

お伝えしたいこといっぱい…の気持ちをこめて。

私達の自宅は宝塚の山上に、方角はこのように建っています。180度大阪が見えます。40年ほど前、自宅を建てるべく土地を探していた時、この山上の土地に魅せられたのですが、山の入り口には柵があり、開発業者の人に開けてもらわないと入れない区画で家も建っていませんでした。その区画の一番前の土地を買ったのです。しかし、すぐ建てる資金もなく、数年そのままにしていました。思いがけず、ロサンゼルスに行くJAL機の中で、ある建築家の記事を読み、この人に建ててもらおうと、帰国後会いに行き、お任せするので先生の好きなようにデザイン設計をお願いしました。お金もないのに資金の予算も言わずにです。私は何か好きにやる時には資金のことなど何も考えずに実行する性分の人間なのです。それでも破産もせず生きてこられました。神様が生かしてくださっているのでしょう。その上、「建てられた家に合った家具もお任せするので買ってください。」と言いました。カネもなく困り果てていたのが実情でした。



三月の  
お便り

家の敷地内には桜と楡(ニレ)、モミジの木々があり、道の向こうには姿の良い落葉のケヤキ、桜、モミジなどの樹々が見えます。高さ20メートル位のケヤキは素晴らしい姿を見せてくれ、週末はシガー

を吸いながら楽しむのです。落葉樹は、冬は葉がなくなり、太陽の陽が家の内に射し込んできて暖かくしてくれ、夏は茂った葉が、陽が入るのを防ぎ、涼しくしてくれ最高です。いろいろな木々に囲まれ自然一杯の香りを吸い、自然と共に生きていけると言っているのでしょうか。有難いことです。

**「SOUND OF SILENCE」**  
 DANA WINNER  
 YouTubeでDANA WINNERの「SOUND OF SILENCE」を聴くのが大好き！一度YouTubeで聴いてみてください。日本の歌手でなかなかこのように歌える人はいませんよ。なぜならYouTubeは聴きたいミュージックを無料で聴けますので、利用されたら良いです。

「マサカの時代」  
 新潮新書 五木寛之  
 五木さんの書かれています事々が好きでたくさん読んできました。7年ほど前に初版が出たのですが、今の時代、明日を予測することすら不可能な「マサカ!」の時代に生きていけると書かれています。

「本便り」  
 あなに感動の1冊  
 五木寛之  
 マサカの時代  
 あらゆる予測は外れる。世の中も人生も、ありえない心の構え

**感動したこと!**  
 私は今89歳。あと3ヶ月で90歳になります。私の周りには85歳以上の友人、知人はいません。60歳~70歳代の人ばかりですが、彼等が超高齢の私に食事会の案内を送ってくださるのにいつも有難く感謝しています。私は老人の風采で彼等と接することはありません。失礼にならないよう常に若々しい身なりと考え方でいくように努めています。しかし、有難いことです。

**香住**  
 香住の海岸です。  
 香住のカニが今シーズンだというので車で片道3時間かけて食べに行きましたよ。高速道路から久し振りに雪景色を見ながらの旅でした。一体カニ料理とはどんなものなのだろうか?と思いつつ、香住に向かう。

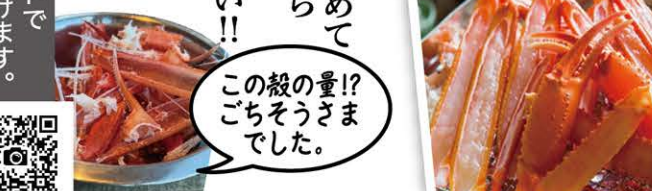
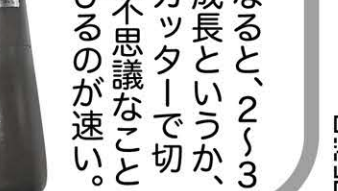
**順造さんの旅日記**  
 カニを食べに日本海の香住へ

