



# 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 135号  
2023年12月号

定期購読のお申し込みはこちら

0120-103-712 受付時間 9時～18時  
(土日祝日除く)

FAX.06-6443-2025 [24時間受付]

<https://junzosen.com/>

〒550-0003 大阪市西区京町堀1丁目18-5



## おすすめの音色 音楽

- 結局、自分の存在が価値あるかどうかになるのではないか。自分はどこの人達と関わることで生きたいのか？
- 自分より若い人達との友人関係を作る必要がある。ただついて行くのではなく、誘ってくれなくなります。
- 独りでできる趣味は良いです。
- 自分の存在が若い人達に役に立つことが大事ですね。それを持つているかどうか？
- 88歳になつて年賀状を欠礼することになったのですが、皆さんどうされてますか。

アマゾンプライムでこのCDに出合いました。彼のベストと思われるピアノ曲に毎日車の中で耳を傾けていました。

辻井 伸行 「THE BEST」



## 至言

武者小路実篤さんがこのような言葉を書き残されています。

「龍となれ 雲おのずから来る」

いくと雲が生じ、雨が降る。  
何も無いから自分はできないと  
思うのではなく、まず行動を起こ  
してくる人などが現れますよ  
といふことでしよう。

武者小路さんが画質としてよく  
書かれた言葉だそうです。



「その地が悠久の時を経て、いかにして現在の形になつたか」という興味深い『鍵』が隠されている。地質年代や地形解説に始まり、続く各章では高地、低地、海岸の地形から氷河や砂漠まで、地形の起源と変遷、その特徴を紹介する。美しい景観に心惹かれずにいら  
れないと、風景を眺める視点をパノラマのように広げてくれる一冊。」

自然景観の謎  
産調出版 ロバート・ヤーハム

## 瀬戸内海の船旅

## 順造さんの旅日記

2

前回、厳島(宮島)神社の事を書きましたが、先日テレビを見ていましたが、来島訪問者が多くてゴミ等の処理費用が急増し、入島料をとることにしたとか！！驚きますね。今回、最大の驚きは船の目の前を見たことです。潜水艦が通過していくのを初めて見えたことです。

魚釣りをしている、のどかな風景はホツとします。名も知らぬ島に上陸すると、びっくりするような事々に出会う！



目の前の島と船の間を貨物船が進んでいきます。なんともいえない景色でした！



古い時計ばかり並んでいる  
時計屋さん。売るためではなく見せるため！



どの店も売るためではなく、島に来た人たちに見せるために努力されているのです。綺麗な通りですがどの家も空き家なのです。若い人が出て行って住む人がいない。

## 感動したこと！



神々と話すこと。

古代出雲の神々に会いたくて会いたくて、出雲の地に行きました。

長いながい年月、古代の神々を祀る各神社、祠を維持し、行事を続けてこられた出雲の人達の努力に驚嘆し、ただただ頭が下がりました。

ただ見て回るだけでは会えない、会って、話をしてくれます。

## 自分を元気づける 自分にできること

## 口健康メモ

- 私のカラーは赤ですので、体調を整えたり、不調の時は赤の衣料を身につけますよ。ひとそれぞれ自分の色を持って居られるのでご利用になつてはいかがですか？
- 我慢をしたり、嫌なことをやつていると免疫力が低下しますので要注意。
- 楽しいこと、面白いことをすると免疫力は強化されますよ。体調を良く維持するためにはジッとしているダメです。努力しないと！

島々を継ぐ  
立派な橋

旅日記の写真がHPで  
カラーでご覧いただけます。



生まれて初めてたくさんの瀬戸内海の島々をこの旅で見ることができました。

生きて初めてたくさんの瀬戸内海の島々をこの旅で見ることができました。

俳句

久保田万太郎さんの句です。

## 秋風のふきぬけゆくや人の中

なにか光景が目に見えるようですね。私は

## 夜寒さでふとん不足の目覚めかな

高齢の私は夜の寒さで、冬布団一枚では寒くなつて目が覚めました。なかなか眠れず、睡眠不足恥ずかしさを耐えて句を創つている私です。

森下のスタッフ  
第127回



買つて  
よかつた!  
ちょこっとご紹介♪

「ととのうイヌリン・ブルーン+」



そこまで酷くはないものの、お通じがない日があるなあ。と詰まり気味の私。新商品のこちらを試作段階から試していきましたので、個人的見解ではありますがレポートします!

FOD2064  
ととのうイヌリン・ブルーン+(15g×30本)  
税別5,500円/税込5,940円  
詳しくは、順造選ショップ  
0120-103-712



GFT202303  
ひとくちセサミン  
小魚  
(118g×3個セット)  
税別1,050円/税込1,134円  
詳しくは、順造選ショップ  
0120-103-712

GFT206803  
ひとくちセサミン  
黒蜜きなこ  
(112g×3個セット)  
税別1,050円/税込1,134円  
詳しくは、順造選ショップ  
0120-103-712

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、全ての人に当てはまるものではありません。

## 順造逸選

順造さんが今、お薦めしたこと

### ひとくちセサミン

ごまの風味がクセになる

自分の居場所についてたくさん書いてきました。居場所は自分で作っていくものですが、同時に目に見えない

大きい力によって作られています。そして自分が意識して作ったものは小さいなあ!!??

