



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 136号
2024年 1月号

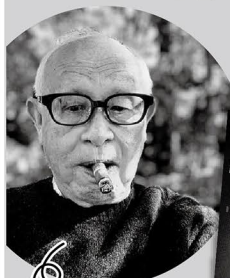
定期購読のお申し込みはこちら

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/ ネットでも配信中!
〒550-0003 大阪市西区京町堀1丁目18-5

おすすめの音色 音楽

週末ベランダでこのミュージックを聴きながら、
シガーを吸っています。「Don't Smoke
In Bed」です。すから面白い。
ホリコールのパワフルな声でゆったりと
した歌い方が好きなのです。

'Don't Smoke In Bed'
Holly Cole Trio

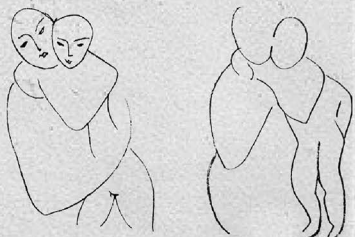


携帯の自撮り写真ですので、
大分イメージが変わっていますね。

尿もれについて

行きたいと感じたら、すぐ
トイレに行くことにしていましたが、
それだけではいけないということに
最近気が付きました。これでは膀胱が
尿をトイレに行く迄ホールドする力が
生まれてこない。トイレに行きたいと
思っても限界まで我慢して膀胱で尿を
ホールドすることによって膀胱にその
力が生まれるのではないかと
そんなことを今実行しています。

健康 メモ



私はマチスの名前を知っているくらいで絵は
みたこともなく、彼がどんな人物だったのかも
よく知りませんでした。しかし、並んで飾ってある
たくさんの線画を見てショックを受け、これらの
絵はモダンアートの初期というかモダンアートの
誕生に繋がる画期的な絵ではないかと
大感動したのですよ。
マチスがこんな絵を描いていたとは!!!

感動したこと!
夏、南仏のVENCE村の山の上に
ある教会で見たマチスの絵

旅日記の写真がHPで
カラーでご覧いただけます。



(次号に続く)

神の世界の最高位
龍神の神々さまに日本の政治を少
しでも良い方向に変えていただきた
いとお願ひしますよ。
私は知りませんでした、辰年は
政治に大きな変化が起きることが
多いと言われてきたそうです。
そこで調べてみますと、本当に起き
ているのです。
◎戊辰戦争(一八六八年)、日露戦争
(一九〇四年)が辰年に起こって
いますよ。
◎戦後では皇居前で起きたデモ隊
と警察が衝突し、一五〇〇余名
が死傷した血のメーデー(一九五
二年)が起きています。
◎ロッキード事件、リクルートなど
の汚職事件も辰年ですね。
◎こんな良き事々も起きています。
・青函トンネルや瀬戸大橋開業
(一九八八年)
・東京オリンピック・東海道新幹
線開業(一九六四年)などの国家
プロジェクトの開始が多いのも
辰年だそうです。
なにはともあれ良き一年になります
よう龍神様にお願ひする元旦です。



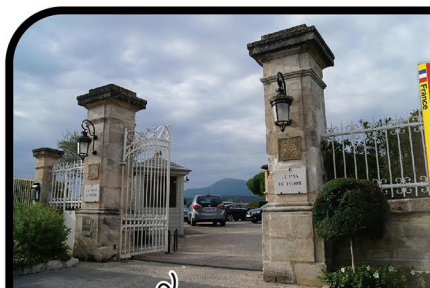
一月の
お便り
謹賀新年
今年はおめでたいことが起きる
と言われた

至言

詩人の西岡秀美子さんが
このように言葉を残されています。
「40代、50代にもなつて、
あまりに精神が健やかで、
わずらいを知らないのも
何か寒々しい」
なにも悩むことなく気持ちよ
く生きてこれた40代、50代の
人を見るとうる覚えがありますか?
人間は苦によって鍛えられ、
悩によって考えを深くして
いくので、それに耐え抜いて
きた人こそが真の「案」を
味わうのだと思うと
そのような事々を知らない人
の人生はつまらんあ!!!

聴くと聞こえる

創元社 谷川 俊太郎
たまにですよ、谷川さんの
詩に心を預けてみませんか?
なんともいえない心が生まれてき
ますよ。「物音」という詩はこのよ
うに始まります。
「明け方 どこかで 物音がする
まどろみが耳が 聞いている
目覚めてしまいたくない 物音
を運んでくる空気が 生暖かく
一日の光はまだ まぶたに隠れ
ている」
あなたに感動の一冊
本便り
聴くと聞こえる
谷川俊太郎
だかばくはそれを十分に聞いたろうか
聴くのは一瞬間の事だが、
聴くことは、心の中に、
二つの世界を同時に開くことである。
二つの世界を同時に開くことである。
二つの世界を同時に開くことである。



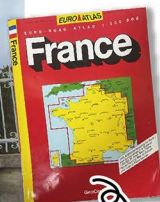
ホテルの入り口



ホテルの外観



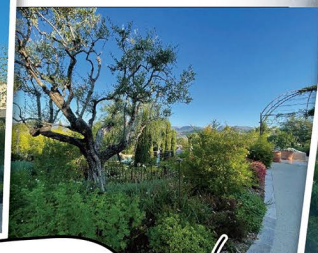
ホテルの一番奥の
2階建の建物の
2階の部屋に泊まる



23年前の
ガイドブック
が持参し
たよ!



