



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 151号
 2025年 4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

四月の お便り



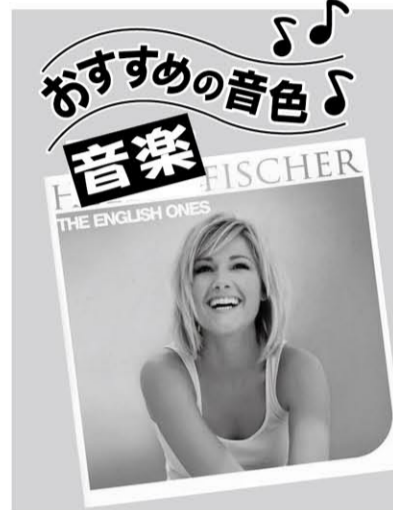
何の宗教であれ信仰されている宗教をお持ちでしょうか？
 仏教であれ、キリスト教であれ、信じる教えというものを持つと人生にどんな影響を与えるのでしょうかね。私はアメリカと日本でいろんな仕事をしました。何か大きな目に見えない力に導かれていたなあということがよくありました。
 仕事の上で大きな危機に直面したとき必ず助けにくる人が現れたり、大ヒットする商品が出てきたりするのです。
 それらは私の努力ではなく、目に見えない大きな力が私を助けるために私の背中を押してくださっているんだと感じる。
 どうすればよいか迷っている時には必ず目に見えない何かがあるの背中を後から押してくださるのです。私が決断したのではなく、決断できない時に背中を押してくれる何か大きな力をいつも感じ、私はそれに従って動いてきました。
 その時、「神」の存在を感じ、そして「ありがたい」が生まれ、合掌する私が見えます。
 目に見えない大きな力に自分は導かれて生きていくんだ、神がこの世で私を必要とされ、私を通してなされているんだと思うのですよ。自分の努力でできたことなんてなかったと思います。
 順造選便りも151号ですよ！
 12年以上毎月皆さんにお届けしてきたのです。自分の力でできるはずがありません。
 病気になることもなくできてきたのです。「神がなせ！」と私にやらせているのではないのでしょうか！
 そうとしか、やっている私が感じざるを得ないのですよ。不思議です。

あなたに感動の一冊 本便り

「人類の祖先に会いに行く」
 グイド・バルブイアーニ(著)
 河出書房新社 栗原俊秀(訳)



この1年、今の人間種、ホモサピエンスがどのように生まれ、生き残ってこれたのかに、興味を持ち、10冊くらいの本を読んできました。いろんなヒト種があった中で、なぜホモサピエンスだけが生き残り、今の自分、松順造が生きているのかに興味があるのです。
 人類進化の歴史は面白いですよ。人類の起源アフリカからどのように世界に広がっていったのだろうか？
 脳の活性化に最適の物語です。
 絶滅種からホモ・サピエンスまで、人類の進化史に大きな足跡を残した15人。最新の古生物学・遺伝学の成果や精巧な復元像によって、彼らの在りし日の姿が生きて生きとよみがえる。



「Best of (English Version) HELENE FISCHER」
 HELENE FISCHERが歌う
 彼女が歌うCD、AMAZON MUSIC、YouTube等で聴いてみてください。のびやかで聴きやすい声量と歌力に惹かれますよ。
 ドイツの若いポップソングシンガーです。
 グンターの曲も静かでしっとり歌う曲も合うのでおすすめです。
 私に合っているなあ！！

感動したこと！

年を重ねる毎に感動力は衰えてき、感動しなくなるのも老化現象の一つでしょうか？
 高齢＝無感動が普通になるのです。高齢になると感動する、感動できる努力が必要だと私は思っています。
 高齢者は感動すら自分でつくる努力をしないと、ヨボヨボの年寄りになるのです。生き生きとした老人になるのは、与えられる感動ではなく、自分で感動をつくっていかねばなりませんよ。



順造さんの旅日記

今度は、兵庫県たつの市御津町 絶品室津牡蠣を食べに行こう！
 1月の終わり、早く牡蠣を食べないとシーズンが終わってしまおうぞ！と、さて近くて美味しい牡蠣産地はどこか？それは相生から赤穂にかけてのエリアだろう！と推測し車を走らせる！
 初めての地域なのであちこち寄り道しながらです。



