



# 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 149号  
2025年 2月号

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  
10時~17時  
(土・日・祝日を除く)

ネットでも配信中!

## 二月のお便り



早や2月です。元気に過ごせませうようにと願っています。90歳近くになっても、何でも食べ、飲み、できるなんて只々有難く、自分を大事にせねばと自分に語りかけている。ルソーは「生きることは呼吸することではない、行動することだ」と。動かねば！好奇心を一杯もつて。老化で足が弱ってきていると感じる。いろいろ歩いてみて、長く歩くのが良いとは限らないと知る。

今年は何のように生きようか？90歳の年に生き方を変えてみたい。どう変えるかまだ分からない。もつと人のために何かをせねばと思う。得すること求めず、損というか出すことから、何かが生まれ入ってくるかもしれない。忘れることが多くなってきた。でも不便を感じることはない。残っている脳味噌をどう使うか？残っている中身はシャープだ。何かできそう。面白いなあ！老化とはできることが少なくなっていくが、残ったものをフル回転できれば、益々元気にやれそう。面白い。「十二」は一緒なんだ！「十」の中にマイナスになる要素がある。「二」の中にはプラスになるものがあり、考えてみると面白いことに気がきますね。「得」も同じだ。とすると、損・得なんて考えず、好奇心を持って感動しながら動く方に流れは来る。流れに乗る方にツキは来ます。今年はこのような生き方でいけばどうでしょう。

## おすすめの音色

### 音楽



## SONYのワイヤレスイヤホン「LINKBUDS」

私は音楽を聴く時SONYのワイヤレスイヤホン「LINKBUDS」を耳にあてて聴いています。昔はCDを使っていたが、今は山ほどあるCDは私の部屋で眠っています。今iPhone上でYouTubeを開ければ、ほとんど音楽が無料で聴けますよ。これらの音楽を独り静かに音が外に出ず、自分だけ聴くのは、これを耳に着けると聴けます。これほど、便利なものはないですね。家で他の人がテレビ、自分はそのテレビを見たくない時、これを耳に着けて、自分の好きな音楽が聴けます。



「身辺整理」興陽館 森永卓郎  
森永さんがガンで死にかかった時に身辺整理をどのようにしたかの実践録です。役に立つビジュアルなようなことが書いてあります。びっくりしながら、自分もやらねばとすぐ実行です。  
◎数千冊の本を死ぬまでどう処理したらよいか悩んでいたが、遺品整理業者に頼めば比較的低コストでできるそうです。これは助かりますね。  
◎複数の銀行での預金は銀行一つにまとめないと相続をする人は大変だと書かれています。その通りなので、私は一つの銀行に預金すべてをまとめ始めています。この作業も大変！  
自分の死後、相続人に迷惑をかけるに消え去る方法がいろいろ書かれていますので、参考になりますよ。

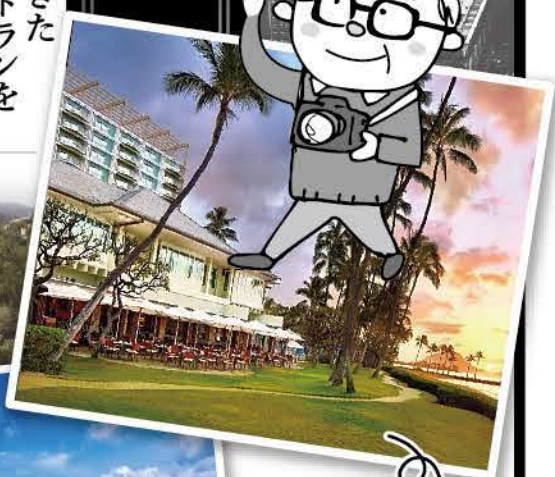


100回以上、米国、ヨーロッパ等への旅をしてきた私が良かったなあ！と感動したホテルやレストランを思い出して書いてみようと思いましたが、ニューヨークは私にとって思い出多き街です。NEW YORK大学に行き始めて、自分の手持ちの現金では続けられないと気が付き、退学したり、また53年前の1972年にはアメリカで会社を設立したりしました。そのニューヨークで私の大好きなレストランはLEXINGTON/50THにある「THE NATIONAL」でした。たまたま朝食を食べるレストランを探している時に外装イメージが良い「THE NATIONAL」が目に入り、入り込んでみるとネクタイにスーツを着た男性やきちんとした服装の女性達が朝食を食べているのに驚き、ここでブレックファーストを食べ感動したのでした。

