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
発行日：2015年11月号 vol.39
無料配信（郵送）をご希望の方は
0120-103-712 受付時間 9時～18時（土・日・祝日を除く）
FAX.06-6443-2025 24時間受付
http://www.junzosen.com/ ネットでも配信中!
〒550-0003 大阪市西区京町堀1丁目18-5

十一月お便り

私は困った時、判らない時、遠慮なく他の人に助けを求める人間です。（金銭の助けは求めません。）

昔ある人から

「貴方は人に助けを求め過ぎる。自分は助けを求めない主義だ。助けてもらうと、助けを求められたら助けないといけなくなる。それは大変なことになるのでやらない。注意すべきだ。」という主旨の意見をいただきました。

その時、一寸それは窮屈で狭い生き方やなぁ!?と感じ、「もう少し広くおおらかに、助けられたり、助けたりでいきたいのですよ、私は。」と言いました。

私は助けを求める事に躊躇しませんし、また相手から助けを求められたら、自分がその時出来る範囲の中で求めに応じてきました。

「助けを求めないし、助けもしない」という狭い生き方ではなく、気軽に「助けられたり、助けたり」という感覚でおおらかに広く生きたいと思っています。

人それぞれでいろんな考え方もあるでしょうが、そう長くもない人生、出来るだけ明るく、広く、おおらかに生きたい。一寸くらいそれでだまされても大勢に影響なければそれも良いじゃないのという気持ちです。

今、自分が持っている力の範囲内で、できることをやっていく。そして人と人との繋がりも広がる人生でありたい。人間という種は結局の所、助け合わないと生き残れないのです。それを放棄した時、人類は滅亡するのだと思います。

おすすめの音色 CD

「月の光」 ジャック・ルーシェ

フランス人のジャズピアニストであるジャック・ルーシェがドビッシーのクラシック音楽をジャズに編曲、演奏。ドビッシーがこんなになるんだ!と感激。気持ちの良いリズムを吸い込みながら「いいなあ!」とシガーを吸っています。ぜひ聴いて下さい。素晴らしいCDですよ。

カンタベリー社製

ニュージーランド高級羊毛使用

大人の室内履き

昨年暮れ、ニュージーランドでこれを買い、冬に自宅で履いてみますと足元が暖かく、これは皆さんに紹介しなくてはと思い取り寄せました。日本の輸入関税が信じられない程高く、何故こんなに高い関税を課するのかと疑問に思ったものです。それはそれとして冬には良いものです。一度履いてみて下さい。

高級羊毛
100%
Made in NEW ZEALAND
保温性、通気性
ボアの厚み
柔らかさがちがう!
折り返して履いてもオシャレです!

カンタベリーの商品は素材選びから作業の一つ一つが丁寧に作られています。

WP37-886M/WP37-886L/WP37-886XL
羊毛でポカポカ室内履き（カラー/ベージュ）
本体価格 各14,815円／税込み 各16,000円
詳しくは、フリーダイヤル **0120-103-712**

M（小柄な女性向け）	約22.0～23.0cm
L（一般的な女性向け）	約23.5～24.5cm
XL（一般的な男性向け）	約25.0～26.0cm

順造さんの旅日記

ニュージーランドの空港から学ぶこと

ニュージーランドの旅

4～5回、ニュージーランドの地方を訪れただけですので間違っている点もあるかもしれませんが、私が実際見聞し、経験したことからしますと、ニュージーランド全土をカバーする航空網を維持運営していく為の合理化努力には目を見張るものがあり、頭が下がる思いをしてきました。

① まずニュージーランド国内を飛んでいる飛行機はどれも双発のプロペラ機が殆どです。10人位しか乗れないものもありました。

② 地方空港の建物はトタン屋根のような小さな建物で、空港の箱物に金をかけていない。

③ 空港の建物の中も小さくシンプルそのものです。チェッキングカウンターは一つで係りの人も一人。それでもレンタカーのカウンターはあります。

④ フライトへの荷物運びも、乗降もチェッキングカウンターで仕事をしている人がしている。

何度訪れてもまだまだお伝えしたいことが出てきます!