泊まった部屋の
ベランダから見た
風景です。



余りに良いホテル
だったので
ホテルの紹介で
この月を終えます!

ホテルの中の
美しい歩道です。



順造さんの旅日記

南仏

①



秋元不死男さんの句です。

へろへろとワントンするクリスマス

面白い句ですね。なかなかこのようには詠めません。

私は88歳を過ぎて、

遠ざかるクリスマス夜の なつかしき

遠い昔、飾りつけをしたクリスマスツリーの周りで、
わいわいがやがや子供達と楽しんだことを
思い出している高齢夫婦のクリスマスです。

順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

イガイガする箇所へシュツ！
プロポリススプレー
エクストラ

風邪を引きやすい寒い時期、
のどがちょっとおかしいなあ？
と感じたら、このスプレーを
すぐシュツ！とのどに向かっ
て吹き付けてください。
お役に立つと思います。

ノンアルコールタイプ



エキナセア、
じゃばら果汁配合

プロポリスとは...

プロポリスは植物の新芽や樹脂から作られますが、
樹脂には、植物自身の芽を保護したり傷んだ
幹の修復をする作用があり、ミツバチは、本能で
この力を利用して、プロポリスを巣の
隙間や出入り口に塗り付け、ウィルスやバクテリア
などの外敵の侵入を防ぎ、巣の中を快適な
空間に整え集団生活しているのです。

FOD9737

プロポリススプレー エクストラ (20ml)

税別2,400円/税込2,592円

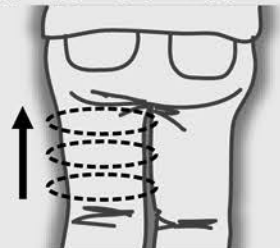
詳しくは、順造選ショップ ☎0120-103-712

順造さんの
ウェルネス vol.133

私は足の下記のようなマッサージを腰痛の
予防、体調改善、維持の為に役立つのではと
思って毎日やっていますよ。

●もも裏：腰痛などの予防に良いようです。

うつぶせに寝て、誰かに
右記のもも裏左右を下から
上にかけて踏んでもらうか、
自分の手でむ。



●ふくらはぎ裏：体調不良を改善、足のむくみや冷えを改善。

リンパ液や血液の流れを
促進して症状を軽減させ
ることができるよう。
足裏をマッサージするのも
良いのではないですか。



●膝裏：体調不良を改善、足のむくみや冷えを改善。

横になり、自分の膝を使って
ふくらはぎから膝裏を
押さえるようにして
マッサージします。膝が
悪くなると立てなくなり
ますし、立ち上がるのが
難しくなります。



●つま先：足のむくみ解消です。

椅子に座ってつま先を
10〜20回上下する。



足は非常に
大事な部分ですから
鍛える必要があり
ます。頑張って
います！

コンパクトな
ハンディ
マッサージャーも
使っていますよ！

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。

お客様の声

克蘭ベリー

京都府女性 T・T様 70歳

飲み始めて3か月位になります。夜間排尿
回数が少なくなったように喜んでいま
す。この調子が続けばいいのですが、もうし
ばらく続けてみようと思っています。

「スタッフ森下からお返事」

克蘭ベリーがお役に立ったようで本当に良
かったです。続けていただくことでお悩みが
軽くなり快適な日々が長くになれば私も嬉し
いです。酸っぱいため牛乳や炭酸で割っても
美味しいですよ。是非お試しください。

元氣一杯にんじんジュース(紙容器)

滋賀県女性 H・K様 59歳

いつもおいしく頂いております。このごろ
健康に気をつけていて、なんかにんじんジ
ュースを飲むとスキップして嫌になんじ
んも摂ることが出来ず、これから少し
ずつ買っていますが、続けていきたいです。
「スタッフ森下からお返事」

人参を毎日食べるのは大変ですがジュース
なら効率的に摂っていたので健康維
持に最適です。苦手な人も多い人参を続け
られるよう美味しさにこだわりました。
元氣いっぱいでお過ごしただけのよう
お祈りしております。

マヌカハニーUMF10+

熊本県女性 T・T様 82歳

もう何年にもなりますが、マヌカハニー
の大ファンです。この瓶が常に台所のテ
ーブルにあるだけで、私の喉を守って
らっしゃるようで安心です。ちよつと疲
れたと思う時に、さじ、喉がイガイガす
るときに、さじ、肩が凝った時にも、さ
じ、大事に大事にいただいています。私の
守り神様です。ありがたうございます。
「スタッフ森下からお返事」

マヌカハニーは私も毎日1さじ食べていま
す。本当に守り神ですね！食べるようになって
から風邪もひきにくくなりましたし、無
い不安です(笑)蜂蜜は少量でも栄養価が
豊富なので、食欲がないときでも食べてお
くれるのを勧めます。
ずっと健やかな毎日をおくってくださいね。