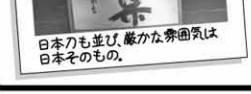

順造選便り

お伝えしたいこといっぱい…の気持ちをこめて。

vol.28
発行日：2014年 12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。

十二月のお便り

「生きる」ということは楽しいことは少なく、苦が圧倒的に多く、悩みは盡きないというのが一般的でしょう。

私は幸いにも、何故か苦・悩に余り捉われることなく生きてこられました。

仕事の中で「悔しさ」、「悲し」の感情はありましたが、必死に「生きる」時空の中に苦も悩も居座る場所はなかったかもしれません。

「苦・悩」はそこに存在するものではなく、自分が作り出す感覚的なものではないでしょうか。

苦・悩に没頭・没入、埋没しつくしていくことで、苦を考えたり、悩みを発展させたりすることもなくなるように思います。

苦を苦と思わない、感じないことが豊かに気持ちよく生きるコツです。

2000年も前にお釈迦さんは「生老病死の憂患」ありと言われており、それから逃れることはできませんが、それらを苦しむことなく受け入れることはできると喝破されています。

苦楽共に在って、有難くなりますと、

「苦も楽もええなぁ！
　面白いなぁ！」

そのような流れの中に自分を置き、流れに任せて流れていく

「ええなぁ！」

これが「便り」になるのかなぁ？

私の独り言です。

あなたに感動の一冊

本便り

「生活習慣病に克つ新常識」（まずは朝食を抜く！）小山内 博　新潮社

「この小山内先生は予防医学の第一人者で「からだの調子が悪いなら、まず朝食を抜いてみませんか？」と言われるのです。この本を読まれると考え方が変わりますよ。

私はこの本を読んでショックを受け、朝食を食べずこの十年過ごしてきましたが、何も悪いことは私の身体におきず、元気に過ごしています。

朝食こそが元気の因と言われる人もいますし、どちらが正しいか解りませんが、朝食を食べていて体調の悪い人は一度朝食抜きも一方法かもしれませんね。

あなたは
朝食を食べて
いますか？
小山内 博
生活習慣病に克つ新常識
まずは朝食を抜く！
新潮新書創刊！
デフレ時代の超健康法！
○元手ゼロ ○手間不要

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、農園ではりんごがたわわに実っています。りんごの木が真っ赤に見えるほどの豊作です。枝が折れそうなくらいに実をつけるのも農園の日ごろの手入れの賜物です。今は、「選りとり」といって、赤く熟したものだけを選んで収穫しているのですが、それでもたくさんのりんごが毎日採れています。収穫されたりんごは、選果され、味は間違いなくても形の悪いものが加工用としてジュースになります。

ACAI 100% POWDER

スーパーフード ACAI（アサイー）100%の粉

今やスーパーの売場にまでアサイー入りの飲料が並ぶ位大評判になっているアサイーです。飲料の中に含まれているアサイは一%前後ではないかと言われていますが、容器のラベルにいくら入っているかの表示もありません。そこでこの一〇〇%アサイー粉末の出番です。これはアサイー一〇〇%です。アサイーに含まれている抗酸化物質の一つであるポリフェノールはブルーベリーの一八倍、ワインの三〇倍とか！そのダイエット効果は内臓脂肪に抜群だとか話題にことかきませんね。

下腹が出ている私には最適だそうで一〇月二八日より、ジュースやミルクに入れて飲み始めていますので二ヶ月後にはその報告をいたしましょう。

SUPER FOOD
ACAI 100%
POWDER

おすすめSONG

「三つのジムノペディ〜サティ・ピアノ作品集」

3 Gymnopédies
SATIE PIANO WORKS
PASCAL ROGÉ
DECCA

SMOOTHYというか、ヒーリング的で、コミカルな面もあったり、何かホッとさせてくれ、私はベランダでシガーをくゆらせ乍らこのサティの音色の中でボケッとしていることが多いのですが、「ひからびた胎児第1〜第3曲」（変な名でしょう）等はまた違った音色で面白いなぁと思ったり、楽しめます。