⑤ もっと驚くべきことにフライトの離発着がない時は空港内、オフィスの中も誰一人居ないのです。離発着機のない時は町の事務所に移動しているのですよ。

10人ぐらいが乗れるプロペラ機

ひるがえって日本の現状をみますと正反対です。経費ばかり費やして、ダメだダメだ!と言っている姿を見ていると何か情無くなります。

あなたに感動の一冊

本便り

「西洋医が教える本当は速効で治る漢方」

SB新書　井齋 偉矢

著者は外科専門医です。

漢方薬はじっくり、ゆっくり身体に作用し、病を治すと私は思っていましたが、急性の病気に対し驚くほどの速効性と切れ味があることをこの本で教えられます。私も1～2ケ月に1回、漢方ながしまクリニックの永島知子先生（大阪）に体調に応じ漢方薬を処方していただいているので漢方には大きな関心を持っている一人です。

西洋医が教える、本当は速効で治る漢方
井齋偉矢

食をどうとるか？難しいですね。

水、肉、乳製品、塩、糖分等沢山取れと言う人もあれば、ダメと言われる高名な先生方もおられ、どっちが本当なのと首を傾げたくなる人も多いのではないでしょうか？

特に病気でない限り、適度な量であれば私は食べたい時に食べたいものを食べてきました。

それで80才迄生き、特に大きな病気もありません。

何かに片寄らず、適度な量であれば、欲するものを食べる、飲むのが良いと思っています。

欲しくもないものを身体に良いからと無理に食べることもしません。

暴飲暴食はダメですが、身体が求めているものを食べるで良いと自分に言い聞かせているのです。

身体に悪いから、または良いからと無理に食べない、また無理に食べることもしない。

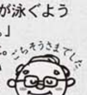
無理な運動もしません。無理に走ったり、泳いだりもしません。

昔、身体をマッサージで調整して下さっていた先生が

「運動だといって泳ぎなさんなよ。
走ってはダメですよ。ライオンも食を求める時だけ走るが、その他の時は運動なんかしてないよ。人間、身体が泳ぐようにはできてないんだからね。」

と言われたのが印象的でした。

とにかく無理に何かをしないのが良いのではないかと思うのは私の言訳かもしれません。



「味の素」の冷凍ギョーザ

AJINOMOTO
ギョーザ

Ajinomotoの冷凍ギョーザなんて美味しくないだろうと初めから思い込んでいて食べもしませんでしたが、或る人から「味の素」の冷凍ギョーザは美味しいので一度食べてみてと教わり食べたのですが、びっくりしました。

美味しいのです!

野菜は国産と書いてあります。

それ以後、私の家ではオカズが少ない時にはこのギョーザが出て来るようになりました。

一度お試し下さい。

美味しいですよ。

順造さんのウェルネス vol.37

『身体にメスを入れた日』

8月、顔の小さな手術を形成外科でしてもらいました。
子供の時、盲腸の手術をして以来なので緊張しましたが、手術室は冷たく、手術台に寝ますと背中が暖かく気持ち良いので、「何ですか」と尋ねますと温かいお湯とのことでびっくり。
極部麻酔でチクリ、チクリした後、切り始めたのが判る。「痛くないですか」、「痛くない」、「ここは？」、「あっ、痛い！」そのうち女性の先生は「お酒好き？」と尋ねたり、いろいろ話しかけてこられる。切られたのに痛くないのだ！
手術後、台に腰かけて皆さんとおしゃべりしても痛くなく、気分も普通でなんともない！
えっ！今や手術も痛くなくできるんだとヘンに感心しながら病室へ帰り、家内にも驚きを話す。手術なんて今や快適に出来るんだ！とルンルン気分。と思いきや、3時間位すると切り口が痛み始めてくる！ここでまたびっくり！
やっぱり痛いんだ！
痛み止めの薬を飲むも効かない。
一晩中眠れず、痛い、痛いと思いながらウトウト。
結局、痛み止めもそう効かないことを知るのです。
薬剤師の方が来られたので、その話をすると、「痛み止めの薬」は痛み始めたな！と思った時に飲まないと余り効かないのです。皆さん、我慢されて後に飲まれますからね、とのこと。
そんなこと早く言ってよ！と口から出かけましたが、出ませんでした。
痛みと熱に弱い私にとって嫌な、大変な2日間。
身体にメスを入れることだけはもうしたくありません。
「大げさなことを」と言われそうですね。
宝塚市立病院形成外科、相原淳子先生は美人の名医でした！
感謝。

