身体に優しい 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 2025年 1月号 148号

定期購読のお申し込みはこちら

0120-103-712 受付時間 10時～17時（土・日・祝日を除く）

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

一月のお便り

2025年1月は148号となり、12年4ヶ月順造選便りを毎月書き、皆さんにお届けしてきたことになります。

よくもこれだけ続けることができたものだとただただ自分で驚いているのです。

私は今年90になります。高齢になると共に行動範囲が小さくなり

●車は1時間以内

●夕方薄暗くなると、車運転は不可

●会社往復も疲れている時はタクシー利用

など自己規制しているのが現状。順造選便りもいつまで書き続けられるのでしょうかね。。

なんとかかんとか「書き続けるぞ！頼むぜ」と自分の体に言っています。生きるということが自分との闘いのようですよ。

なんとなく自分は100歳まで生きると思っています。

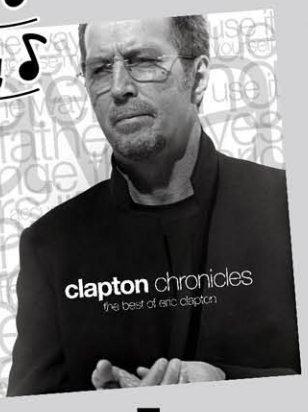
思っていると今まで実現してきましたので、100歳まで生きるのではないしょうか？

なんでも「思いを込める」ことが大事です。

100歳まで生きるとポックリこの世を去るでしょうね。私の真似をして、あの人のような生き方、死に方をしたいと思われたら、役目をひとつ果たしたなぁと思って、おさらばできるのですがね。

おめでたいお正月に「死」について書けるのも有難いことだと思う。生死ひとつなりです。

おすすめの音色 音楽



「CLAPTON CHRONICLES THE BEST OF CLAPTON」

ERIC CLAPTON

10年以上前からシガーを吸いながら、また夜書斎で静かに流したりして聞いていますが、いつ聞いても、いくら聞いても嫌にならないですよ。良いCDです。

至言

日本の幕末を生きた坂本龍馬の言

「人間、好きな道によって世界を切り拓いていく」

いい言葉ですね。私も同じようにして生きてきました。やらねばならぬことは、好き嫌いは別にして、とにかく好きになってやらねば道は拓いていかないですよ。仕事もそうです。好きになることが一番です。

