



順造選

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
2023年10月号 133号

定期購読のお申し込みはこちら

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

受付時間
9時～18時
(土日祝日除く)

ネットでも配信中!

十月の お便り

この10月号が皆さんのお手元に届く
10月初め頃は涼しくなっているでし
ょうか?
暑い、暑い猛暑を無事乗り越えてこ
られたでしょうか?心配です。私は
高齢のためか、温度変化に身体が付
いていかなくて、苦しい今年の夏でした!
10月は我が家の中庭に真赤なヒガンバ
を見る事ができるのですよ。



至 言

中野孝次氏がこんな言葉を
書いておられます。

「運命がもたらすものを、幸に
も不幸にもするのはわれわれ
自身なのだ。(なんで自分だけ
が、こんなひどい目に遭うんだ)
などと言つてはならない。
それを『ひどい目』と思うからどう
かは君の心次第なのだから」

私は元気に気持ち良い日々を持つ
ために、感動と楽しさを求めて創ろう
と努めています。花もその一つですね。
花をどう見るか?!

「きれいやなあ」で終わるか?それ
ではもつたいない!この花からもつと
感動をもらいたい!感動は五感を
刺激し、心を震わせてくれる。花を
写真を撮つてみよう!何が見えるだ
ろう!?カメラを構えていろんな角
度から写真を創る。写真是目で見る
世界とは全く違う世界を見せてく
れる。一つの美からいろいろな感動
を引き張りだす。楽しむ。

心身の感度を上げ敏感にしていくこと
で幸福感度は上づっていくようと思う。
好奇心が大事ですよ。好奇心が感動
を作つていくと何でもできますよ。
これは私の得意とするところ。好きに
なると楽しくなる。そのような体质
を作つていてください。好きになり、
これは私が実践している100の習慣
の一つです。このように私は生きています。

生きるために私が実践して
いる100の習慣

常識破りの健康法を
大公開!

本便り

なるだけ医者に頼らず
生きるために私が実践して
いる100の習慣

KADOKAWA(中経の文庫)

日常のなかでも簡単にできる!
常識破りの五木流健康法決定版
五木 寛之



おすすめの音色 音楽

ベートーヴェン
ヴァイオリン・ソナタ第5番「春」、
第9番「クロイツェル」



詳しい音楽の内容は私には全く
分かりませんが、このベートー
ヴィンの「春」に耳を傾けていま
すと、安心感、リラックス感が
あって、生き生きとした

誰それの伴奏が良いとかどうとかは私に
気持ちは全く関係ありません。聴いて自分の
リラックスするのですよ。

着いてびっくり!十和田湖の素晴らしい
景色だ。こんなに大きな湖が山
の上にあるのは驚きました。この
のだと自然つて凄いなあ!!



奥入瀬に向かう山道に入ついくと左手に小川
が流れているので車を停めて川を見に行くと
このような景色です。



途中、県立美術館
に立ち寄る。



健康 口メモ

尿もれ改善方法
2023年5月128号で
書きましたが、この方法を
開始して1年近くになつてきました。
今ほとんど尿もれはなくなりましたの
で、喜んでいます。もう一つ面白い記事
をネットで見つけましたのでお知らせ
します。尿もれを心配して頻繁
にトイレに行くのは尿をホールドする
筋肉力がなくなり良くない」とあります。
やはり私がやつてきた肛門と尿道の
筋力を強めるのが尿もれ対策に良い
だけと私は一人うなずいています。



実はめちゃくちゃ
大きいのですよ!

これで青森の旅は
終わりです。



旅日記の写真がHPでカラーで
ご覧いただけます!!

順造さんの旅日記

感動の奥入瀬渓流

思いで向かう。



感動したこと!

超高齢の88歳にもなると不思議ですよ。
若い時には何も思わなかった小さなこと
にも感動することが多くなってきます。
セミの一生は幼虫期の7年前後を土の
中で過ごし、成虫になって地上に出て木
の上で鳴いているのはたったの10日前
後ですよ。10日前後地上で鳴くために、
7年もの長きにわたって地中で過ごして
いるのかと思うと何かかわいそうになつて
涙ぐむことがあります。また道端に咲いて
いる小さな草花にはありがとう声を
かけるのです。皆が自分に元気を与えて
いるんだという気分!!嬉しいですね。
死ぬまで多くの感動を喜び、
感謝していくと思う。

この美術館がたくさん持つてある
奈良美智さんの作品と合わせて多くの
作品を集めて展示されていて面白かった。
奈良美智さんの作品と合わせて多くの
作品を集めて展示されていて面白かった。

