



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。

十二月の お便り

先日、直島に行き、ベネッセ、建築家・安藤忠雄氏、アーティスト達が作った美術館、現代アート作品等を見乍ら思ったこと。一、それらの作品が何を意味しているのか、何を描いているのか、何を表しているのか？が判らない。
二、尋ねて説明を聞くと、そんな事なのかとへんに納得して乍ら、何かおかし。その説明がなんとなく後付けの感がある。
三、そこから「一体アートとは何か」を考へ始める。アートとは何なんだ？
そして、ホテルの売店で千住博著の「千住博の美術の授業 絵を描く喜び」、「美術の核心」に出会う。早速読み始める。私の疑問に答える最高の内容だ！
素晴らしい。それにしても最高の場面でベストタイミングで、最良の本二冊が現出！不思議だ！読み乍らその出会いの縁に身体が震えた。ありがたい。



美術の核心(文春新書) 絵を描く喜び(光文社新書)

牧師が奏でるレクイエムの調べ フォーレのレクイエム

休日の朝、木々の下でフォーレのレクイエムのCDに耳を傾けています。最近良くレクイエムの調べを聞くことが多く、心がそのやすらぎの調べを求めているのかなあ？
いつ頃からレクイエムの調べが好きになったのかと考へてみますと、もう十年も前でしょうか、フランスの二ノスの海岸から船で渡った St.Honorat という島だったかなあ？それはそれはこの世の景色とは思われないほど見事に美しい島にある教会というか聖堂で聞いた牧師さんたちが歌われていたレクイエムの調べが、心に染みわたり…。感動してしまつた時から、レクイエムの調べが忘れなくなつたように思います。



一杯の旨いとまと



どうしたら更に美味しいトマトジュースを手頃な価格で作れるかのチャレンジを続けているのですが、やっと納得の行く味ができ上がつてきましたよ。フレッシュな味を残し、美味しさ、旨さを維持する為に次の二箇条を皆さんにお願いしたいのです。
一、お届けしましたら寒い所か、冷蔵庫で保管。暖房のある部屋には置かないで下さい。
二、開栓しましたら五日以内に飲み終える。
美味しくいただいたら更に旨味も短くいたしました。少しでも美味しいものをお届けしたいという想いを理解いたしたく切にお願いいたします。

順造さんおすすめスポット！

ダジアン・イン・イタリア

数ヶ月前ランチを食べるレストランをウロウロ歩いている内に、こんな所にイタリアンがあったのかと飛び込んでみますと、どうも高そうだしかしそのままたちと、メニューを見ると、こりや本格的なイタリアンだ！二千六百七十五円。どんな料理が出てくるか？と思つて食べ進んだのですが、これが正統派の本格的イタリアン料理…。ごまかし無しの素晴らしい味。こんな所にこんな店が



「都会の雑草、発見と楽しみ方」

私は年を経ることに道端に生えている雑草が好きになり、よく雑草達と話をします。しかし、殆どその名前も知りませんので何か本はないかと探すと、この著書にめぐり会いました。
雑草の絵と名前、説明も書いてあるのですが、素晴らしい文章があり、そこを何回も読み返しています。
「強い植物は安定した条件で力を発揮する。ところが何が起るか分からないという不安定な状況



ゆずのお茶

寒くなつてきましたので、香りの良い「ゆずのお茶」を夜、本を読み乍ら飲み始めています。何かホッとさせられる味です。一度是非お試し下さい。寒い夜には気分転換になりますよ。



ゆずのお茶(155g) 588円(税込) 詳しくは <http://www.junzosen.com>

順造さんの旅日記 四国の直島の旅 第二弾

Start! 直島の玄関 宮浦港

「直島到着後」直島の宮浦港に着く頃には雨がひどくなり、どうなることかと心配。安藤忠雄さん建築のベネッセホテルやいかにか？と思つて来ましたが、予想外のホテルで驚く。今迄世界を旅し、いろいろなホテルに泊まってきましたが、これ程アーティストリックというアート空間をこれ程ホテルの中に溶け込ませ、違和感を感じさせない安藤氏の手腕に脱帽さすがです。

今回は直島到着後から 地中美術館 ベネッセアートサイト直島の すばらしい世界をお届けします！

今回はここで終わります。 Goal! 部屋に到着!

