



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 131号
2023年 8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

あなたに感動の一冊

本便り

くちさずさみたくなる
名詩
下重暁子 選

詩は人生のよき伴侶
心を癒す永遠の名詩 収録45選
珠玉の言葉に寄り添うエッセイ

愛蔵版
くちさずさみたくなる
名詩
ワン・パブリッシング
選・著 下重暁子

八月のお便り

もう!というか早や8月です。時は飛ぶように過ぎていきます。もうチョットゆっくりにお願いします。と言いたい気持ちです。

7月14日から瀬戸内海を船で3泊4日の旅をしました。

8月にはフランスに行く予定です。10月にはイタリアに行くことと計画。12月にはロサンゼルスに行きたいなあ。何をそんなに忙しく旅をするのかと思われちゃうでしょうね。

88歳になり、あと2年くらいしか海外旅行はできないのではないかと、うと、いてもたってもたまたまなくなると、年々5回前後海外に出ているので、コロナ禍でこの5年程海外旅行は完全にできなくなり残念でなりませんでした。

血が騒ぐのです!!海外の空気を吸うことで心身ともに奮い立つ気分になります。

高齢になればなるほどそのようなものがあつたのではないのでしょうか。超高齢になつてきますと、すぐ疲れるので余り動かさず、お金も使わないで、できるだけ静かに安穩に暮らそうと考へがちですが、それでは心身ともに老衰していくこと間違いなし。疲れても動くことが大事、お金も使える範囲内でできるだけ使つて、好奇心いっぱい楽しく生きて、ハイさようならバイバイで去りたいものです。歯も全歯残っていますし、脂肪肝以外はどこも悪くないので、ひよつとしたらそのように旅立てるかもしれない。皆さんはどのようにお考えでしょうか?????????

私は詩や俳句が好きです。特に詩は言葉を長く書けるので、詩人の心象風景がいろんな言葉とリズムで心に入ります。

おすすめの音色
音楽

KEITH JARRETT
CHARLIE HADEN
LAST DANCE
ECM

「LAST DANCE」
KEITH JARRETT
CHARLIE HADEN
キースジャレットのジャズが好きでよく聴きますが、特に春から梅雨にかけて左記をよく聴きます。

Keith Jarrett
「Last Dance」

日本語名はなぜか「春の如く」となっています。夕食後ソファに腰かけて一息ついてる時、またペラペラとシガーを吸いながらポケッと景色を眺めている時などにはこのゆったりとした静かな美しい音の流れが好きです。AmazonでPrime登録すれば、たくさんのお金を無料で聴けます。

至言

五木寛之さんが「念仏とは感謝だと思ひます」と書かれています。正に至言!私も神社やお寺へお詣りした時、私は一切お願いやお助けください等の言葉を発しません。

「この一年元気に過ごせありがたうございませう」、「お蔭さんで元気に仕事ができてありがたうございませう」とか感謝の言葉を捧げるのです。お詣りするのには感謝です。お経の読後にも「ありがたうございませう」です。念仏もそうですね。

感謝することこそが力だと思ひます。

立原道造さんの詩「のちのおもひに」の初節

「夢はいつもかへって行った山の麓のさびしい村に水引草に風が立ち草ひばりのうたひやまないしづまりかへった午さかりの林道」

自分が誰もいない村の山道に居ようような気分になつてきますね。

順造さんの旅日記

ガイドさんと巡るブナ林

青森への旅 1

5月の中旬、3泊4日で白神山地区 安比高原 十和田湖 奥入瀬 八甲田山 青森と車で回りまわりましたが、長い旅路でした。

白神山地へは青森から真西の海岸に向かつて1時間半ほど走りまわると、千畳敷海岸の奇岩群たち、

岩、岩の景色で、山側は、これはまた岩の山なのです。

1792(寛政4年)の地震で海岸が隆起し、水面にあらわれたそうです。

世界遺産となつた白神山地区事務所に到着。12時45分 青森からの3時間のドライブ。13時50分 ここからガイド西口さんの案内で白神山地区のブナ林に入ります。

その道を進んでいくとライオン岩が見えます。

こういうこと!面白いでしょう!

