



# 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:2016年3月号 vol.43  
無料配信(郵送)をご希望の方は  
0120-103-712  
FAX.06-6443-2025  
http://www.junzosen.com/

**おすすめの音色**  
CD 3,000円とは安過ぎます!  
溶かしてくれるのが嬉しい。値段も4枚組みで

**「シベリウス交響曲全集」(CD4枚)**  
ベルグランド指揮ヨーロッパ室内管弦楽団  
長い間、シベリウスを聴いていませんでしたので、AMAZONで探してこのCDにたどり着いた。透き通ったような音が身体にしみわたってくる。落ち込んだ今の気分を溶かしてくれるの

## 三月のお便り

長い人生を振り返ってみると、予想もしなかったことに出会ったり、信じられないようなことが突然襲いかかってきたり、いろいろ驚くようなことがありました。

私は思うのです。この人生「努力」ではなく「運」が80%位かと。私は運が良い人間です。危機に瀕した時、自分の力ではどうにもこうにもならなくなった時など、必ず助けられました。努力では絶対切り抜けられない事態に直面した時、人生の途中必ずあるのです。天命を信じて懸命に考え、動くしかないのが人間ですが、そこで運が良いかどうかの分かれ目が、人によって出て来るのではないのでしょうか。私などは良い運に助けられてきた人間ですが、そこで挫折という運の悪い人も沢山この世には居られるのも現実です。それは何なんだろう?と思いはじめいろいろ答えを探していますと、黒川伊保子さんの「運が良いと言われ人の脳科学」という本に出会いました。そこには「運の良い人は」

- スジが良い脳の持主
- 闇の中で寝て、朝日の中で起きる。
- 過去を思い煩わない、未来を心配しすぎない、今を無邪気に生きる。
- 直感を馬鹿にしない。
- 周囲を笑顔にする力
- あらゆることに好奇心を働かせ、そこにいることを楽しむ。
- など面白いことが書いてあるのに驚きますよ。「運が悪い人」も「運が良い」に転換できるんだ!運が良くなると、自分の力で出来たのではない、助けられて出来たのだという念が強くなり、「感謝」の気持ちが強くなつていくように思われます。如何でしょう!?

## ワインの話

— ワインと値段 —

前回は値段と味について恥ずかしい話を書きましたが、その段階ではまだワインの味の良さというか、良さを味わうということが分っていなかったようです。「このワインは美味しいなあ!」「この食事にぴったり合うなあ!」という所迄は達していません。私が20年程前、次にやってみたことは

- ① 1,000円以下のワインばかり週に2~3本位3ヶ月飲む。
- ② 次に3,000円位のワインだけを3ヶ月位飲む。
- ③ その後、1,000円以下のワインを飲んでみて下さい。そこで味の差だけでなく味の差も判ってくる筈です。

更に5,000円位のワインをこのようにして飲んでいくと一層判ります。私は異端ながら、このようにしてワインの味を見つけました。誰にも教えられず、自分でワインの美味に出会うことができましたので、皆さんもきっとできますよ。あくまでも私流で正統派ではありませんことをお含み下さい。ワインの味が判ってくることで、私の人生に大きな喜びと感動を付加することができ、より豊かな人生になってきたように思います。

## 椿の花

この季節、椿の花を見ると鷹羽狩行さんの次の句を常に想い出します。私の大好きな句です。

「落椿 われならば急流へ落つ」  
溪流か小川の畔に咲く深紅の椿の花一つがポトリと静かな流れに落ちたのでしょうか?

それを見て「自分なら急流に落ちて流されていくぞ」というのでしょうか。含蓄の深いものがあり、その時々的心境により違う想いが心をよぎっていきます。

## ついでにメモ

世界の河川が海に流している土砂の量はいくら位だと思われませんか? 毎年、ダンプカーで8億台分だそうですね。私はびっくり仰天しました。「砂」文明と自然(マイケル・ウエランド) 3,240円

「ビックリ」感動の回数が多い人程若く、生き活きされているように思います。この本、3,240円ですが、この中からびっくりするような事柄に二、三出会えたら安いものではないでしょうか。まだまだ、この世にはびっくりするようなことが一杯あるのに驚きます。

## 東京で「大学いも」屋さんに出会う

浅草で食事を招かれた後、歩いていきました。「大学いも」というノボリと大きなサインが目に入り、何一街の中に「大学いも」屋さんがあるの? それに人が並んでいる!びっくりして写真を撮ったのです。何十年と大学いもを食べていませんし、「大学いも」だけ売っているような店、私は見たことがなく大感動! 東京というの面白いですね。古いものが沢山残っている! 「大学いも」の千葉屋さん! ありがとう!

