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。

vol.23
発行日：2014年7月号
順造選ショップ
http://www.junzosen.com/
http://www.rakuten.ne.jp/gold junzosen/
〒550-0003 大阪市西区京町堀1丁目18-5
TEL.0120-103-712
E-mail.order@marukai.co.jp

ご購読をご希望の方は無料でお送り致します。

七月のお便り

もう7月ですね。
先月、スペインのバルセロナへ行きました。JALの機中では、梅雨の6月はどんな月になるのかなあ?と思ったり、何が出来るかなあと考えたりし乍らウツラウツラです。
私は夜ベッドの中で毎晩、本を読みますが、ウツラウツラし乍ら読んでいることが多く、また朝4時頃目覚めるとウツラウツラし乍ら6時まで本を読みます。いつもウツラウツラして本を読み、考えたりし乍らのウツラウツラ。
何か天国を徘徊しているような良い気持ちです。
気持ちの良いことが悪い筈がないと自分に言い聞かせながらのウツラウツラなのですよ。
集中力と直観力はどんな所から生まれるのかと振り返ってみますと、極度の緊張感と弛緩の繰り返しの中から生まれるような気がしています。
それは座禅と参禅の中から私は学びました。
緊張だけでは絶対ダメ、極度の緊張がある時には、極度の弛緩をもつこなければならないと常に意識して生きてきました。
弛緩をつけた生活のリズムが大切だということにも継ながるのではないでしょうか。

りんご成長日記

順造選ジュースの代表おいしいりんごジュースができるまで!

『リンゴジュースのリンゴの木』

いま農園では、摘果で大忙しです。六月末には来年の成長が始まるため、それまでに必要な実だけを残して、養分を集中させなければいけません。花を摘花するのと違い、こんな小さな実でもすでに成長の差が出ており、よく育った実を残して摘果を行います。そんな中、五月末には、なんと農園近辺で雹が降り(!?)全滅となったりんごの木もあるとか…。全滅となったりんごの成長が気になるところです。植物は、本当に気候に敏感に反応します。

こんなに小さいのにもうりんごです♪

順造選ジュースを使ったちょこっとレシピをご紹介♪

バニラアイスクリーム with クランベリージュース
Ice Cream with Cranberry

＜材料＞
クランベリー100%……お好みの量
ドライクランベリー……お好みの量
バニラアイスクリーム……お好みの量

＜作り方＞
アイスクリームにクランベリー100%をかけ、ドライクランベリーをトッピング。
※お好みであんこを添えてもおいしいです。
※アイスクリームはラムレーズンやチョコもよく合います。

不思議と飲み易い 温泉水

激しく動き過ぎた時、真夏の太陽の下で長時間 写真を撮ったり、庭いじりをし過ぎた時など、頭がというか身体がクラっとして、これはヤバイかなあと思った時、すぐ大量の水を飲むのですが、ペットボトルや水道の水は五〇〇ml以上一挙になかなか飲み難くて飲めないのです。もう大分前になるのですが、たまたまこの水に出会って飲んでみますと、スーッと喉に入っていき、いくらでも飲めるのにビックリしたのですよ。とにかく飲みやすい水です。水を沢山必要としている時には重宝します。
私は七〇歳を過ぎてから左記の場合三杯の水を飲むよう努めています。

① 運動をする前と後に。
② 風呂に入る前と後に、特にサウナや長風呂の後には多く。
③ 暑い外での作業中と後に。
④ なにか血圧が高そうだと感じた時、一杯の水を飲みます。
ヘルスクラブでは血圧を測るのですが、通常より高い時に水を一杯飲んで 再度測ると必ず下がっていますよ。
⑤ そうです、寝る前にも一杯の水を飲んでからベッドに入ります。
何かの本で読んだのだと思います。
なかなか水道の水はガブガブ飲みにくいので、スッと飲める飲みやすい水が欲しいのです。水で病気になる回数が少しでも減らせるなら、安いもんだ!!!と思ったりもしています。