2時間の自然ブナ林の散策を終え、ガイドの西口さんから88歳で2時間歩き切った人は初めてだ!!と言われる。初日の奇岩ブナ林の旅が終わり、疲れましたが、面白い景色を楽しむことができました。

ブナ林散策の終り頃、ブナ自然林の中にある池から引いた水で点てたお茶を頂く。

ほっこり...

旅日記の写真がHPでカラーでご覧いただけます!!

健康

無駄な医療が多いのではと気づいた日。

6年ほど前に右腎臓に4~5cmの大きな癌が見つかり、右腎臓を全部摘出する手術をしました。その後再発確認のCT検査を年に1回、血液/尿検査と合わせてし、それとは別に年に1回血液/尿検査を続けていました。

この春CT検査などの予約をし、検査の日が来た朝、偶然というか突然気が付いたのです。88歳にもなってこんな検査をするのはおかしくはないか?もし癌再発が見つかったら、手術をするのか?この歳で手術は体力的にも無理だろう。だったらこのような検査をすることを止めようと思ひ病院に電話しました。今日の検査と今後の検査も止めますので、予約案内を中止してくださいと。理由を聞かれましたが、もういつ死んでも良いので、検査はしませんとだけ言いました。

なぜもっと早く気が付かなかったのだろうか?????不思議ですね。それと私は呑気なのか、右腎臓全摘手術後癌が再発すると思つたことはなく、普通に生活してきたのです。何か無駄な医療が多いのではないかと疑問が残りました。医師の人達はこんな事言ってくれませんか。ご参考になればと思ひ書き連ねました。

俳句

岡本眸さんの句です。

油蟬 死せり夕日へ 両手つき

寿命の短い蟬の死姿が夕日に向かって両手をつき、感謝しているようだ。良い句です。私の句

送り火や 共に唱うる 蟬の声

お盆の送り火時、線香に火をつけ、経を唱える。蟬の声と一緒に唱えてくれている。

※俳句を創るといふか詠むために、景色を見たり、想い浮かべたりしながら、言葉を探すのですが、これがないかな面白いです。誰かに教えてもらったこともありませんが、下手でもどうでも良いのです。楽しんでるのですから。



「買ったよ!」



米麹から造った「蔵の甘酒」

江戸時代でも夏場の疲労回復に使われてきた甘酒。食欲がないときの栄養補給にピッタリです。世には多くのメーカーから甘酒が売っていますが、最初にこれを見つけた時、軽いカップ入りの飲みきりサイズでとっても便利!と思いました。今月のカタログでもご紹介している通り、他の飲み物と混ぜても美味しくいただけるのも高ポイントです。毎朝ヨーグルトを食べる習慣があるので混ぜて飲み、一緒に元氣チャージしています。

GFT965512 蔵の甘酒(プレーン味) (180g×12本入) 税別1,540円/税込1,663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

ザクロと17種の和漢のチカラ

私は良く眠れるので必要がないのですが、試しに1ヶ月前からこの和漢酒を飲み始めています。ビックリしたのは予想以上に良く眠れるのです。大体10時40分頃にベッドに入ると、文庫本を1行読まない内に寝てしまい、2時30分に目が覚めトイレに行き、次は確実に5時頃目が覚めて起きます。17種の和漢素材が入っているの、何かと思つて裏ラベルを見ると、ザクロ果汁、米焼酎、みかん皮、百合根、杜仲、クコの実等が入っています。アルコールド度数が13度あり血流が良くなります。百合根はイライラを沈め、精神疲労を改善する。クコの実も安眠になります。滋養強壯のイメージが強いですが、肝臓に良いクコはイライラを抑えます。し、適度にとるとよく眠れます。なつめや桑の葉も不眠改善につながる効能があります。なので、アルコールも含め総合的に眠りに効果がある素材が多く入っています。眠りは疲労回復に最重要ですので、高齢者には良いのだという事が理解できました。

私の居場所

私は自分の人生を振り返ってみる時、自分の力でできたものはなかったのではないかと。ツキというものが私を救ってくれ、それなしには今ここに私は居なかつたと言えらるでしょう。それは神仏が私の背中を押して、やらせてくださったのかもしれない。そのツキのようなものが、どうすれば身につくのかも私には分かりません。困った時に必ず助けてくれる人や商品が現れ救われました。神仏のなせるわざかもしれない。私の力ではありません。勿論懸命に働き努力はしまし