ものは大きく広いと感じます。そして自分が意識して作った

居場所は自分によって作られています。それで代金は良くて数百円で

いい方法をご存じであれば教

## 私の居場

道元さんは「而今の山水は古仏の道現成なり」と言つておられます。これなんですよ!

イエスは「すべて主の御名を呼び求むる者は救われるべし」と言つておられます。

晓烏敏師は「何等予想や期待を持たないで行きたいと思ひます。そしてそこに現れてくる新しい事象に対して驚異を感じて行きたいと思ひます」

とあります。

「スタッフ森下からお返事」

ご愛飲いただきありがとうございます。酸味が強いため、お一つと飲むジュースです。エイジングケアに良いボリフェノールたっぷりですから、美容にも期待できるように思いました。これからも活きいきお過ごしください

ことを願っています。

元気一杯にんじんジュース(紙容器)

兵庫県 女性 T・M様 42歳

中はみな同じ、面白いですね。自然に生きることの難しさとそれへのチャレンジです。

「老成の時はまさに少年の志氣を存すべし」

偉人と言われる人達の言葉の中埋もれて過ごしています。涼しい曇りの日は休憩時に庭の雑草を抜いてひと息つくのです。年をとつてると買った本の

自宅での私は本、本、本の山に

自88歳生きてきて感じますのは、

自然に生きることの難しさと

それへのチャレンジです。

「老成の時はまさに少年の志氣を存すべし」

金ごま・白ごまをぎゅっと固めた素材を活かしたカラダにやさしいヘルシーなごまのおやつです。セサミンや鉄分が一度に補給できる優れものです。ザクザク食感と黒蜜きなこの香ばしい味わいが癖になりますよ!

GFT202303  
ひとくちセサミン  
小魚  
(118g×3個セット)  
税別1,050円/税込1,134円  
詳しくは、順造選ショップ  
0120-103-712

GFT206803  
ひとくちセサミン  
黒蜜きなこ  
(112g×3個セット)  
税別1,050円/税込1,134円  
詳しくは、順造選ショップ  
0120-103-712

「スタッフ森下からお返事」

オーストラリアのお隣、ニュージーランドの人参を使っているため、近い味わいなのかもしれませんね。ありがとうございます。

仰る通り、人参に含まれるビタミンAは目と健康に役立っていただきたいです。

丹波黒しお豆 三重県 男性 Y・T様 79歳

大粒で味も甘さ控えめで美味しいです。硬さも適度で大変満足しています。他店と比べても安価で提供していただけて大変有難いと思っています。

【スタッフ森下からお返事】

繊維も豊富なので健康おやつとして重宝します。味も良くて健康にも良い!日本の

## 順造さんの ウェルネス

vol.132

### 私の『疲れ』改善法

超高齢になると病気というより、老化による不具合が心身共に出てくるように思います。私の場合は疲れやすい、疲れが今一番の問題です。疲れ過ぎるとなかなか眠れず、睡眠不足に陥ります。そんな時、私がしていることは

①1~2日、何もせず只々眠る。

これが、効果があることがありますね。

②思い切って過度の運動をする。

私はプールで普段200mを、手を広げて水の抵抗を加えて歩くのですが、これでは疲れないので、思い切って250m~300mにすると水から上がった時はフラフラですが、風呂に入つてゆっくりして休んでいると身体が軽くなってくることが分かりました。そして、その夜もよく眠れるのです。身体への負荷が少ないダメな気がしています。



③それでもダメで、疲れでどうしようもない時は、いつもかかっている内科の先生に頼んで栄養点滴を3日間毎日します。

これが予想以上に効果があります。

私は疲れをとるためにいろんなことをしてきました。

上記はその一端です。

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。●

QRコード

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、全ての人に当てはまるものではありません。

成長過程も分かり、面白く、役に立ちます。問題は不要になつた本の処分方法です。古本を買うと、送料無料で送つてくださいと書き写すのです。そのようなノートが數十冊になつてしまつますよ。それらをチヨイチヨイの所を読み返し、良い箇所は黄色のラインを引きます。完読後、ライ

成長過程も分かり、面白く、役に立つ張り出して読むと自分の

送る気がなくなります。ゴミの日には代金は良くて数百円で捨て始めているのですよ。

自分の労力などを考えるといつて捨てる気があります。自分で代金は良くて数百円で

送到りさせて少ししつごみと書いてあるのに合わせて少しずつごみと書いてあるのですよ。

良い方法をご存じであれば教えてください。

丹波黒しお豆 三重県 男性 Y・T様 79歳

大粒で味も甘さ控えめで美味しいです。硬さも適度で大変満足しています。他店と比べても安価で提供していただけて大変有難いと思っています。

【スタッフ森下からお返事】

繊維も豊富なので健康おやつとして重宝します。味も良くて健康にも良い!日本の

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。

※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。