あなたに感動の一冊 本便り

『独楽抄』 世界文化社　白洲 正子

大好きな著者の一人で、書かれた本の殆どを持っています。

本棚から久し振りに、この本を引っ張り出し読み始めました。本の帯にこのように書かれています。

「足を運び、五感を働かせ、心にしみて『本物』を知る。

〝愛情〟と〝時間〟を惜しんだのでは、何も見えてこないのだ。絶えず現場主義を貫いた著者が説く『人・物・事』の本質。磨き上げた人ゆえの説得力を持つ名文37篇。」

真に生きるとはこの言葉の通りですね。見事な本です。

健康 一口メモ

ふくらはぎをマッサージして自律神経を整える

お風呂でふくらはぎマッサージをしています。自律神経を整えるのに良いそうですよ。

ふくらはぎを下から上へマッサージします。硬い所や痛みのある部分は特に手入れをしましょう。

血流が良くなると自律神経の働きも自然と良くなります。

健康維持と予防は毎日の小さな行動から生まれてきます。

順造さんの旅日記

ススキの山 砥峰（トノミネ）高原

去年11月13日タカムラの誠社長の運転でこの高原に行きました。

姫路から北に向かって日本海側との丁度中間に位置します。

約90haの広大な山々の高原に広がるススキの風景は圧巻ですが、なぜかホット心休まる不思議な光景です。

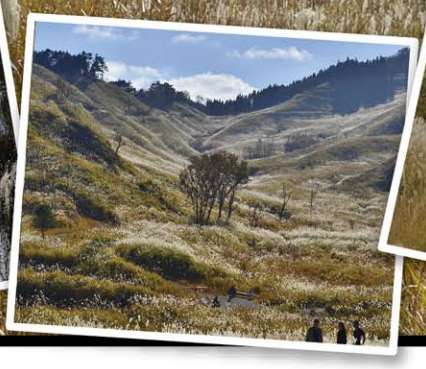
2時間～3時間眺め続けても心癒されますよ。

ススキを見てこんな素晴らしい感動を得たのは初めてのことで驚き

一杯の1日でした。

片道2時間くらいの旅です。

映画や大河ドラマのロケ地としても有名みたいです！



旅日記の写真がHPでカラーでご覧いただけます。

感動したこと！

京都舞妓さんとの出会い

11月初め写真同好会で京都の舞妓さんを撮る会があり、初めて舞妓さんを身近に見て接しました。

京都は四条の通りをちょっと横に入ると別の世界があるのですから驚きます。恥ずかしながら私は舞妓さんがどんな立場の人か芸妓さんとどう違うのかも全く知りませんでした。

後で調べますと、15歳頃から20歳頃までは芸妓になるまでの見習い、修行の期間だそうです。

初めの1年くらい先輩芸妓から、必要な作法やしきたり等を厳しく仕込まれ、修行を重ねた後、舞妓としてデビューするのですね。

約5年間の舞妓としての修行期間を終えた後、実力が認められると晴れて芸妓となり、独り立ちすることになる。着物も違ってくるそうです。

私は京都でそのような遊びをしたことがないのでよく分かりません。私には向いていないような気がします。

順造さんのウェルネス vol.145

ガンで亡くなる人が多いので、調べてみますと

●**ガンにかかる確率は**
男性　65.0％ / 女性　50.2％

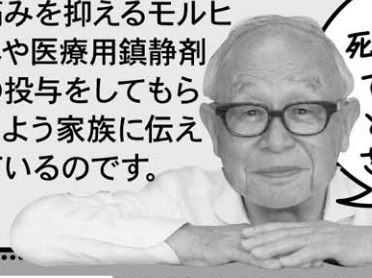
●**生涯ガンで死亡する確率**
男性　26.7％ / 女性　17.9％

やはりガンは問題です。どうガンにかからないようにするかを考えねばなりません。
「ガン予防」はどうすればできるのか？
免疫力の約70％は腸内細菌と関係があるので、腸の活性化が大事。
アレルギー性疾患、うつ病などは腸内細菌減少により免疫力を低下させます。腸内細菌を活性化するために私は次のようなことをしています。
下記のサプリメント類を飲んでいる。

◎ビタミンD1、ビタミンB群、ビタミンB6と日光浴
◎葉酸
◎乳酸菌・ビフィズス菌を増やすべくカルピスの乳酸菌飲料・仁丹の「ビフィーナEX」
◎甘酒、味噌汁、納豆
◎ヨーグルト、紅茶など

ガン治療のポイントは免疫力ですから、ガン予防のためにも腸の活性化は最重要ですね。

◎ビタミンCは、人間の体内では作られないのでサプリで摂る。私は少量のクエン酸を水で薄めて飲んでいます。私はいろんなものを飲んだり、食べたりしていますが、何が効果があって元気なのかは分かりません。ガンが進行した場合、病院には行かず在宅医療を私は選ぶことにしています。痛みが出てくれば、痛みを抑えるモルヒネや医療用鎮静剤の投与をしてもらうよう家族に伝えているのです。



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。

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ございません。

俳句

久保田万太郎

鎌倉の山々秋の暮るるかな

詠めそうで詠めない表現ですね。私は

秋の暮　妻の手をとり歩みけり

暮ゆく秋の山道を足の悪い妻の手をとり歩いている私です。

スタッフ森下の『買ってよかった！ちょこっとご紹介』♪ 第140回

北海道あずきを時間をかけて丸ごと焙煎

北海道あずき「あずき茶」

近頃はノンカフェインのお茶を求める人も多く、世の中の種類も増えてきたなぁと思っていました。その一つがこのあずき茶。身体の不具合予防だけでなく、冷えや疲れ対策、美容にと、健康効果を期待して人気が高まっているようです。マグカップ1杯分のティーバッグなので、夕食後のリラックスタイムにオススメ！あずきの風味、そしてほんのりとした甘味がやわらかく包み込んでくれるようです。寒い日もこのお茶で温まってくだされば思います。

FOD2112
あずき茶（4g×42包）
税別1,350円／税込1,458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

長野県産 ストレート果汁100％ つがるりんご＆巨峰のセット

「つがるりんご」はすっと気持ち良く飲めて美味いですよ。長野県産の巨峰100％はちょっと珍しく、やっと造れた逸品です。数量限定なので無くなれば終わりとなります。

まるで果実を食べているかのような贅沢な味わい。

新春を彩る贅沢なジュースセットが入荷致しました。長野県産の果物を贅沢に丸ごと絞ったジュースです。芳醇な味わいの巨峰、ジューシーな甘みのつがるりんごのセット。

GFT61062
つがるりんご2本＆巨峰1本
新春の贅沢ジュースセット
巨峰（1000ml×1本）
つがるりんご（1000ml×2本）
税別4,600円／税込4,968円【送料無料】
詳しくは、順造選ショップ
0120-103-712