チップ ロサンゼルス編

支払いの異変！

「チップの額が決められている!?」

ハワイでのチップ表示の続き

前号でのレストランで清算書にチップの%と金額が書かれている件です。

10月にロサンゼルスに行き、レストランで同じ表示を見ました。

【例】
100ドルに対して
15%=$15.00
18%=$18.00
20%=$20.00

どうも全米で同じような表示をしているようですね。

GRATUITY
15%

順造さんの旅日記

ハワイの植物園
ココ・クレーター植物園

五七年もハワイと関わりを持ってきましたのに、ハワイの植物園を訪れたことがなかったので、一度見てみようと空港とは反対の方向にあるココヘッド近くにある「ココクレーター植物園」に出掛けてみました。

入り口にこんなサインがあるだけで何もなく、ここが入り口だろうと入っていったのですが事務所とか案内所のようなものもなく、山の中に道らしきものがあるだけの自然そのものの植物園です。

こんなサインがあるだけ！

ハワイのハイビスカス、プルメリア、ブーゲンベリア等の花類は大きく咲いていますが、こんな大きなプルメリアの木はここで初めて見ました。期待したほどの植物園ではなかったです。一人単身で行かれるのは要注意かもしれません。

ココ・クレーター植物園
Koko Crater Botanical Garden
Kokonani St,Honolulu,HI 96825
ココクレーターのなかにある市営の植物園。
入場料：無料/営業時間：日の出から日没まで
※クリスマス、元旦は休み

ちょっと今回は行ったことのないところへ足を延ばしてみました！

その他にはこんな丸いサボテンのようなものもありました。

ホノルルの禅寺「超禅寺」

ホノルルに行くたびに訪れるのが、この禅寺「超禅寺」（INTERNATIONAL ZEN DOJO）。

この禅道場は故大森曹玄老大師を東京から迎え、故STANLEY TANOUYE老師（私の大師匠）によって創立され、その創設に関わり、禅修業をした私にとっては大恩のある場所です。

カリヒ谷の一番奥にこんな禅道場があるとは日本の人は殆ど知らないでしょう。

大森曹玄老大師とTANOUYE老師の墓参りをします。

日本刀も並び、厳かな雰囲気は日本そのもの。

順造さんのウェルネス vol.26

70才を過ぎて気付いたこと。

10月23日（順造さんが語る会）をいたしましたところ、沢山の方々がご参加くださり、驚きました。
話した内容が皆さんに喜んで頂けたのかどうか、私には全く分かりません。どうでしたでしょうか？

「身体の不具合、病気の数々との対処」

という内容で私の体験に基づいての話をさせていただきました。
現代医療は大切ですし、それに頼らないと治せない病気も沢山ありますが、また一方では治せない、治らない病気や不具合も沢山ありますね。
この事をキチンと判っておかないと、治らない、治らないと言い乍ら病院通いをすることになり、不快な日々を過ごすことになります。手術をしないといけないような大きな病気は別にして、2ヶ月も治療を受けたら現代医療で治せるのか、治らないのかの判断を私は自分でします。
治らない、治せないのに同じ薬を1年も2年も飲み続けた経験が私にはあります。
治らないと思ったら止めて、民間治療的な方法を探し求めていくのが今の私流です。
自分の身体を守るのは自分です。自分で考え、自分で判断する必要があります。お医者さん任せでは自分の身体は守れません。
自分が行動を起こすことが大事なのではないでしょうか。私は幸いにも不具合を治せる、軽減する民間治療法の先生方に巡り会えてきました。
捜し求めていると、どこかでマッチングするなぁ！という気持ちを私は持ち続けています。
半年も1年続けて治らない治療や薬は止めようと私が気が付いたのは、70才を過ぎてからでお恥ずかしい限りです。

