



# 順造選便り

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 129号  
2023年 6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

あなたに感動の1冊  
**本便り**



### 人類の進化大百科

偕成社 更科 功

ハードカバーの一寸大きな本ですが、中を開けてみると、絵ばかりで子供が読む本ではないかと思いがちな内容が、超良し。

早いものでですね。桜も終わり、チューリップも花を落とし、たくさん咲いていた木蓮の花々も姿を消しましたよ。今、白いヤマボウシの花が2樹、我が物顔でたくさん花をつけて、「どうだ俺だけだぞー」と言いたそうですね。地面には小さな草花が一杯咲いている。しかし、高さ25Mくらいのニレとケヤキの新緑が今素晴らしい。春の姿も5月中旬には終わります。85歳を過ぎた頃から、春の花々、新緑を見る時の想いが変わってきました。きれいだなあ！では終わらず、自分の生と残された年月を重ね合わせて考えるのです。そして自分の死について考えることが多くなっています。全ての想い、観、考えに死がまとわりついてきます。この花の美しい姿から枯れた姿までの一生を見ながら想いは次の世に向かいます。私は夜ベッドに入ってから1分もしない間に寝入ってしまうのですが、最近見る夢は変わったストーリーばかりです。夢まで88歳になると変わってきますよ。考えたこともないような映画で驚かされます。人間というのは面白い動物で年齢と共に全てが転々と変わっていくのが面白い。死ぬ時はどんな夢を見ながら死ぬのでしょうか。本を読みながらこの世を去りたいなあ！というのが私の夢です。歳をとること面白さは若い時のものとは全く違いますし、多種多様な面白さを楽しみましょう。

## 六月のお便り



### 至言

私は50代の頃、中国は明の時代の人、呂新吾がその書「呻吟語」の中で書き残している左記の言葉に出会いました。「老ゆるは嘆くにたらず、嘆くべきは、これ老いてむなしく生きるなり」今88歳になり、この言葉を読み感動を新たにしています。老いることを嘆いていない。自分は88歳むなしく、急情に生きていないぞー!!!と呂新吾に語り返しています。

### SISTER WHOOP!

皆さんもこのミュージックをご存知だと思いますが、私も元気を付けた時、この「SISTER ACT」と「SISTER ACT 2」をよく聴きますよ。素晴らしい！大好きです。YouTubeでも動画で聴けますので、こちらで私はよく聴きます。



20種以上の人類が消えて、今、私達人間ホモサピエンス1種だけが何故生き残ったのか？などの歴史が分かり易く、絵で説明されています。非常に良くて面白い本です。目次：1章 頭を高く、立ち上がる人類 2章 森を出て、子を産む人類 3章 脳を大きくし、走り始めた人類 4章 アフリカから世界へ広がる人類 5章 ヨーロッパで栄えて消えた人類 6章 消えた人類とさいごの人類 |と、目次だけでもおもしろそうですね！

## 健康 ロメモ ピーナッツで脳梗塞の発症リスクが下がる!?

このようなニュースが女性自身に報じられていました。.....**ピーナッツを食べると、脳梗塞の発症リスクが20%下がった。**国立がん研究センターなどの研究チームが、45~74歳の約7万5,000人を約17年間にわたって追跡した調査の結果を発表した。それによると、ピーナッツを毎日4.3グラム(5粒前後)食べていた人は、食べていない人に比べて、脳疾患と心疾患の発症リスクが低くなっていたという。私は毎日アメリカ産100%のピーナッツをミックスナッツと一緒に食べていますよ。ピーナッツ産地 アメリカからの100%ピーナッツを香ばしくローストし、ハチミツの甘みと、ほんのり塩味があとを引くおいしさです。粒は小さいですが、アメリカ産100%のピーナッツは珍しい!!!

