

あなたに感動の一冊

本便り

森永卓郎
「やりたいことは全部やりなさい」
著者の言は私の生き方と非常に似ているので大好きです。
「今やる、すぐやる、好きなようにやる」
最後に後悔しない
25のヒント
若い世代へ遺したラストメッセージ

八月のお便り

もう夏の真っ最中ですね。私共が住んでいます山上は大阪より4℃くらい低く涼しいので助かっています。

それと40年くらい前に植えたニレやケヤキ等の樹木が大きくなり20〜30Mくらいの高さになり、太陽の直射日光をさえぎり、家の中は影となり涼しさを作ってくれています。どの樹木も落葉樹ですので秋冬になり葉を落とすし始めるので、日光の陽が家の中に入ってきて部屋を暖めてくれるのですよ。

モミジの木は大きくはなりませんが秋の紅葉は見事で、ペランダの前は真赤に色づき、楽しませてくれます。どの木々も若かった私が自分で植えたのですが、余り考えもせず、落葉樹ばかり植えていたのです。ニレやケヤキがこんなに大きくなるとは全く考えていませんでした。山に元々あった常緑樹を少しずつ切って、落葉樹を植えていったのですが、ただただ直感的にそうしたので、それも不思議なことでした。今はそれら樹木のおかげで、森の中に住んでいます。

私が元気なのも、それらのおかげかもしれないですね。多くのものや人達に助けられて90歳を迎えられ、ありがたいことです。いま振り返って考えてみますと、何故か多くの不思議なことに導かれて生きてきたような気がしています。

いくら努力しても自分の力だけでは何も成し遂げられなかったことだけは確かです。

健康

健康と健康寿命

皆さん、血圧はいくらでしょう？私は120〜130くらいです。

高血圧は健康寿命を縮める最大原因だそうですから要注意。70代まではすべての年齢で血圧が高いほど死亡率が上昇するという結果が出ているので、毎朝血圧を測る習慣を付けておくことです。

家庭血圧135/85mmHg以上が、脳卒中や心筋梗塞にかかる率を2〜3倍にも増やす危険な高血圧といわれています。

THE COMMODORES

EDITH PIAF

2000年代初期のライオネル・リッチーが率いた人気グループの声を聴いてください。身体が自然と動き、足踏みし始める音色が元気を与えてくれます。

至言

城山三郎

「好奇心はさまざまなものを吸収して、日々を新しく、若々しく生きるためには不可欠だ」

全くこの通りですね。私は好奇心旺盛な人間です。面白そう！と思ったら、すぐ行ってみよう、食べてみよう、やってみよう、動き出すのですよ。動く感動することが多くなっています。

活力も生まれ「やるぞー！」という気力が出てくるのです。特に高齢者には好奇心が必要です。好奇心は「動く」につながって行くからです。元気に高齢者になるのは簡単ではありません。でも90歳の私に出来るのですから、皆さんもやる気があれば必ず出来ることです。諦めずにチャレンジしましょう。

私の真似をして元気な90歳を目指してください。

感動したこと！

感動はどんな所にもあるのだ！

大便秘がスムーズにスーッと出た時には「出たぞー！」と声を出したくなる。この1ヶ月位前から（エビオス錠）と新ビオフェルミンSプラス錠を食後に飲み始めていますが、効果があるような気がしています。これは人により異なるので、他の人にも通用するかどうかは解りません。

順造さんの旅日記

和歌山伊都郡かつらぎ町上天野
ひっそり森に隠れた蕎麦の名店

あまの凡愚

「あまの凡愚」と名を改めて和歌山山中にひっそりと居を構え、真野夫婦が造るまぼろしの「そば」を食べに出かけました。高野山が近い。

大阪に居られた時からの付き合い合いですから、さてどのような年を重ねられたかなあ！

真野ご夫妻

「和歌山伊都郡かつらぎ町上天野」に移住されてから10年、私は今回で3回目でしょうか。宝塚の自宅から休まずにドライブして2時間半かかりましたよ。帰りは3時間。

今の私にとっては最果ての地にある蕎麦屋さんです。生きていた間にもう一度会っておきたかった。高野山の山の中で自然の草木の中にうずくまるような建物の中、80歳の意気込みで、夫婦で造る「そば」を食べたかったです。お年ですからは土日だけ11時30分開店、限定数予約のみです。

会っただけでお互いが感動を交わし合い、「元気にやってくる!」と挨拶し、座り込む。人と人との交わり。

自然の中にたえず草木、建物、人、器物など全てが一つになって蕎麦を口に入れる。長い間「そば」でお世話になった人々、嬉しいですね。

石臼挽自家製粉、手打ち蕎麦をいろんな食べ方で楽しませてくれるのです！

旅日記の写真をHPでカラーでご覧いただけます。

六尺の 夏草を刈る 女かな

女が丘一面に茫々と生えている六尺高もする夏草の中に埋もれながら刈っている。

松順造

夏草に 負けて悔しや 小花かな

野は夏草だらけで小花は目立たず、勝ち目なく悔しいが夏草の中に埋もれ咲いている。

順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

FROM 北海道当麻町
100% ORGANIC
TOMATO
JUICE

英語の品名ですが北海道の旭川に近い所に位置する当麻町で穫れた有機100%トマトで作ったジュースです。食塩も入れず、有機トマトだけ100%のジュースは珍しいです。

一度飲んでみてください。トマトだけでなくこんなに甘いジュースが出来たのです。久しぶりに飲んで驚いています。有機オーガニックのトマトだけのジュース美味しいなあ！

GFT821203
北海道産
有機トマト100%ジュース
(1000ml×3本セット)
税別6,000円/税込6,480円
詳しくは、順造選ショップ
0120-103-712