GFT816106
温泉水99(2000ml×6本) 本体価格1,704円／税込1,841円(1ケースごとに送料540円(税込))
詳しくは、フリーダイヤル0120-103-712

あなたに感動の一冊 本便り

健康長寿の秘訣?! 「野垂れ死にの覚悟」

出版社 ベストセラーズ
曽野 綾子・近藤 誠

曽野さん曰く、適当にサボる。何はともあれ寝る。よく食べる。両氏ともできるだけ薬は飲まない、医者・病院に近づかないをポリシーにして居られる人達で、いろいろ大切な事々を、著書を通して教えていただいてきました。
この本の中で近藤先生は「ごはんをおいしく食べられるのに病気と言われたら
①診断を忘れる。
②検査を受けない。
③医者に近づかない。
この三つが健康長寿の秘訣です。」と。

治療しない医者と医者にかからない作家の異色対談

順造さんの旅日記

続① 秘境の国 幸福の国 「ブータン」への旅

なんだか日本で報しているような国とはどうも様子がちがうぞ…。と感じはじめた私ですが…

ブータンの表玄関 パロの空港

到着したパロの空港の写真です。外に出ますとマイクロバスやタクシーが沢山待っていますが、運転手さん達の服装が同じデザインのブータン衣装で制服らしき様子だ。
尋ねてみると、ブータンに入国する外国人は独りでの旅は認められて居らず、案内ガイドか車の運転手(ガイド)と一緒でないと旅が出来ないのです!
なんとなく怪しげな国だと感じ始める。

ブータンの衣装を纏ったガイドさん達

ブータンの国に日本の貢献

写真のようにスーツケース等はマイクロバスの屋根の上に積み、今から4日間の旅が始まります。
この国は、平地部分は非常に少なくて殆どが山道のようです。
私達が通った道はデコボコの地道が工事中のものばかりでモウモウと砂煙を上げ乍らのドライブが続きます。工事中の山道は朝10時からしかオープンせず、山道に車が行列をなして、並び待ちます。通る道の殆どが工事中なのも驚きでした。公共投資のバブルなのだろうか?国家予算の50%が日本からのODA援助の金だそうだが本当なのだろうか?
道路工事で働いている人は全員インド人、ダンプカーはインドTATA社製、工事を請け負っている会社はインドの会社だそうです。
砂煙の中、山道を走り乍ら、この国はいったいどうなっているのだろう?と考えさせられるマイクロバスの中。
何かがおかしい?!
日本のTV、マスコミが報じているような国とは中身は大分違うのでは?まだまだよく解りません。

砂煙の中、揺られながら悪路を進んで行きます。
車内の中から撮ったもの。

ブータンのマイクロバス
荷物を手際よく積み込んでいく

おすすめSONG

ヤッシャ・ハイフェッツ 「ヴァイオリンソナタ集」 9枚／組

私の大好きなヴァイオリニストで沢山のCDを持っていますが、このソナタ集はオーケストラなしのヴァイオリンで気軽に聴け、奏者の天からの音色を楽しめます。
この人のヴァイオリンから紡ぎ出される音は本当に天空の神から届けられるかのように私には感じられてなりません。

順造さんのウェルネス vol.21

高齢者の4人に1人が認知症 自分のこととして考えると。。

前月号に続き、認知症の話を続けます。
私も79才になり私にとっても関心のある重要事項で真剣に考えています。

◎今、日本の認知症の方が462万人位、軽度認知症障害者が400万人位居られるようです。高齢者の4人に1人が認知症と関係があると言われている。

◎認知症で行方不明の届出が警察にあった人数が1万人位。

◎認知症やその疑いのある人達が徘徊し、列車にはねられる事故も増え、事故で発生した損害に対し、鉄道会社からの賠償請求額は1件720万円位になるそうです。

◎85才以上の高齢者では50％の人が介護を要している。

これが今の日本に於ける実情のようです。多分10年もするとこの数字はもっと悪くなっていると思われます。他人事ではなく、自分の事として私もいろいろ良いと思われる事を試して、良かった事は皆さんにもお知らせしようと思っています。