治らない、
治せない薬を
飲み続けて
いませんか？

スタッフ森下の 第二十回 『買ってよかった！』ちょこっとご紹介♪

足元あったか快眠 レッグウォーマー

Silk & Cotton

寒い季節、冷え性の私は足先が大変冷たくなって眠れないことがあります。我慢できないときは靴下を履いて寝ることもありましたが、指先が窮屈でこれも気に入らない・・・。レッグウォーマーで足首を温めたら良いよと教えてもらったけれど、「冷たいのは指先なのにほんまかいな？？」と半信半疑で使ってみました。すると不思議！なぜか指先までポカポカしてきて、驚くほどぐっすり眠れたのです。しかも足先は開放的で気にならない♪順造生活のレッグウォーマーは内側がシルクでできているので肌触りも良く、ふんわり足を包み込んでくれます。冬場の快眠に欠かせないアイテムになりました。

WP37-786
順造生活レッグウォーマー
（ベージュ、ピンク、グレー、ブラック）
各色：本体価格1,500円／税込み1,620円
詳しくは、フリーダイヤル **0120-103-712**

肌に触れる面はシルク。外側は丈夫な綿素材。

塩度を簡単に計れるのだ！

塩分の摂り過ぎが気になる方に。
毎日の食生活でどれだけ塩分を
摂取しているのか
簡単に計測できますよ。
便利なものです。

ワンタッチで計測可能

3色のLEDで7点表示

減塩生活で健康に！

塩分測定器

塩分を取り過ぎないようにと言われるのですが、食べているものにどれだけの塩分があるのか、多いのか少ないのか解らず、この味噌汁か塩分が多過ぎているのかどうかなど疑問に思ったりしませんか・・・。そんな時これが役立ちますよ！体温計のように簡単に測れるのです！！ビックリしました。塩分が気になる人にはもってこいの測定器です。ちょっと高いですが、いのちにはと言えば大げさですが、病気に勝っていくには超便利なものですので、ご紹介まで。

WP29-294 おきがる塩分測定器
本体価格3,800円／税込み4,104円
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

これは本当に特別な蜂蜜 マヌカハニー

このニュージーランドのハニーをご紹介してから何年になるでしょう？段々その効能が知られるようになり、知る人ぞ知るマヌカハニーとなってきて嬉しい限りです。もう十年位前にもなるでしょうか。オーストラリアのシドニーから電車で郊外の町に出掛け、ショッピングのストリートを歩いていますと薬屋さんがあり、なんとなくその店に入り見て廻っていますと、このMANUKA　HONEYが並んでいたのです。このHONEYは普通のHONEYと何が違うんだろうと手に取ってラベルの説明を読んでいますと店に来て居られた50才台位の男性の人が「このHONEYはニュージーランドだけに自生するマヌカの木の花から採れた蜂蜜で珍しい貴重な蜂蜜なんだ。」

何が違うの？

「この蜂蜜を大きな傷跡や手術跡、火傷跡のケロイド状がこれをつけ続けてると消えていくよ。私も手術跡にこれを塗ってこんなに小さくなったんだ。」と腹の傷跡を見せてくれました。
「ここに書いてあるUMF10+、20+、40+というのは何ですか。」
「この数値が大きいほど高い効果があるんですよ。」
「貴方はどの分を使っているんですか。」
「この手術跡は10+で十分だ。」と言う事でそれを初めて買い、私の腹にある小さなケロイド跡につけ始めたのです。確かに小さくなっていくのに驚っくりした経験があります。多くの人が高い40+を求められていますが10+でも十分効果がありますので、初めは10+か20+から試されたら如何でしょう。その後、このマヌカハニーの効果効能を調べてみますと、高い殺菌作用があるようです。これらについて私はまだ本格的に試していませんが、胃腸の不具合や、口内炎や喉の痛み、切り傷、火傷にも効果があると言われています。多くの人が書いて居られますし、ドンドン日本でも使う人が増えていますので間違いないのではないかと私は思っています。私はミルクや紅茶、ジュースに混ぜてチョイチョイ使っています。不思議なハニーです。