疲れやすい・疲れが取れない 寝つきが悪い・眠りが浅い イライラ・気分の浮き沈み 体調を崩しやすい 手足・身体が冷えるなど
17種類の和漢素材 + ザクロ
LW2009 ザクロ和漢酒 (720ml) 税別4,091円/税込4,500円 詳しくは、順造選ショップ ☎0120-103-712

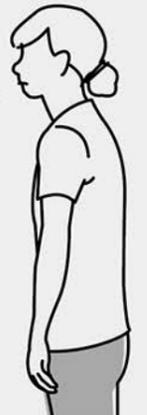
順造さんの ウェルネス vol.128

ねこ背改善ストレッチ

「ESSE online」のサイトにこんな良い記事が出ていましたのでお知らせしましょう。

ねこ背を改善する 1日たった10秒ストレッチ。

高齢になってくると、ねこ背で前かがみになってくる人が多くなってきます。老けて見えるだけでなく、腰痛や自律神経の不調を引き起こすので、ねこ背改善は大事です。さて下記のような簡単な運動でねこ背が改善すれば有難いですよ!



STEP・1



壁を正面にして立つ。右ひじから手の先までを壁に押し当て、ひじを90度に曲げる。左腕は自然に下ろす。

STEP・2



右腕は壁につけたまま、下半身ごと左回りに体をひらき、胸をはって10秒キープする。

●反対側も同様に行う



背中が丸まっているだけで老けて見えますね。気をつけるようにしています!

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。

筆の効用

私は36歳頃、禅の大森曹玄老師のご指導を受け、大きく息を吸い込み、特大筆を新聞紙の右下に打ち込み息を吐きながら、右上の宇宙に気合を込めて書き放つことを毎日10年間続けました。これを筆禅道といいます。飲んで帰った時もやり抜きました。風邪で寝るときもやりました。一本の線を特大筆で10年書き続けて、分かってきた事は線を見れば、書いた人の人間が分かるという事でした。それ以後、私は絵も陶芸も何もかも、線で良し悪しを判断しています。総てのものに線があるのですよ。10年毎日続けると、何かが身に付きますね。やると決めたならやり抜く。何でも忍耐と継続ではないでしょうか。

お客様の声

克蘭ベリー

福岡県女性 T・H様 65歳

具合が悪くなるのが、50代から時々ありました。克蘭ベリージュースはテレビで良いと聞いたので、定期で2年近く飲んでいました。今は、調子がかなり良くなりました。夜間頻尿のためトイレに2回行っていましたが、1回か行かないこともあります。検査(1年3回)でも、以前は(+)になっていました。ジュースを飲みだして(一)になりました。克蘭ベリーに出会う前は、漢方を飲んでいましたが、克蘭ベリージュースを一週間試してみたら効果絶大でした。それからのご縁です。

スタップ森下からお返事

お悩みがかなり改善されたようで本当に良かったです。繰り返してしまっていることが多いので、毎日少しずつでも飲んで予防されるのが正解ですね!これからも快適な日々をお過ごしください。

人参りんご紙容器

福岡県女性 Y・G様 57歳

いつもにんじんジュースを毎朝飲んでいました。1日の始まりです。体がとても元気になります。今まで飲んだ野菜ジュースの中で一番美味しいです!また楽しみにしています!

スタップ森下からお返事

お求めくださりありがとうございます。体に良いと分かっている人も人参を沢山毎日食べるのは大変ですから、ジュースだと効率的に飲めるため日々の健康維持に役立つと思います。美味しいので私も毎朝飲んで風邪すらひきません(笑)

兵庫県産丹波黒しぼり豆

熊本県女性 M・K様

元々豆類は好きなのですが、このしぼり豆は大粒で甘さも程よく無限に食べられます。時にはきな粉をまぶして食べています。ちよっとパウチが必要な日には朝から食べて出勤します。一袋あつという間です。

スタップ森下からお返事

黒豆は古くから日本人の健康に役立ってきた健康食材ですね!ポリフェノールや食物繊維が豊富で日常的に食べるには、このしぼり豆は最適だと思います。腹持ちも良く朝に少し食べるのは良さそうですね!私もやってみます。