ラベンダー・オレンジのアロマMIXの芳香が認知症予防に効果があると言われますのでフランスのアロマ精油を調合してもらい、私自身が実験中です。

この夏には皆さんにご紹介できればと考えています。

私自身が
① 介護を要するようなことにはなりたくない。
② 認知症になりたくない。
と思っています。

元気に力一杯　　生き、燃えつきたいものですね。

スタッフ森下の第十六回

『買ってよかった！ちょこっとご紹介♪』

じゅんぢょー

すりおろしりんご汁

6月号からの続編

すりおろしりんごが果肉ごと入った

前回6月号に、順造選ジュースのことを「順造」と呼び捨てにしている、小さい子供がいる友人がいることを書きました。
早速、子供に飲んでもらおうとすりおろしりんご汁をプレゼントしたら、可愛い写真が届きましたのでご紹介します。
しっかりと「順造」を抱きしめて（笑）美味しく飲んでくれた様子です。
小さい子供は味覚が敏感で正直ですから、気に入ってもらえるのは本当に嬉しいことです。
この子のお祖母ちゃんからも、「このりんごジュース飲んだら、もう他のりんごジュース飲まれへんなぁ！」とも仰っていただきましたよ♪
次に会う時はどのジュースをプレゼントしてあげようかな？？と、子供の笑顔がまたまた楽しみになってしまいました。

INR8001
すりおろしりんご汁（500ml）
本体価格500円／税込み540円
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

ワインの保管にはこれ！シンプルでスタイリッシュな白のワインクーラー

暑くなってきましたが、ワインの保管は大丈夫ですか？
暑さにワインは弱いので20度を越えてくるとクーラーに入れて置かないと味が変質します。
ワインクーラーは殆どが黒色ですが、これは珍しく白です。他の家電製品や家具と合わせ易くなっています。幅がたった28cmですので、置く場所を見つけやすいのではないでしょうか。15℃～18℃位迄冷えます。
夏、部屋のクーラーを消してお出かけになると部屋の温度は30℃を越え、ワインの質は確実に傷むか劣化しますので、美味しくワインをいただくにはワインクーラーが必要となります。価格もお手頃だと思います。

WP37-868
レトワール・ワインクーラーホワイト（12本用）
本体価格11,143円／税込12,034円（送料込）
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

ACE アメリカのサポーター

私が十年以上使っているアメリカのサポーターです。「時期」右ヒザを痛め、いろんなサポーターを買いましたが、結局アメリカで見つけたこのサポーターがベストで使い易かった。
両サイドに2本安定板のようなものが付いていますが、気になる程ではなく、シンプルで足になじみます。
治ってからは長い距離を歩く時、山登りをする時には予防の為、これを付けています。
年を取ってくると、とにかく予防に気を使う必要がありますね。
とにかく使い易いのが一番です。

私も愛用しています！

ひざサポーター

これで安心！
履くだけで最高に
膝にフィットする
サポーター

WP37-866（S・M・L）
ACE ひざサポーター（左右兼用1枚）
本体価格3,400円／税込み3,672円
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

REED&BARTON 亀さんのオルゴール

可愛いでしょう！
裏のネジを廻しますとオルゴールが鳴り始めます。8cmの亀さんです。
15年以上前になるでしょうか、サンフランシスコのベビー用品専門のREED&BARTONに入った時、目にとまり買ったものです。
シルバーメッキのアンチモニー製で、私のデスクの上にいつも住んでいます。
そしてホッとしたい時、ネジを廻すとオルゴールの音が私の耳に入ってくるのです。
身近で気持ちをなごませてくれる一寸した小さなものを私は大事にしています。
本当は赤ちゃんの枕元に置くものなのですが。