100% PURE NZ
MGO 100
MANUKA HONEY

FOD9365
マヌカハニー（250g）
MGO100+
本体価格3,100円／税込み3,348円

FOD9366
マヌカハニー（250g）
MGO400+
本体価格5,200円／税込み5,616円

詳しくは、フリーダイヤル **0120-103-712**

私の居場所

住む家は巣です。建築家の故石井修先生は「動物は巣を森の木々の中に埋もれるように作り、住む、人も動物ですから、できる限りそれに近いように巣を作るべきです。」と言われ、そのように巣である家を造っていただきました。それから二五年も経ちますと木々はうっそうと茂り、正に森の中に埋もれて巣の家はあります。木は杉と落葉樹ですので夏は樹々の葉で暑い陽差しをさえぎり、冬は木葉が散り、太陽の光が居間の中まで入ってきます。この巣の家にクーラーなしで二五年位住んでいます。自然の中の住人と言えます。会社とは正反対の住環境ですので仕事場と巣との大きな落差は私の心身に大きな安らぎを与えてくれていると思っています。

雑感

私は四二才の時にゴルフ（ハンディ一八）を止め、同時に夜の接待を受けるのも、するのも止めました。それ以後、銀行さんと海外からのお客さんとの夕食接待以外はせずにきた一寸珍しい会社経営者です。（昼のランチ接待は受けもしますし、こちらからもいたします。）付き合いの悪い変わった人間と思われてきたかもしれませんが、そのように生きてきました。それで会社は倒産もせず生き残っていますし、何の不都合も不具合も私自身感じてきませんでした。やっておれば会社の業績はもっと伸びたかなぁ?!よく判りません。しかし、週末フルに自分の時間を持て、また小、中学生の子供達と過ごす時間もとれました。これは本当に良かったように思います。変わった人間でしょうか？

お客様の声

クランベリージュース

千葉県 女性 70代 Kさん

私は十三年三月のNHKのテレビで知りました。尿のダラダラと音もなく時間のかかる尿意でした。早速スーパーに行き飲みました所、嘘みたいに音の出る尿は久しぶりでした。主人が脳梗塞で倒れて八年介護をしております。歯医者さんが歯周病の直りが早く、口臭もなくなり、驚いております。毎朝欠かせません。今五〇%を水で少し薄めて飲んでいます。希望は一〇〇%ですが胃が弱くて自信がありません。

【順造さんからお返事】

クランベリージュースが女性の尿道、膀胱には効果があるようですね。そんなに効果があるとは驚きですよ。Kさんの体に合ったのでは！！！うれしいニュースです。

人参ジュース

宮城県 女性 30代 Hさん

いつもおいしく頂いております。他の商品も誠して飲んでいましたが、どれも飲みにくかったんですが順造選のにんじんジュースはすごく飲みやすく子供も飲めました。また自然のおいしさで身体に良い事まちがいないと思い毎日家族で飲用しております。飲み始めてから風邪もひかなくなり、免疫力がアップしたみたいです。これからも飲み続けたいと思います。注文してからの配達までの日数もすごく早く本当に感謝しております。ありがとうございました。

【順造さんからお返事】

この人参ジュースは甘いでしょう！砂糖も何も入ってないのですよ。大好評のジュースです。継続は力なりです

スムージークリーム

埼玉県 女性 56歳 Oさん

冬の間から春先まで、赤ぎれやささくれで痛くて痛くて大変でした。良くなっています。朝、すべすべ感の残る指です。主婦は水仕事を休めませんから大変助かっています。娘（二八才）はアトピーで指が大変。最初にすぐ二本購入し、一本をプレゼントしましたら喜んで使ってくれてます。使い始めは少ししみたようですが改善されてるようで嬉しいです。また注文します。

【順造さんからお返事】

このスムージよく効きますね。指のアトピーやカカトのひび割れにも効果があります。冬が始まる前から使ってると予防になりますよ。

◎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。