**至言**  
 和田秀樹さんは「80歳の壁」の本の中でこのようなことを書かれています。「自分の老いを嘆き、あれができなくなった、これだけしか残されていない」と「ない、ない」を数えながら生きる人がいます。かたや、自分の老いを受け入れつつ、まだこれができる、あれも残っていると「ある、ある」を大切にしながら生きる人がいます。どちらの人が幸せなのでしょう。私は嘆きながら生きてきたことはありません。やってみよう、何かできるはずだと常にチャレンジしてきました。「ある、ある」の人生を歩んでいきましょう。

**健康**  
**不思議に思う**  
 この89歳までの年齢になると、2~3年前から鼻の中の毛の成長というか、伸びるのが速くなり2日毎に鼻毛カッターで切らねば気が悪くなるのですよ。不思議なことの一つです。それと手指の爪の伸びるのが速い。今は週一回指爪を切っています。

**健康**  
 旅日記の写真がHPでカラーでご覧いただけます。  
 こんなにカニを食べたのは初めてで驚く!もうこれ以上食べられないほどのカニでした。これで一人8,500円は安い!! カニ喰いの良い旅でした。しかし、車で3時間は遠いなあ!! 電車でもどれくらいかかるんだろう?

**香住の海岸で、どこで食べるか? ネットで調べKAN=ICHIに入る。**  
 KAN=ICHI 海を見ながら最高のロケーションでした!  
 周りを見回すと、皆さん凄量のカニを食べています。さて私達は一人8,500円のコースを注文すると、次々来るわ来るわ、びつくりするほどの量のカニが次々出てくるのです!





# 俳句

鈴木真砂女さん

如月や身を切る風と身を切らせ

いい句ですね。「身を切る」を2回も入れて、なかなかこのようには詠めない。素晴らしい。私は

「身を切る風と身を切らせ」

三寒四温の季節になっても、今「身を切る風」のように吹く風は身に染み入るように厳しい。

## 森下の「買ってよかった!」

「買ってよかった!」



### 「ゆずスパークリング」

世には様々なメーカーさんから柚子のドリンクが発売されていますが、これは一味違う!と感じました。一般的には、柚子果汁にお砂糖や蜂蜜などでかなり甘めに作られているものが多いなあと思いますが、これは有機砂糖のほんのりした甘味でスッキリとした味わいに出上がっているのです。まさに大人のための柚子ソーダ!炭酸も強すぎずやわらかく、お風呂上がりのドリンクにピッタリですよ。今月おすすめ品の品なので、是非味わっていただけたらと思います。

GFT826406  
ゆずスパークリング  
(250ml×6本)  
税別1,621円/税込1,750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.147

1月下旬、週末の夜、長男家族とお寿司を食べに行き自宅に帰ってきた時、玄関前にある石段を踏み外し、仰向けに転げ落ちました。その時、右尻の下の骨に激痛です。抱えられて家に入り、痛み止めのロキソニンを貼り、ベッドに横になろうとしても痛くてなかなかできない大変な夜でした。翌朝、整形外科医院に行き、レントゲンを撮るとヒビが入っていました。「余り歩かないように注意してください。痛ければロキソニンを貼る。」ということで終わりました。情けないことですね。高齢で足が弱っているのに必要な対策が遅れました。

- 1 玄関前の電灯をもっと明るくする。
  - 2 石段横に手すりを早く取り付ける。
- この二つが出来ていたら防げたことでした。高齢で身体に弱点が出来てきたら、その対策を早く実行することをおすすめします。事故ったら治すのに半月~1ヶ月要す上に痛いですよ。



玄関だけではなく段差がある場所には手すりを!

玄関や部屋も明るく!

まだ大丈夫だろうと自分に過信せず早めの対策が賢明ですね。

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。

# 順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

## 北海道当麻町のオーガニックトマトジュース

北海道当麻町で育った有機栽培のトマトだけで作ったトマトジュースです。珍しいでしょう!! 香料や保存料等は一切使用していません。

ジュースというよりもはやピューレ!?