「やっとなりに部屋に向かうのです。廊下もちょっと違いますね!!! さて部屋はどのようなのでしょうか??」

宇野港より大きいではないか?? 驚きだ!!! 小さな漁港くらいに思っていたのだ!!!

ベネッセアートサイト直島 Benesse Art Site Naoshima

港から送迎バスでホテルに到着 12:30! どうなのかなあ?? このホテル。

ポアツと せるものがある! これは一体 なんだ??!

このチョコッとした草がアートですぞ!

さてカフェはどこにと、うろちょろするとセメント打ちっぱなしの廊下の壁面に草が、!!!! 深い所に草が生えてる??? これは自然に生えてきたのか、植えたのか??? いい具合に生えてる!!!!

真っ暗闇に浮かぶ 面白い空間アート.... これがホテルの中の廊下???!!!!

階段を降りると、真っ暗な中に 照明のようなものがある!!!! 一体これは何だ?

チェックイン カウンターは貧弱でどうなのかなあ?? 3時まで部屋には入れないとのことで、無料のコーヒーが飲めるカフェに向かう

友人の武田太郎さんから
こんなすばらしい情報を
いただきました。

『痴呆症状』を予防！



私はコーヒーをよく飲みますが
「痴呆症」にならない可能性が
大？という自信が生まれましたよ。
頑張ってコーヒーを飲まなきゃ
と思っている最近です。皆さん
もいかがですか。

富山医科大学和漢薬研究所
薬物代謝工学部門の服部征雄
教授の研究グループは、和漢薬
や嗜好飲料などから「痴呆」を
改善する成分を探る研究を行っ
ていました。
注目したのは、脳神経回路の
再生力でした。
さまざまなものを試した中で、
なんとコーヒー豆のエキスを
好結果が認められたのです。
コーヒーには神経細胞を刺激し、
活性させる成分が含まれている
ことが分かったのだそうです。
脳内の神経細胞を刺激し活性す
るといことは、たとえ神経細胞
が壊れてしまえば「痴呆」が始まっ
たとしても、まだ使用されていな
い神経細胞を代用して、機能を回復
させる可能性があるということ
です。
効果を示したのは「カフェイン」
ではなく「トリゴネリン」という
成分のようです。



**眠れる
コーヒー**
(200g)980円(税込)
詳しくは<http://www.junzosen.com>

それには九十九パーセントのカフェインカットですが、眠れないと心配する事なく夜コーヒーが飲めます！アメリカの特別な技術で九九パーセントのカットが出来たようになったので、このようなコーヒーに会えてありがたいです。

驚きの
カフェイン・カット
九九・九パーセント！
カフェインレス、美味しくない！
と思われていませんか？
夜コーヒーを飲みたいが眠れな
いと困るので、どうしようか？
と迷われることありませんか？
この九九・九パーセントのカフェイン
を除去したコーヒーの味は言わ
れないと分からない位、普通の
コーヒーの味に近くて美味しい
のですよ。驚つくりします。

順造さんの ウェルネス vol.05

順造さんが体調、健康維持、病気の予防の為に
行っていることをご紹介します。

座禅が胃潰瘍を 治した!!!

私は子供の頃から胃腸が弱く、下痢・吐気を繰り返し、
三十歳前後には胃潰瘍で毎月国立大阪大学病院にて検査、
検査の日々で大変でした。

アメリカ現地法人を四十七年前に設立した時、ハワイで
スタンレー タノウエというこの世で最も尊敬し、私の師と
なる人物に出会い、禅道場の創立に参画していく中で、毎日
座禅を組むようになりました。ところがどうでしょう。六ヶ月
経った或る日私の家内に「貴方最近胃薬飲みませんが…どう
なの？」と聞かれて「そうだ、近頃飲んでないなあ！胃の調子
が良いんだ！」と答えたのです。

五年間悩まされ続けてきた胃が知らぬ間に快調になっ
ていたのです。何故だろう？といろいろ考えてみた結果、たどり
着いた結論は「腹式呼吸で座禅をしていく中に胃下垂も治り、
知らぬ間に胃が治っていたんだ」ということでした。
「腹式呼吸を毎日繰り返すと胃に良い」と、経験上私は自信を
持って言えます。



私は座禅の呼吸を通して
多くのことを学んだよう
です。呼吸と心というか
精神の集中とは密接に関
わっています。呼吸が自然
とできるようになると、
心に自然と集中力が生まれ、
雑念がいつの間にか消えて
いるのに気づきます。
呼吸と心とは表裏一体
なのです。私は心穏やか
ならぬ時、椅子に座って
でも、どこでも腹式呼吸を
始め、姿勢を正し、呼吸に
集中します。五～十分くらいで、
心は回復します。

グイグイ 飲める 不思議な水!