大企業からの税収高が大きいためか、田舎道なのに道路もきれいだし、道路沿いの植木もきちんと剪定ができています。
 いよいよ海辺に建つベスト牡蠣の料亭「住栄丸」が近くなってきました！

至言

ソール・ライターの言
 「重要なことは、どこで見たかとか、何を見たかということではなく、どのように見たかということだ」
 素晴らしい！「どこで」、「何を」の中には自分がないのですよ。大事なことはこの自分がどう見たかだ。
 どう見ても、生きているか、何もない。

健康

便所で大便秘、小便をした後そのままだと見えます。大便はよく見えます。血が混じっていないか？大小便を見ていると身体の調子が分かりますよ。



小林一茶

春風や牛に引かれて善光寺

有名な一茶の句です。

私は

春風やカメラ片手に山登り

やっと厳しい寒さが終わり、春風の中、カメラを持って写真が撮れるぞ！嬉しい季節がやってきた。

森下の「買った!」

「買った!」

「買った!」



この一本に生人参約2.2本分使用!! 「にんじんジュース紙容器」

毎朝欠かさず飲んでいるにんじんジュース。栄養価の高さも味の良さも気に入っている逸品です。自分が良いと思っているものは、つい人に勧めてしまおうので、妹が来た際に数本持ち帰ってもらいました。後日、味の感想を聞いてみましたら自分では飲めず、全て甥たちに飲み干されてしまった。とのこと(笑)妹の健康のために渡したつもりではありましたが、味に敏感な小学生でも美味しく飲んだとのこと、それはそれで嬉しくなりました。次に来た時はもっと沢山持ち帰ってもらおうと思います!

4月限定30本入 500円引 GFT819030 にんじんジュース(紙容器) (195g×30本) 税別5,538円/税込5,980円 詳しくは、順造選ショップ ☎0120-103-712

※生人参:160g/本

順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

とろける味わい! 国産 白桃

しばらく品薄でしたが、やっと白桃(50%)ジュースをお届けできるようになりました。山梨と長野で採れます白桃を使ってジュース造りを行い、皆さんにお届けするのです。白桃のジュースちよつとぜいたく!!!な感じがしますね。ドロツととろけるような珍しい味の「順造選」白桃ジュースです。



国産の白桃を濃厚に瓶詰め

白桃ならではのさわやかな香りととろけるような甘い味わいが特徴です。

順造選 白桃(50%ジュース) GFT809020 (180ml×20本) 税別4,800円/税込5,184円 GFT801103 (500ml×3本) 税別1,650円/税込1,782円 GFT802303 (1000ml×3本) 税別3,300円/税込3,564円 詳しくは、順造選ショップ ☎0120-103-712

私の居場所

どう生きるかを昔から考えに考えて生きてきました。三十代半ばの頃、禅の世界に入ったのもその流れの中にいたからでしょう。

この年になると「どう生きるか」から「どう死ぬか」の世界に移ってききましたが、結局は「生死一如」の世界に行き着くのです。怖い、不安だと「死」を考えると、死から逃れることはできない。母親の中からこの世に生まれ出て、80年余りの人生を生きて、人間誰かが到着する所は同じ「死」です。

痛い、痛い、苦しみなながら死ぬのは大嫌いだ。痛い時はモルヒネなり医療用麻薬を死んでも良いので打ってくれるよう子供に言つてあります。90歳になるのですからいつ死んでも良いのです。十分生きたいし、やりたいことはやり、好きなように生きました。しかしどう死ぬかは分からな。私の手の及ばぬ所です。神のみぞ知るところでしょうか? お釈迦さんは次の世があるのかと尋ねられて、その答えは分からぬそうです。偉いのですね!! 分からぬことは素直に分かんと言われたことに感動します。

雑感

高齢になってくると、誰も親身になつて教え、忠告してくれたいりすることなくなつてきます。心身共に自分で自分を育てる気概がないと成長できないですね。困ったことですが、老いるとは老いの現実を受け入れ、老いていくことに一つ一つ感謝して生きていくことでしょうか。心と身体を動かすことが一層大事になってきます。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」と言っています。