REED&BARTON
http://www.reedandbarton.com

私の居場所

雑感

杉と、この1ヶ月でうっそうと茂ったケヤキの木々で、私の家は外から見えなくなりました。
このような茂りが始まるのに二十年かかっています。手入れも必要です。そして続けることが大事です。木、草、花にも声をかけ、話をすると彼等も元気を出してくれるようです。
私は彼等に囲まれ元気をいただき、生かされている居場所を持っているように思っています。
多くの人々から、また森羅万象から助けていただかないと私は独りで生きていけないのです。

私は好奇心旺盛な人間とは思ってないのですが、他人（ヒト）はそうだと言います。
◎知らないことに出会うともっと知りたいと思う。
◎解らないことには何故？とすぐ考え始める。
◎面白いことに出会うと、やってみようと思う。
これは生きていく中で誰でも普通に思い、考えることではないでしょうか。思い、考えるだけではなく、行動に移さねば意味がないので、すぐ動くのは事実ですが、それも普通当然の成り行きだと思っています。この人生、殆どのことが思ったようには行かないのですから、駄目だと気付いたら、すぐ止めます。失敗だとは思わない。止めただけのことです。だから私には落ち込むということはない。頭の中が単細胞なのでしょうか。すぐ決め、即決断できます。時間をかけて考えても、そうよい答えが自分の頭の中から出てくるとは思っていないのです。
長年の経験から、初めにパッと思った事が殆どの場合、正しかったように思います。考えに考えて出した答えは殆ど間違っていました。私の場合は重要な問題、案件はどうです。いろんな多くの事々に好奇心・関心を持ち、首を突っ込み、考えたりを日常やり続けていますから、パッと答えを出せるのかもしれません。

お客様のお声

はじけた丸大つぶ麦茶

福岡県　女性　30代　Sさん

昔（六～七年前）に購入した時に、そのおいしさに感動したものの、近くに販売店がなくなってしまい、久しぶりにネットで見つけて購入しました。
スーパーで売っているものとは味も香りも違い、澄んだ味わいでとても気にいっています。
注文から到着までも早いですし、対応の丁寧さも気持ち良くぜひ、また利用させていただきたいと思います。

【順造さんからお返事】
スーパーで買う麦茶の味とは全く違いますね。香りもよく美味いなぁと飲みながら声が出ます。この麦茶に出会う前は、麦茶を飲んでそんなに思ったことはありませんでした。
ぜひ試して欲しい麦茶です

人参りんごミックス

熊本県　女性　30代　Tさん

私はニンジンリンゴジュースに出会うまで、長年口内炎で悩まされていました。
ビタミンのサプリメントをとったり、食生活にも気をつけていたのですが全く効果がなく口の中に口内炎がなくなったのです。
順造選との出会いはあるお弁当屋さんに置いてあり、お弁当ついでに購入してみました。
こんなにおいしいニンジンジュースがあるのか!!と感動し是幸で飲み始めました。
飲み始めてすぐから口内炎がぱたりとできなくなりました。これからもずっと飲み続けます。

【順造さんからお返事】
嬉しいお便り有難うございます。
人参リンゴジュースで口内炎が治ったなんて、驚きです。。。。私も感動しています。
それに美味しいでしょう！！！！！！

スムージークリーム

大阪府　女性　56歳　Mさん

こだわりがありまして防腐剤の入った化粧品は使いたくありません。
高級な物も使っていますが、スムージークリームは価格も安く安全な物として使い始めて二ケ月になります。顔につけていますが、しっとり感はすごいです。
手はきれいにきれいになれと思いながら使ってすべすべしています。
何事も長く続けて、さらに美しく生活していけたらと思っています。
よろしくお願いします。

【順造さんからお返事】
これを私はカカトに塗って、その効果に自分で驚いています。年取ってきますと顔の上の方に小さなイボのようなカサカサのようなものができますので、試しに塗ると、消えるものあり、消えないものありで、これも不思議です。
私は風呂上がり、顔に、手に、カカトに塗った手でシットリだけでなく、何か良い効果が出てこないかぁ？？？？と思ったりして。

◎お客様の声・お手紙お待ちしております！　採用された方にはもれなく粗品進呈中。