

老化症状がいったん発症すると、後戻りすることはないですが、老化と関係のある老化細胞を取り除くことは、近代科学ではまだできません。老化症状は進んでいくだけで、若返ることはできないのが現状です。

私は今年6月で89歳になりましたが、それが正しいことを実感して生きてきました。

止めることはできませんね。

化粧をしても、若返ることはできません。残念ながら、私達にできることは運動や食事やサプリなどで老化の速度を遅らせることくらいではないでしょうか?これは努力すれば可能ですね。

私がその実例かもしれません。

体力も毎月ごとに衰えています。いろいろ努力しても回復しないのが現実。

遅らせる努力は頑張ってやりましょう。

それと趣味を持つことが大切ですね。私はカメラ/写真撮影が趣味ですので、助けられています。鳥が来たり、花が咲くとカメラを持って写真を撮る元気が出てくるのは不思議です!!

独りができる趣味が良いように私は思います。他人の都合に合わせないといけない趣味ではなく、自分の都合に合わせてできる趣味がよいのではないでしょうか?

高齢になると腰や足に不具合が出てきますのでゴルフは駄目だと思います。

痛み止め薬を注射しながらゴルフをされている人がいますが、不具合を更に悪くするだけですね。80歳を過ぎると不具合との闘いですから、これ以上不具合の箇所を増やさない、また不具合の現状をこれ以上悪くしない努力が大事ですね。これは努力すればできます。

私が実行できていますので、可能ですよ。

もう年だからと
すぐに諦めず
老いと闘うの
ですよ。



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、あくまでも主觀によるもので、全ての人に当てはまるものではありません。

私結だ高生はより豊かになります。高齢になればこれが一番大事

自分が動いてみて初めて本当に分かるのです。そして動くことを楽しむことができる。これが「高齢になればなるほど忘れます」の要注意。

云おのづから來たる「龍となれ、これも「動け」です。」

これが「高齢になればなるほど忘れます」の要注意。

自分は「若々しくなる」。

【スタッフ森下からお返事】

ザクロ和漢酒 京都府女性 K・O様 年齢不明

もう25年くらい前からザクロジュースは女性の健康に人気でした。この果汁と和漢がたつぱりブレンドされたお酒はリラックスタイムにぴったりで、心を穏やかにしてくれると私も感じています。元気に美しくいられますよ、お得な定期コースもご検討くださいませ。

順造さんの
ウェルネス vol.139

134回 森下のスタッフ
『買つてよかつた!』
ちよこうとご紹介
農葉不使用の茶葉100%!
希少な早春茶葉限定
FOD2111 赤ちゃん番茶ティーバッグ(1人用) 2g×100包
税別2,000円/税込2,160円
0120-103-712

我が家では10年ほど赤ちゃん番茶を愛用しています。いつもはポットに水出しで冷蔵庫常備していますが、便利な1人用が出来ましたので紹介いたします。この中川誠盛堂さんの赤ちゃん番茶は、香りがとても良く、長時間水出ししても渋くなりません。お出かけ時の水筒にもオススメなんです。カフェインレスで身体に優しいですよ。夏は水出し冷茶で、秋口からはホットでほっこりしてください。

近江「赤ちゃん番茶」



WP37-028CL 極細毛コンパクトヘッド歯ブラシ(ふつう) 1本 税別300円/税込330円
WP37-028SET6 (ふつう) 6本セット《お徳用》 税別1,718円/税込1,890円
詳しくは、順造選ショップ 0120-103-712

- 歯茎に優しくあたるよう隙間にあります。
- ストレートハンドルで持ちやすく、使いやすい。
- ブラシ毛が細く歯の狭い隙間にあります。
- ヘッド部分が小さく奥の方まで入りやすい。

4年かけて100年続くオーラルケア専門店と共同開発した『高齢者のための歯ブラシ』

なんとも微笑ましい、にこっとする句ですね。大好きです。私は疲れているのかな…。蝉の声が聞こえてくる。

本持ちて妻の昼寝か蝉の声

禅僧とならぶ仔猫の昼寝かな

俳句

長谷川 権

順造逸選

私の人生を振り返ってみますと第一に言えるのは「リスクへ

います。

日本の大

学を卒業後、父親か

ら500ドルだけもらつてア

メリカの大学へ。

とにかくアメ

リカへ行きました。

30歳前ハワイに行きました。

ボロの小さな倉庫を見つけホ

ームセンターで板を買い、オフ

イスらしきものを作りました。

会社設立には弁護士、会計士

のサポートがりますが、これ

じや金払えないなあ?!?

と

命懸け、必死になつてリスクに

迫が相手に伝わるのではない

でしようか。

私は神様が助けてくださつ

た。お金がないためにいろんな

ことを教えられ、助けられ、

生き残つてこれたように思ひ

ます。生命懸け、必死の気迫が

感じています!! 最高です!!

ありがとうございます。

その後、アメリカ全土に販売

無料で助けてくださいました。

チヤレンジしていると、その気

迫点を金なしで作つていく。

ありがとうございます。

私は

なんとも微笑ましい、

にこっとする句ですね。大好きです。

私は

なんとも微笑ましい、