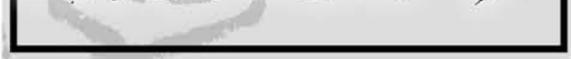


F0D9940 ハニーローストピーナッツ(198g) 税別500円/税込540円

## 一言

5月号カタログから表紙の「順造選カタログ」文字書体を変更しました。筆で私が気持ちを込めて書いたものです。私の気が立ち昇り、同時に皆さんの気も天にも昇れと表しています。

## 順造選カタログ



### 順造さんの旅日記

#### ガイド付きタクシードル

#### 京都 貴船の旅

京都は多くの方がもうご存知だろうと思いき、一寸行き難い所に出かけました。京都のMKタクシー会社に頼めばエムケーハイヤーでドライバーがガイド付きで案内してくださるといいますが、それを利用することにしたのですが、最高でした。まず「貴船(きふね)神社」。かなり京都の奥の奥の奥にあり、行けそうで、なかなか行けない所ですね。京都駅南口を8時10分出発です。さすがに遠い!!! やっと入り口のまた入り口に到着。

途中にこのような立派な旅館もありましたよ。

ここから遠い本宮にガイド付きハイヤーで向かう。

このように立派な旅館もありましたよ。

貴船神社境内案内図

本宮の入り口

本宮

奥宮の入り口

奥宮本殿

料亭が見える本宮の入り口の階段。はるかかたに門が見えますね。

「絵馬」発祥の地でもあります。

杉と楓2本別々の木が引付付いて和合の神木として祭られている。

この御神木「桂」は樹齢400年。高さ30メートル。

貴船神社は大変な神々が祭られているのに驚いた旅でした。

旅日記の写真がHPでカラーでご覧いただけます!!

# 俳句

桑原敏枝さんという人がこんな句を詠んでおられます。

梅雨入りや たびこの煙 まっすぐに

私は

梅雨入りや 重ね着求め 老いを知る

しとしとと一日中降る梅雨、寒くなってきたので、セーターを出して着ました。老いとは若い時には思いもしなかったことを与えてくるのです。

# 順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

減塩なのに味はしっかり！  
減塩ビーフカレー

40%減塩したカレーの味はどうなんだろう？と思われちゃうんですが、私が食べてみて、美味しいですよ。

減塩など関係なく美味しいのに驚きました。レトルトパウチを湯煎で温められて便利です。

「減塩キーマカレー」もあります。

# 私の居場所

10時30分頃にベッドに入りますと朝5時までに1時30分頃の1回しかトイレに行かなくなり、それが続いているのに驚いています。

5月号の「ウェルネス」に書きましたように「車を運転中、口をすぼめて息をできるだけ長く吐きながら、肛門と尿道をギュッと力を入れて締めることを20分ばかり毎日している」

（息を吸うのは鼻から）ゆつくり息を長く吐いて、吸うことを繰り返すことで自律神経を整えてくれる効果もあり、夜1回トイレ行きが続いている

のかもしれない。考えるだけではなく、身体で動かしてみることがなんでも大事ですね。上手くいけば「ヤッター！」と喜び、ダメならまた方法を考え、試行錯誤を繰り返すことで、身体と頭を使っていくと痴呆症など入ってくる余地はないと信じている私です。

# 雑感

超高齢になつてきて、教えられなくなるとか、気付くことが多いのです。体力低下と反比例して頭は益々冴えてくるようなので、神様はうまく造ってくださっているなあ!!と思えます。

私は読書が好きで、たくさん本を読んでいます。読み、学び、多くの事々を頭の中に叩き込むだけで駄目、学んだことを使って動かさねばなりません。学ぶだけでは何も変わらない。学ぶ価値は学んだことを使って、物事を動かす、新しいものを生み出すことにあるのです。

が、それが出来そうに出来ていないことが多い。それはリスクがあるからです。リスクを負ってチャレンジできるかどうか問題ですね。

会社の場合、利益はリスクのサイズに左右されるでしょう。リスクのない仕事は利益も非常に少ないです。それが現実です。身体が都合でできない場合は、学んだことをパソコンの中に打ち込むのではなく、万年筆でノートに書いていくのです。