美味しさのヒミツ

20年以上、有機栽培を守り続ける畑で手塩にかけてつくられた無農薬無化学肥料で栽培された生食用トマト使用。



食塩無添加

このトマトの畑がある北海道中央部の上川盆地に位置する当麻町は昼と夜の気温差が激しい地域。この厳しい自然環境がトマトの美味しさをさらに凝縮してくれているのです。

【食塩無添加】北海道産有機トマト100%ジュース  
3本セット GFT821203 (1000ml×3本) 税別6,000円/税込6,480円  
6本セット GFT821206 (1000ml×6本) 税別11,400円/税込12,312円

詳しくは、順造選ショップ ☎0120-103-712

# 私の居場所

これを書いているのは1月22日ですが、この10日か2週間の気候から長い間忘れていた「三寒四温」という言葉を思い出しています。いい言葉ですね。三日ほど寒い日が続き、次の四日温かい日が続く……。朝鮮半島や中国北部の諺だそうですね。しかし最近では手紙、とくに自筆の手紙を受け取ることがなく、メールに変わりましたが、メールには何か情緒的な匂いが香ってこないように感じます。

手紙に「冴え渡った空気が、頬に痛いほどです」とあると、しんしんと冷え込んでくる。厳寒の冷気が伝わってくるが、メールは厳寒の冷気が感じられないです。自筆の手紙をもつと書かねば心が伝わらないので、これからもっと手紙を書いて封筒に入れて出すぞ!と自分に語っています。

# 雑感

90歳になる私も厳寒は着るものも多くなり重たく疲れますね。春よ来い、来い!!の気分です。ながしま漢方クリニックの永島先生から漢方薬を処方していただき朝夕飲んでいますが、小旅行頻度は2時間半から3時間くらいですが、良いのか悪いのかどちらなのでしょう? 2~3時間横になって寝てます。夜は大変なものです。身体は老化も人により様々でしょうが本を読み、ネットで情報を探し、少しでも楽にならなにかといろいろやっています。諦めるのではなく、何か良い方法はなにかとチャレンジすることとで脳細胞は生き生きしているように、頭のぼけが妨げるかもしれないですね。一番辛いこと何かと考えて、それらに對し手を打っていく(浅利慶太さんの言)ことが自分を強くしていくのだと思います。人間は老化を防ぐ高い抗酸化作用があるビタミンCを体内で作ることができないので、サプリで少しづつ取り続けると鉄分の吸収が数倍になるそうです。病気を闘うのではなく、病気を受け入れ、共に生きるという考え方が大事になってくるのではないのでしょうか?

# お客様の声

克蘭ベリー

神奈川県女性 Y.Y様

私は克蘭ベリー100%を定期便で購入しています。36歳の息子がトイレのトラブルがあったので、病院に行ったところ、なんでもなかったのですが、克蘭ベリー100%を何本かあげたのです。「自分に合う感じ。会社に持って行きたい!」と言っていたので、今回購入してみました。喜ぶと思います。男性にも良いですね。

「スタッフ森下からお返事」  
ご息様のお身体にも合ったようでご本當に良かったです。男女問わずトイレの不具合に試して続けたというお声を頂戴します。このまま何もしないで過ごすのではなく、積極的にケアしていきましょう。

「スタッフ森下からお返事」  
昔人参が苦手な時、おばあちゃんがよく作ってくれたのがりんご人参スムージーでした。18年くらい前のことなんです。それを思い出しました。毎朝飲むことを意識しています。おいしいので、ますます飲みました。とても良かったです。また購入して飲もうと思います。

「スタッフ森下からお返事」  
食べ物、飲み物から思いつくことが多くあります。きつとA.S様の健康を気遣って作られていたのだらうと思います。身体に良いものは少しづつでも続けることが大切なので、元気を維持するために飲んでくださると嬉しく思います。

「スタッフ森下からお返事」  
いつも貴社の商品注文をさせて頂いていただいております。ありがとうございます。年齢と共に転んだり、少しの段差にたついたりです。骨密度の値が大きく減少。投薬と注射を勧められましたが週に一度の注射は気が進まず。今は歩けることを有難く思い、頑張っています。小魚も求めますが「さかなつぱい」はカルシウムの補給に最適かと求めました。食べやすく喜んでいただきます。頑張っています。

「スタッフ森下からお返事」  
こちら美味しいだけでなく、不足しがちなカルシウムやマグネシウムも補給できるのが良い点ですね。仰るよう健康のため1日1袋を目安に続けていただき、数値が良くなりますよう私も応援しております。