もう
あんな思いは
したくないもんです。

スタッフ森下の 第三十回 『買ってよかった！ちょこっとご紹介♪』

国産生姜使用「生姜シロップ」

身体を温めるなら「生姜」。もはや一般的になりましたが、無精者の私は生の生姜をすりおろすのも面倒になってしまうことがあります。これからの季節は生姜シロップ♪温かい紅茶やホットミルクに混ぜるだけなので、とっても簡単で生姜のピリッとした辛みが効いて美味しい！！すりおろした生姜のように飲み物の中で沈んだり、粒の食感が気になることもないので、さっと溶けるシロップはお奨めです。実は結構お値打ちで、他で売られているものよりもお手頃価格なんです。生姜焼きのタレとしてお料理に使うこともできるので、是非一度お試しください。

FOD9109
生姜シロップ（300ml）
本体価格600円／税込み648円
詳しくは、フリーダイヤル **0120-103-712**

認知症に効果？？!! ココナッツオイル

ただいま大評判!!

これご存知でしょうか。今大評判のココナッツのオイルです。特に高齢者に良い成分が含まれていますので、私はこれをジャムにミックスしたり、ヨーグルトにかけたり、たまにはコーヒーに入れ、使っています。タイのメーカーからいろいろサンプルを取り寄せ、試食を繰り返した結果、これが一番ココナッツの良い香りがしましたので選びました。
タイの工場迄、担当者が訪ね行き確認して輸入したものです。他社のものをご使用でしたら、一度、味・香を比べていただけませんか。これは違うなあと判っていただけると思います。
高齢者の方には是非使っていただきたい品です。ココナッツオイルの良さが書かれている小冊子をご購入の方に差し上げますので読んでみて下さい。

1日大さじ2杯を習慣に！
SUPER FOOD
EXTRA VIRGIN
COCONUT OIL
100%

ヘルス・凪文庫
認知症が劇的に改善する
ココナッツオイル
アメリカの小児科医・ニューポート博士らの報告
ご購入の方にもれなくプレゼント!!

（11月受付限定）

FOD9518
エキストラバージン ココナッツオイル（432g）
本体価格2，500円／税込み2，700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

焼海苔だけの粒 海苔タブレット

私は殆ど毎日、焼海苔一枚位食べてもう十年になります。焼海苔が好きで六枚に切ってご飯を上にのせて巻いて食べています。その焼海苔を粉末にし、粒に仕上げている工場があるのを知り、これは凄いものだと九十粒／袋入を作りました。焼海苔一〇〇％の粒です。六粒で焼海苔一・五枚分。「悩のビタミン」「神経のビタミン」と言われるB12が豊富な食材ですのでお役に立つと思います。

ジャパニーズスーパーフード!!
SUPER FOOD
NORI TABLETS

FOD9548
海苔タブレット（90粒入り）（22.5g）
本体価格 1，800円／税込み1，944円
詳しくは、フリーダイヤル
0120-103-712

チアシードの入ったジャム フルーツジャム

ブルーベリーとイチゴに評判のチアシードを入れてみますとチアシードのプチプチ感が出てきて面白いジャムが出来上がりましたよ。砂糖は入れていません。結構美味しく珍しいジャムですので一度試してみて下さい。チアシードにはオメガ3と6という必須脂肪酸なるものが含まれ、今大評判のSUPER FOODですね。

スーパーフード チアシード5％配合
砂糖不使用
着色料不使用
香料不使用
SUPER FOOD STRAWBERRY +CHIA NON-SUGAR
SUPER FOOD BLUEBERRY +CHIA NON-SUGAR

ミラクルフード（奇跡の食材）と呼ばれる豊富な栄養成分のプチプチ食感チアシードが配合されたブルーベリーといちごの風味豊かな新しいジャムです。

スーパーフードチアシード入り
FOD9540 **いちごジャム**　FOD9541 **ブルーベリージャム**
（150g）本体価格 各820円／税込み 各886円
詳しくは、フリーダイヤル **0120-103-712**