## 順造さんの旅日記

### 海外の旅で出会った良きホテル&レストラン

松順造 お薦め



ホノルルでの常宿はKAHALAにあるTHE KAHALA HOTEL & RESORTです。ホノルルではワイキキには泊まらず、高級住宅地KAHALAの奥にあるこのホテルに泊まる。ビーチもホテルのプライベートビーチです。ですからゆったりできます。



フランスのニース空港から山手へ車で30分、40分の所にあるDOMAINE du MAS de PIERRE HOTELの中にある一戸建てのような4室しかない建物の部屋は最高でした。ニースはこのホテルが最高だと思えます。

## 至言

でしたが、店を閉めました。残念です。

詩人の高村光太郎さんはこんな言葉を残しています。「僕の前に道はない。僕の後ろに道は出来る」

他の真似をするのではない。新しい道を自分は切り拓いていくのだ!!! なんと素晴らしい言葉だろう。元気が出てくるなあ!!! 私の後ろに道を創っていくぞ!!! と叫んでいる 歳の松順造です。

## 自分に合った免疫療法を考えてみる。

### 健康

病気、身体の不具合の多くは免疫力強化で防げるのではないかと、いろいろやっています。免疫力の約70%が腸内で作られるそうなので、腸内細菌の活性化が大事なのではないでしょうか。そのために私は下記のサプリを毎日飲んでます。

- 1 イチョウ葉
- 2 ビタミンD-1 (飲んだ後日光にあたる)
- 3 仁丹のビフィーナEX

これ以外にもビタミンB群や葉酸のサプリも使っています。これらは私に合っていると思って飲んでいる私だけのメニューです。皆さんもいろいろ調べて自分のメニューを作られたら如何でしょうか。

何もしないより、免疫力強化のための行動が大切ですね!



旅日記の写真をHPでカラーでご覧いただけます。



稲畑汀子さんの句

移してはならぬ距離置き 春の風邪

なかなかこのように私は詠めないなあ！

私は

お正月孫が来るぞと風邪薬

お正月に行きますとの孫からの年末暮れの電話。ちよつと風邪気味なので薬を飲んで治しておかねばと。

順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

中川誠盛堂 近江赤ちゃん番茶 (春番茶)

ひと冬越して2〜3月の寒い時期に収穫する「春番茶」。古くから滋賀・近江で親しまれた「赤ちゃん番茶」は収穫量の少ない、希少な「春番茶」のみを使用しています。ほうじ茶と異なり、香ばしくサッパリとした味。さらにカフェインやタンニンがほとんど抽出されず、赤ちゃんから高齢者まで身体に優しいお茶です。使いやすいティーバッグです。



希少性の高いお茶 「春番茶」は一番茶より先に収穫される茶葉です。春番茶の収穫は一番茶の為の剪定を兼ねたものなので収穫量が少なく、希少です。 FOD9115 赤ちゃん番茶(春番茶) ティーバッグ(10g×30包) 税別800円/税込864円 詳しくは、順造選ショップ ☎0120-103-712

私の居場

2019年10月に私は

「松順造の生き方」として左記の事を書き残しています。今もその思いは変わらぬ。

1 過去は振り返らないがモットー。

2 怒涛のごとき人生。

3 やる時にはすべて「出来る」と思って突入していく。

4 「出来る」と考え「どうしたら出来るか」だけを考える

5 「出来ない」という否定的な考えは一切持たない。そこから道が開けていく。

6 運が良かった。

7 最悪のどん詰まりにきた時必ず助けられる人なり、運を引き寄せる力、運をつかむ力

8 どんな小さなことにも感動する。

9 感動こそが人生！感動から感謝が生まれる。

10 神仏に助けられながら生きていくことを

11 実感し、体感し、万物に神仏に感謝する。

12 「生死一如」という言葉があります。私の好きな言葉です。

13 遠藤周作さんは「死は消滅ではなく、次の世界に行くプロセスだ」と言われた。キューブラー・ロス「死というもの、人間の経なければならぬ通過儀礼だと考える」と書いています。どうなんでしょうか？