ボールペンは使わない。私は万年筆を30本くらい持っています。それがそれぞれ個性があり、同じ感触のものはありません。万年筆を選ぶ、インクを入れる等の中にリズムと流れがあり、それを楽しむ。効率から離れることも大事です。

どんなことも滞ったり、溜まったりをせず、動く、流れる方向にもつていく。これを意識的にやっていると、交感神経、副交感神経のバランスも生まれ、頭も肉体も元気になっていくと私は信じています。

# お客様の声

克蘭ベリー 宮城県男性 Y・S様 73歳

毎年夏近くになるとへその所に入っているくたの部分に詰まって尿が出にくくなるので飲ませるようになり、前より詰まらなくなったので利用しています。

# スタッフ森下からお返事

介護の現場でお使いいただいているので、かたがたきれいになって流れが良くなっているのなら本当に良かったです。暑い季節ほどお悩みが増えてくるように思いますので、これからも毎日続けていただき快適になりますようお祈りしています。

# にんじんジュース紙容器

一人で生活して、いますのでやはり健康のことが気になります。新聞広告でいろいろ「にんじんジュース」を試してみましたが、健康に良いと分かっていても美味しくなければ長続きしません。大げさではなく、やっとなんかに美味しく体に良い「にんじんジュース」に出会えました。毎朝飲んでいきます。貴社との縁に感謝です。

# スタッフ森下からお返事

ありがとうございます！仰る通り、毎日飲んでいただけるよう、順造さんが味にこだわって造りました。多くのにんじんジュースを試した上で太鼓判を押していただき、嬉しく思います。これからも縁が長く続きますよう宜しくお願いいたします。

# 寒天せんざい

大阪府女性 H・T様 57歳

小豆の素材が美味しく、寒天がやさしく味わい深い。おやつにぴったりな商品ですね。また、満腹感があり幸せな気分になります。健康的な間食をいただけること、そしてエネルギーが補給できること、とてもありがたいです。娘たち（大学生）にも好評です！自然の恵みに感謝します。ありがとうございます。

# スタッフ森下からお返事

娘さんたちと一緒に夏のおやつにしたいですね、ありがとうございます。たっぷり小豆をスルッと食べられて美味しいですね。暑くなると沢山の注文をいただきます！今年の夏もぜひ皆様で召し上がってください。

# 順造さんのウェルネス vol.126

皆さん、匂いを嗅ぐ力は高齢になるにつれ、衰えてきていませんか？私は84歳頃から衰えを感じ始め、ワインやシガラの香りがほとんど分からなくなりびっくりしました。病気ではなく、老化現象です。なんとか少しでも嗅覚力を回復できないかと調べていくと、アロマの「生活の木」「嗅覚トレーニングセット」を見つけました。



ユーカリ・グロブス(3ml)/クローブ(3ml)レモン(3ml)/ラベンダー(3ml)4種セットです。

2022年11月18日から毎日、上記アロマの香りを嗅いで4ヶ月になりますが、まだ大きな変化はありません。一年続けたら?!と続けていますがどうなるか楽しみです。身体の嗅覚とはどのようなになっているのか、調べていくと面白いことが分かってきましたよ。

嗅細胞は例外的に一生再生を繰り返し続けるんだそうです。しかし、加齢により脱落死亡し減っていく嗅細胞の方が、新しく生まれる細胞より多く、総数では嗅細胞数は減少し、匂いを嗅ぐ力は低下していることになるのです。

どうすれば嗅細胞の減少を抑えることができるのかを調べると、匂いを多く嗅ぐことによって、嗅細胞神経の再生が促進されるということが、動物実験で分かってきたのですよ！



いろいろ多くの匂いを意識的に嗅ぐ努力をすれば、加齢による嗅覚力の衰えは予防できるかもしれない。

朗報ですね。

記事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。

採用された方にはもれなく粗品進呈中。

※お声は個人の感想です。体感には個人差があり、効能効果を示すものではありません。

©お客様の声・お手紙お待ちしております！