温泉水99
[2000mlペット/6本入]
1,890円(税込)
送料別
詳しくは
<http://www.junzosen.com>

これほど飲み易い水はない！それ
は「温泉水」とペットボトルのラベル
に書いてあります。この二三年前位
から飲み始めましたが、飲み易く、
飲み過ぎますので、用心。
水分を補給した方が良くと思つた
時だけ飲むようにしましたが、二日
があつたという間に一日でなくなり
驚きます。不思議な水だ。水を汲山
飲む事をすすめる本が出ていますが
なかなか一日二日のボトルを空ける
のは難しいなあ？と思つておられ
る人も多いのでは。そんな人には
この水は最高です。水分を汲山
とりたい人には「温泉水」が私の
おすすめです。
一寸、紹介するのが夏を過ぎて
申し訳ありません。しかしグイグイ
飲める水です。



種なし干し梅 ぼちみつ
[130g] 1,050円(税込)送料別
詳しくは
<http://www.junzosen.com>

皆さん梅干しを毎日一粒、健康の
ために食べて居られますか。
なかなか食べられないもので
しょうか？
私も努めています。酸っぱい
ので食べたくない時があり、パス
することがあります。そんな時
これを一つ食後に口に入れていま
す。これで安心という気分です。
和歌山の南高梅を蜂蜜につけて
干していますので、味も抜群
です。

一寸お高いように感じますが、
三十個位入っていますので、そん
なに高くないとも言えますね。
梅を食べたい者にとっては便利
ですよ。

順造逸選 温泉水99

種なし干し梅

雑感



「前号の続きです。それともう一
つ実行していますのが、一日一回
は必ずカメラに触るといふ何でも
ないことです。撮らなくてもカメ
ラに触るのです。
昔、四十歳の頃、筆で書きたくな
って筆で書いてみようと、どうに
も見れた字にはならず、一念発起
して二日一回必ず筆で「文字」で
も書く」と決め、十年間続けたこと
があります。
十年これを続けると、下手は下手
なりに自分の字を筆で書けるよう
になった経験を持っていますので
カメラでも同じことをしている訳
です。
もうカメラと写真との付き合いも
四年近く、一寸は見られる写真が
撮れ始めています。後六年！
「継続は力なり」といつも自省の念
を込めて言い続けています。

木に囲まれた部屋でこの二十年
近く仕事をしております。
床も板です。床の下には、木炭粉
を入れておきます。
イオン発生器でマイナスイオン
が部屋全体に満ちています。
目が覚めている殆どの時間は
仕事に費やし、過ごしています
ので、自分の居場所が生命線です。
健康で、気持ちよく仕事が出来
る環境作りが最優先だと考える
のです。そのためには良いと思
われることは出来るだけ取り
入れ、助けをお借りする。
多くの人や、モノ達の皆さんに
助けられながら生き、仕事が出
来るよう努めています。

私の居場所

「順造さんからお返事」 クランベリーは尿道には
効果があるようです。その効果に驚かれる人が多
いのですが、余り知らない人が殆どです。
先日必尿器科学会会場で先生方に見ていただいたので
す。ご存じなのに驚きました。

「順造さんからお返事」 味が違つてきますね。
缶コーヒーもいくらか良い豆を使つても、いい味は
出ない。ピンが安全で最高の容器と思います。

「順造さんからお返事」 果物をこれだけ残している
ジュースは珍しいと思います。スーパー、百貨店でも
売っていますので、そこで買ってあげてください。

お客様のお声
大阪府女性 45才 0さん
初めて順造さんのジュースを飲んだのは四五年位
前に、スーパーで並んでいた手書きの文字のジュ
ースが妙に「何かかき付いてた手書きの文字のジュ
ースを受けて買ったのが始めての出来事でした。
果肉のツブツブ感、素材を生かした風味が今では
大好きです。ハマッてるのもいえますね。
ザクザク、クランベリー、グアバなど飲みました。
どれもコクがあり素材感が生きています。
おいしいです♪