 ● 肛門を締めると同時に女性は膣・男性は尿道をギュッと締めるのです。 ● その時の呼吸ですが、口をすぼめて、息をしながらする。これだけで小便をしたくなくても、我慢ができてトイレに行くことができるようになりました。

Portrait of a man with glasses and a speech bubble saying 'ちょっと意識するだけで効果がわかりますよ!' (Just a little awareness, and the effect is noticeable!). Below is a QR code and text about a newsletter.

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。

雑感

予想通り進むことはそうなく、予想に反した事々が次々起こってくるのが人生です。それから、それを面白がり、楽しみ、感動していくと、なぜか分かります。生まれ出てくるような気がしてなりません。 「不愉快なことは忘れて、楽しむ、好きになる」 このことに尽きますよ。 最後は勝ち負けの居場所云々は、どうでも良いことになっていきます。 それこそが気持ちよく生きていく境地でしょうかね。

お客様の声

クランベリー

愛知県 女性 S・H様 65歳

夏は特に悩まされ、テレビでこの商品を知り試しに飲んでみようと思いましたが、今の所なっていない... けれど少しは緩和されればと続けていこうと思っています。 抗生剤をあまり飲みたくないのでも、 「スタップ森下からお返事」

辛いお悩みに役立つたようでも本当に良かったです。季節によってもなることがあるなら夏が近づくと億劫です... 自然な果物から得られるチカラで緩和できれば安心です! 今年の夏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

東京都 女性 K・M様 78歳

美味しいです。温めても冷やしても感動しました。通販いろいろお取り寄せしましたが、お返事出したの初めてです。続けられそうでした。 レシピ中のリンゴも美味しかった。今私は昔行ったニユージールランドのTシャツを着てハガキ書いています。そこには国全体の地図と羊、キウイが書かれていて人々参知はあります。 その当時ガイドさんも人々の事一言もアナウンスした様子なかったと思います。 順造便り楽しみにしています。 ギャクロジュースも興味持っています。

「スタップ森下からお返事」

初めてハガキを書いてくださったとのこと嬉しいですよ! ありがとうございます。 ニュージールランドの人参は甘くて美味しいですが、現地を見に行った際も農家さん以外には人が居ませんでした。 観光地ではないため余り知られてないのかもしれないですね。 K・M様のご縁がありニュージールランド人参に感謝しています!

プルーン150

地域 年齢 性別 不明

味は好みで分かれるところですが、お通じにめちゃくちゃ効くと思います。 毎日お腹がスッキリします。 「スタップ森下からお返事」

頑張らなくて良いため(笑) 私も愛用しています! 仰る通り、味は... ではありませんが、出すことが健康の第一歩かと思っておりますので、これからも毎日のスッキリにお役立てください。