私の居場

90歳になって感じています。これは、足の膝の部分に力が入り難くなってきました。週に3回25mプールで3往復歩いています。これだけではダメですね。

早く歩けませんし、用心しないと、転ぶの恐れがあります。で、ゆっくり最大の注意を払って歩いています。転げて足の骨折でもすると、リハビリをして、この歳ではもう歩けないと思うとゾッとします。

それほど膝筋肉が衰えてきました。もつと歩かねばならぬのでしようかね？

90歳にもなると、そう簡単には膝筋肉が強化できないことが分かってきました。今考えてますことはもつと距離を長く歩くことです。でも、どれくらい歩けば良いのか？？？できるでしょうか？自信はありません。しかし、やらねばと思うばかりです。

膝筋肉の強化こそがキーで、これができないと近々歩けなくなる恐れがあります。90歳を過ぎてくると身体の不具合が次々出てきますので、

それらとの闘いとなってきます。そう簡単に生きていけないので健康が第一です。



90歳にもなりますと同年代の友人、知人のほとんどが亡くなっています。

古代ギリシャの哲学者エピクロスはこうのように言っています。

「亡くなった友人に対しては、悲嘆によつてではなく、追想によつて共感を寄せようではないか」

紀元前341年〜270年頃生きた人ですが、2400年も前の人がこんな素晴らしい言葉を残しているのですから、人間なんて精神的にはそう進化していないのではないのでしょうか？そうですね。「悲嘆」ではなく、友人と過ごした日々、時間を想い出し、亡き人と語り合うことがその人への供養になり、自分も慰められるのです。悲嘆からは何も生まれてこない。草野心平は詩人仲間であつた中原中也の死を悼んでこう詠んでいます。

「中原よ、地球は冬で寒くて暗い、ぢや、さようなら」なんとでもない友人への別れの言葉ではありませんか。「悲嘆」からはこのような「次の世でも元気でやれよ」という別れる気持ちのこもった言葉は生まれてこないです。

気持ちのこもった、ずしんと身体に響く言葉は如何すれば書けるのでしょうか。しかし私は書くことの難しさで元気をもらっている、書かねば神様に怒られます。困りに困っていくと何が生まれてくるんだとつぶやいています。

お客様の声

にんじんジュース(紙容器)

一見、普通のジュースですが、飲んでみるとあまりの濃さに驚きました。すりおろした人参とりんごを食べているようで、とても美味しくお腹にも大変優しいジュースです。お試しに飲んでみるだけでしたが、全部飲み終えたら、おいしさがやみつきになったように申し込むことになりました。毎日忙しくても野菜不足にはならないだろうと安心して買っています。これからも丹精こめて作られた人参りんごジュースを毎日飲み健康な体を維持したいなと思っていますので、よろしく願います。

スタップ森下からお返事

気に入ってくださりありがとうございます！健康のためには続けること、続けるためには美味しさを、と追及して作られた自慢のにんじんジュースです。突然くる不調になりにくい身体を維持するため、毎日継続しただけならと思います。こちらこそ今後ともよろしく願います。

ミックスジュース&人参ジュース

兵庫県女性 C・H様 65歳

コロナで3年間お預けだったクルーズ旅行に先日行ってきました。MSCベリッシマというイタリアのクルーズ船での日本10日間の旅です。約4000人も乗っているのに、食堂でのドリンクもすごい量。ある時、小さな可愛い瓶を見つけて「This one please」とオーダーしたら、なんと順造選のミックスジュースでした。「あれ？たしか昔人参ジュースを買ったところでは？」と思い出し、帰国後ネットで即注文！船で呑んだ美味しさが蘇りました。おいしー！牛乳で割るのがいいです！外国のクルーズ船でまさかミックスジュースに出合えるとは！日本人のおばちゃん達に大人気でしたよ。クルーズ船で提供されてるって知ってました？？？

スタップ森下からお返事

クルーズ船で見つけてくださりありがとうございます。船内ドリンクに採用いただいております。ベリッシマさんにはお世話になっております。実は、C・H様だけでなく、「クルーズ船で飲んで美味しかったから買いたい」と他のお客様からもお電話をいただくことが多いです。再会に、出会いにミックスジュースで乾杯！という嬉しい気持ちでいます。

順造さんのウェルネス vol.152

高齢になってくると、身体の不具合があちこちに出てきますが、その中で大きなのが頻尿の問題ではないでしょうか？

私は約3時間毎に小便に行く感じです。これが良い状態なのかどうかよく分かりませんが、夜は10時頃にベッドに入り10時半頃には眠っています。それから1時30分、4時〜5時前後に小便に行きます。

睡眠中に小便に行く回数は2回ほどですから、そう悪くないのではないのでしょうか。

頻尿対策として私がやっていますことは、クランベリー粒を1日に5粒〜10粒くらい飲んでいるのですが、これが効いているのかなあ？！と推測しています。

ハッキリしたことは分かりませんが、このクランベリー粒以外頻尿対応のサプリは使っていないのですよ。

クランベリージュースもありますが、酸味が強いので私は粒を利用しています。

1回分5粒にキナ酸33.1mg、プロアントシアニジン36mg含まれているのです。

粒にはクランベリーの種子も皮も全部含まれています。

小さい丸剤だから
ムリなく飲みやすい！

私はこの
クランベリー粒が
良いと思って毎日
飲んでいますが、他の
人にどんな効果が
あるかは不明です。



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ありません。