数量限定

私の居場所

世阿弥の「風姿花伝（花伝書）」を本棚から引っ張り出し、久し振りに読んでいます。大変な人生を歩まれた人ですが、書き残された言葉の数々に驚かされ、頭が下がります。

「老いぬればとて　花失せては　面白からず」

高齢になってきたからといって「花」がなくなっては駄目ですよ。年老いても姿勢に、着るものも、言葉にも、ひいては生き方にも、背を伸ばしキラキラと光るものがないとね。同時に

「花の萎れたらんこそ　面白けれ、この萎れたると申す事　花よりもなほ上の事にも　申しつべし」

と反対の事を言うのです。萎れた花の中に感動を見出すことができればもっと上の面白き世界に届くのですよ。いいですね！！！老後ほど一層形式にこだわる必要がなくなり、自由になれ、老年老後にしか咲かない花があるのですね。老いも面白く、捨てたものではないと言うのです。能の達人者が言う言葉の中には人の生き方の玉があります。（これは私の解釈です）

雑感

2025年のお正月おめでとうございます。
私は今年6月90歳になりますが、ここまで元気に生きられるとは思ってもいなかったですよ。高齢になるにつれ、今迄見えていなかったものが見えてくるのです。どう言ったら良いのでしょうか、目で見るのではなく、心で見られるようになってきたからではないかと思います。
心で見ると、小さな事々に感動、感嘆し、喜びや励ましの声をあげる自分に驚くことも多くなってきましたね。葉落ち枯れ木のような木々の先がふくらんでいるのを見て、「頑張れ！もう3ヶ月もすれば暖かくなるからなあ!!」と声をかけています。
モミジの紅葉が散っていくのを見ながら、「ありがとう、見事な紅葉を見せてくれて。来年また会おう」とモミジと話をしているのです。会う人が少なくなり、「孤独だなぁ」ではなく、「いろんなものと話ができ、より豊かな日々となってきた。」楽しいことは生活していく中にたくさん生まれてきます。
高齢になり目で見るのではなく、心で見れるようになってきたことを忘れないで生きよう
長く生きるとお金や体力の面でいろんな困難が生まれてきますが、それをそのまま受け入れ「嫌やなぁ！」「困ったなぁ！」と不愉快に老いていくのは止めて、感動、感嘆の声を上げて楽しい日々を創っていきましょう。
自分の老化を助けてくれる人はいません。自分が「老化面白いじゃないか、楽しく生きていくぞ！」と自分に声をかけ、励ましてやってくださいよ。

『世阿弥最後の花』
河出文庫　藤沢周

お客様のお声

クランベリー

大分県 女性 M・K様 61歳

60代です。4～5年前からトイレの悩みによくかかります。日頃から水分は良くとっているのですが疲れとかストレスとかで症状が表れます。抗生剤を飲めばすぐに良くなるのは分かっているのですが、やはり薬には頼りたくないので初めて購入してみました。案外100％といってもおいしく飲むことができました。

【スタッフ森下からお返事】
繰り返してしまうとはよく聞きますので辛い思いをされたと存じます。
クランベリーを飲むことでお悩みが減ったとお声をくださる方も多いので、M・K様のお身体に合い、快適な日常になりますようお祈りしております。

にんじんジュース紙容器

千葉県 女性 T・F様 82歳

圧迫骨折のつらさを電話で訴える90代の知人が2人。何か慰めになるものはないかと頭を巡らせること数日。ハタと思いついたのが人参ジュース。おいしい上に栄養価が高く、寒い時期は温めることも出来、いいことづくめ。迷うことなく送ったところ、果して二人揃って喜んでくれました。

【スタッフ森下からお返事】
プレゼントにお選びくださりありがとうございます。身体に良いと分かっていても沢山取りにくいのが野菜です・・・。ジュースならたっぷりのβカロテンを補えますので、ご友人の方々が元気になられていることを期待しております。

赤いなつめ

東京都 女性 Y・M様 31歳

なつめを毎日食べる習慣があるのですが、出社の日はなつめをまるごと持って行くわけにはいかず、手軽に持って行けるものはないかと探している中で出会いました！味も美味しく、手も汚れず買ってよかったです！

【スタッフ森下からお返事】
毎日食べられるとはきっと美や健康を意識されているのですね。確かに、このなつめはベタベタせず手が汚れませんから会社おやつにぴったりです！1日6片の目安ですが、つい食べ過ぎてしまいませんか？（笑）
ずっと美しく元気にお過ごしくださいね。

◎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。