私の居場

私は、寝つきは良いのです。ベッドには10時迄にと努めていますが、ベッドの中に入り、本を持ち1分もすると眠っています。しかし本を持たないと眠れないのですよ。旅行中も同じで、枕元に5冊位の本を積んで置かないとダメです。なにか不思議な癖のようなのですが、皆さんもそんな癖というのか、そんなものをお持ちなのではないでしょうか。
すぐ眠れる癖だけでも有難いことだと思っています。大体2時間半〜3時間で目が覚め、2回位トイレに行くと朝4時から4時15分です。これも大体決まっています。
そこから6時迄、本を読み始めるのが私のベッドの中でのルーティーンです。何故か夜ベッドに入ってから翌朝6時迄の動きは癖のように、セットされていてルーティーン化されているようです。無意識の中に自分の行動がセットされているのですから不思議なものです。どこでも、いつでも寝ようと思えばすぐ眠れることの有難さが解るのも年のせいでしょうか。

雑感

アメリカへ初めて行ったのは六八年前。それ以来一五〇回以上は訪れているでしょうか？
そこに住居を構えた年月もあり、長男と四男はアメリカで生まれていますので、多くの事々を彼の地で学び、嫌なこと嬉しいことも含めいろんな経験もしてきました。多分普通一般的な日本人の3倍位の人生を味わってきたように思います。
今もアメリカにはよく出掛けますが、いつも思いますのはアメリカという国は所得差によって住む地域が全く違うということです。それは町の中でも郊外の住宅地でもハッキリと驚く程明確に分かれています。
住所というか住んでいる地域名を言えばその人の大体の所得が判る位だと言えば日本人の多くは驚きます。アメリカでは所得の高低が総ての基準になっていると言っても過言ではなく、それがヨーロッパの国々と一番異なっている点ではないでしょうか。アメリカ人を理解する上でこれは重要な点です。

お客様のお声

赤ちゃん番茶

女性 30代

産後に通っていた助産院で出会いました。産後は母乳のためにあれこれ食べ物は気をつけないといけないのですが、番茶は身体を冷やさないお茶の一つと紹介されました。番茶は渋いイメージだったのですが、子供のためと購入を決意。飲んでみると飲みやすくかれこれ三ヶ月近く続けています。助産院へ通えなくなったため、こちらを利用させていただくことにしました。産後だけでなく、妊婦の方や赤ちゃんも飲めるし、もちろん、大人の方も飲めます。以前はペットボトルのものをスーパーで購入してましたが、ゴミも増えるし、それに比べると安価なのでとてもいいと思います。オススメです。

【順造さんからお返事】
お役に立って何よりのことと喜んでます。これ大人気の番茶なのですよ！！！！ 赤ちゃんだけ用のお茶ではないのですが、安全なお茶だからでしょうか「赤ちゃん」と付けられているのです。なぜこんなに大人気なのかよく解らないと、書きましたら、ある人からボリュームがあって安いからだ！というお手紙を頂いたことがありました。それだけではないのですが…。

マンゴジュース

女性 60代

ありがとうございました。まず最初に最も喜んだのが小2の孫娘！わーいヤッター大好きなマンゴーだーといきなり一本取出し自らコップに入れてゴクゴク！本当に幸せそうに満面の笑顔でした。

【順造さんからお返事】
嬉しいですね！！！！結構美味しいからなのか、ケーキ屋さんとか、バーとか有名な和食料亭などからの注文があるのですよ。隠れた人気ジュースを小2の子供さんが分かって下さり万歳です。

人参りんごミックス

大阪府 女性 46歳 Kさん

冬2〜3月に40日間のにんじんリンゴジュースプログラムを我流ですがいたしました。石原先生の本を参考に、ちょっとイレギュラーではありますが、おいしく続けました。が、実は順造さんの奥様と同じような感想を持ちました（笑）4月から新生活が始まり、バタバタしたので、にんじんリンゴジュースを作る時間がとりにくくなり、しかも、リンゴの味がおいしくなくなった事もあって、やめていたのですが順造選ににんじんジュースのおいしさに出会い、再開してみようと思いました。ご縁というものはありがたいものだなぁ、と感謝しております。これからもよろしくお願いします。

【順造さんからお返事】
私の奥さんが人参ジュースを私のために作るのを放棄したくらいですから、人参ジュースを作るのは大変なのですよね。自分は作ってないので解りませんが…そう思います。それと人参買って、リンゴ買ってとしてますと、結構高く付くのですよね。そのお陰でこのジュースが誕生し、皆さんに買って頂いてます。こちらこそ宜しくお願いします。

◎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。