私が90歳になつても元気に動き病気がないのは、好奇心を持つて動く! につきます。好奇心を育てていこう。高齢になつても何もしないと好奇心なんて消えてなくなつていきます。好奇心を湧き立たせる努力が必要です。肉体の衰えと同じように心も衰えていっていませんか? 健康や病気に関する本をたくさん買い、読んできました。良いと思うことはやってみるのです。これも好奇心です。頭の活性化に役立っていると思えます。展示会で絵もよく見えます。アーティスト達は私達とは違つた目で私達が見えない世界を見ていると思つて絵を見るのも脳の活性化につながつて行くのではないかと。何が良いか分からない絵を見て、考え、画廊の人に尋ねると、教えられることが多く面白いのです。

順造さんのウェルネス vol.148

自分に合った免疫力をつける

私は大阪の漢方医院ながしまクリニックの永島先生に2ヶ月に1回くらいの頻度で診察を受け漢方薬を処方していただき、毎日飲んでます。それが、どれくらい効果があるのかよく分かりませんが、そもそも漢方薬は効果が弱いもので、飲み続けていると免疫力とか抗病力を付けるのではないかと考えています。これは私の思いで正しいかどうかは不明です。老化現象は防げませんが歳相応な健康状態を維持できれば良しとすればどうでしょうか。高齢になってくると病気や身体の不具合がいろいろ出てきますが、そう簡単に治りませんので、耐えることも対処法の一つかなあと私は思うようになってきました。それと免疫力、抗病力をどう付けるかではないでしょうか。そのためには自分に合ったものを探すべく試行錯誤をしていくことです。

トライアンドエラーを諦めてはダメですよ。どのようにして見つけるのか? ネットで探したり、本屋さんに行って良い本を探したりといろいろ努力をせねばならないでしょうが、このような動きも身体や心の活性化につながり、免疫系を刺激するでしょう。これも面白いチャレンジだと考えると続けることができます。



何事も興味を持って動くことが大切です。自分の身体のことですから頑張らしましょう!

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。

高齢になってくると、誰も親身になつて教え、忠告してくれたいりすることなくなつてきます。心身共に自分で自分を育てる気概がないと成長できないですね。困ったことですが、老いるとは老いの現実を受け入れ、老いていくことに一つ一つ感謝して生きていくことでしょうか。心と身体を動かすことが一層大事になってきます。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」と言っています。

お客様の声

人参ジュース

北海道女性 Y・K様 59歳

人参ジュースが大好きで何度も購入しています。とっても飲みやすく母にもすすめて孫にも飲ませていつもあつという間に無くなつてしまいう程大人気です。急いでいる朝は、このジュースを一杯飲むだけでも、さちんと朝食をとった気分になっています。

「スタッフ森下からお返事」

何世代にもわたつてご愛飲いただきありがとうございます。年齢問わず、どなたでも美味しいと評判の人参ジュースは、βカロテンたっぷりなため家族の健康維持に最適です。これからも皆さま全員で元気に過ごしてくださいね。

ザクロジュース・カルシウムせんべい

岡山県女性 T・T様 72歳

最近手足の爪が薄くなり、自然に折れていきます。少し悩みましたが、カルシウム不足だろうとカルシウムせんべいを食べ始めました。結果はすぐにでないと思いましたが、爪が蘇れば、又お知らせします。ザクロジュースも頭がすっきりしてきました。

「スタッフ森下からお返事」

ザクロジュースは若々しさのために、カルシウムせんべいは爪だけでなく骨の健康にも良いですね! 身体で作れ出せない栄養素はやはり食べるしかありません。意識して摂っていただき、改善が見られますよう応援しております。

「スタッフ森下からお返事」

愛知県女性 H・Y様 44歳

飲み始めて今まで1日おきたった排便回数が毎日になりました。そして1日の排便回数が1回から2.3回と増えることもあり、ばっこりお腹がとてもスッキリしました。

「スタッフ森下からお返事」

効果を体感くださっているようで本当に良かったです。私も毎日お通じがある訳ではないためイヌリンブルーに頼っています。不要なものを身体に溜めてはいけませんので、出すことも健康の第一歩かなあと、毎朝ヨーグルトに混ぜて食べております。