順造さんのウェルネス vol.146

90歳の高齢になってくると身体の不具合があちこちに現れてくると同時に、自分の老いと死について考えます。

私は祖母と父親の死を目の前で見ましたが、苦しむこともなく息を引き取ったのを覚えています。いくら死について考えても、最後の時を痛み苦しみの中で迎えた時、自分がどう反応するか分かりません。そこで私はガンか何かで痛みがひどくなってきた場合は痛み止めの「モルヒネ」を注射する。私はもう十分長く生きたので死んでも良いから「モルヒネ」を大量に使い痛みを止めて死なせてくれと息子たちに書き残しています。それとどんな場合でも救急車を呼ばない、病院には連れて行かず、家で死にたい。延命治療は全く不要とも書いています。もう十分生きましたからね。

このような話を読まれるのは嫌ですか？しかし実際に起こることですよ。どうせ死ぬにしても自分の死について考えて置くのも良いのではないのでしょうか？もう一つは今日1日生きておれたことへの感謝ではないでしょうか。

私は「今日一日元気に過ごせありがとうございます」と毎日車の中で唱えています。大事なものはこの瞬間、この今です。過ぎ去ったものは忘れるのです。終わったことは過ぎたこと、忘れて良いではないかとも思っています。でも大事なことは案外忘れないような気がする。一体死の恐怖とはどんなことなんだろう？

遠藤周作さんは「死は消滅ではなく、次の世界に行くプロセスだ」と言われた。キューブラー・ロス「死というもの、人間の経なければならぬ通過儀礼だと考える」と書いています。どうなんでしょうか？



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。

雑感

お客様の声

克蘭ベリー150 東京都女性S・A様42歳

克蘭ベリー100%ジュースをずっと探していたので出会えて嬉しかったです。また、素材にもこだわっているのが分かり、安心して飲めます。克蘭ベリー150%は飲んでいくうちに酸っぱさも美味しく感じました。このような良い商品を提供していただきありがとうございます。

お陰様で体調や肌の調子が良い気がします。これからもよろしくお願ひ致します。

【スタッフ森下からお返事】

混じり物のない克蘭ベリージュースをお探しいただきありがとうございます。お身体にも合ったご様子で気に入ってくださり嬉しいです。こちらこそ今後ともよろしくお願ひいたします。

【にんじん&人参りんご紙容器】

大阪府男性Y・I様81歳

男の料理教室に10年通い、普段の栄養バランスに気を付けていました。が、人參ジュースは体にも良いと認識はありましたが、味に関して抵抗がありそうだったので、味に慣れてもらいたくて飲みやすかっただけです。体に良いと分かっていたにもかかわらず、おいしくないと体身に付いた感じがしません。ありがとうございます。

【スタッフ森下からお返事】

食事の栄養バランスに気を遣われていらっしゃるのですね。元氣にお料理されている姿を思い浮かべておりました。美味しい人參ジュースも料理アレンジに使えますので是非お試しくださいませ。

【ブルーベリー100%】

兵庫県女性M・U様70歳

ブルーベリーを飲み始めて20年。きっかけは飛蚊症。私に合ったのがありました。それ以来、会社をいくつかわりました。70才になった今も続けています。年々目には見えなくなりましたが、今も裸眼で本等読むときははいりますが、歳よりも眼は良い方だと思います。

【スタッフ森下からお返事】

ブルーベリーがM・U様のお身体に合い本当に良かったです！裸眼で過ごせるのはなかなか難しいことだと思います。これからも快適な毎日になるようお祈りしております。