## 順造さんの旅日記

### 日本の魅力再発見! 瀬戸内の旅 ④

いよいよ「西瀬戸自動車道」通称「しまなみ海道」に尾道から入る。まず、向島から因島を走るが結構距離があるのに驚く。次は生口島と進むのですが、目的の大三島は見えてこない。想像した以上に瀬戸内海を鳥つたいに渡る距離は遠い! やつと大三島のインター入口にたどり着く。何も無い所です。そこから、この島の名所だといわれる「大山祇神社」(オオヤマズミ)に向かう。小さな町ですが、神社前の駐車場には観光バスも停まっている! 団体客もゾロゾロ有名な神社なのだと思いがふくらむ。

この写真を見て下さい! この神社の入口ですよ! こんな僻地のような所に立つ予想外の立派さにビックリ! 何の知識もなく立ち寄ったものですが、大きな驚きも大きい!

境内に入っていくとこれは凄い神社だということが判ってくる。真正面に大きな大きな楠、何百年生きたのだから! 「国指定天然記念物」とある神社の神木。説明書を読むと神武天皇御東征前に植えられたとあるので三三〇〇年? だ。しかし、信じないと罰(バチ)が当たるかもしれないと思ひ拝む。

以上の樹齢とある。本当かな? これは? だ。しかし、信じないと罰(バチ)が当たるかもしれないと思ひ拝む。

## 「小さな塵の大きな不思議」

ハナ・ホームズ著

こんなこと本当かなあ!? びっくりです。「地球には宇宙から毎日二〇〇万トンの塵が舞い降りているらしい!」面白いことが書いてありますよ。こんなこと知っても何も役には立ちませんが、すぐ役に立つ話なんて余り面白くないですよ。

あなたに感動の一冊 **本便り**

The Secret Life of Dust  
From the universe to the bottom of the sea  
小さな不思議

というの次号で書きましよう。まだ旅は続きます。



「胃カメラ」

毎年、人間ドックで胃カメラ検査を受けています。年一回のことですが、あの黒いコードが咽喉を通っていく時の不快感、痛みは何十回やっても嫌で、自然と涙が出てきます。この1月、今回はもう年だし1年に1回ではなく6ヶ月毎で胃カメラ検査を人間ドックではなく、いつもお世話になっています早石病院ですることになりました。胃カメラ検査はドックであろうが、病院であろうが同じだと思っていたのですが、その検査の違いにびっくりしたのです。

- ①まず、カメラを入れてからの検査時間がドックの時に比べ格段に長い(理由は後で)
- ②写真が非常に鮮明なのに驚く。
- ③色をつけたりしているような角度から写真を撮る。例えば胃の毛細血管が浮き上がって見えるようになるのか…。
- ④胃薬をチョイチョイ飲まれていますかと尋ねられ、飲んでますというのと、この部分が白くなっている人はそうですと云われた。
- ⑤昔、逆流性食道炎になったことがあります、今も軽い炎症がありますよ、と言われ初めて知る。
- ⑥ピロリ菌のあるなしもカメラで分かるのにもびっくり。
- ⑦そんな事を調べられるので、時間がかかる。ドックとはカメラもドクターの見方も全く違うようで驚きました。精密な胃カメラ検査は人間ドックではなく専門医に診てもらうのが良いようです。胃カメラ検査にも密度の差があるのを教えられました。



精密な胃カメラ検査は専門医に!

いつ、どこに在っても私の身体から離れることはありません。もう染みついたシミのようなもので、私の動きの元はすべてここから流れ出ているようです。それが八〇才になってもまだ身体の中でうごめいてくれていますよ。ありがたいです。会社を退職し、七〇才を越えてきますと特に男性には「何もやるべきことがない!」と云う人が多くなります。生きていても何もすることがない!何もしなくても食べていけるからでしょうか?

「やるべきことがない!」ではなく「何かやる気がない!」のでは? 会社では「やること」、「すべきこと」が決まっていたり、命令されたりしていたからでしょうか。

◎今は会社から独立(退職はそうです)したので自分から「俺の人生は終わった!」などと言う人も私の周りに多く見受けられるようになってきます。人生に終わりなんてあるのでしょうか。人生の終わりは死。それは生き生きと生きる。それが幸せ! 行き着くところは「生きる」とは? 「何の為に生きているのか」という疑問を持ち考えることが大事なのでしょう。

**スタッフ 森下の**  
「買ってよかった!」  
「ちよこことご紹介!」

**抗菌&殺菌力「マヌカハニー」**

順造さんが「超」お奨めしているマヌカハニー。実は私も順造さんから教えてもらうまで食べたことがありませんでした。普通の蜂蜜と何が違うの? から始まり、抗菌&殺菌力が高いものと知りビックリ! そして食べて、どこか身体が浄化されそうな独特の風味にまたビックリ! 今は「喉が痛いな…」と云ったときに、すぐに食べておけば風邪引かずに済むので手元に置くようにしています。でも本当に凄いのは、慢性的な何となく体調不良…という人たちが、マヌカハニーを食べることで元気な日々を過ごせているというお声をいただくことです。数値により抗菌&殺菌のチカラが上がるようですが、普段の健康維持には10+から始めると良いそうです。

FOD9482  
マヌカハニーUMF10+(250g)  
本体価格4,500円/税込4,860円  
詳しくは、フリーダイヤル0120-103-712

**村上隆展**

今や世界的に注目のアーティスト村上隆の大作「五百羅漢」展が東京の森美術館であり、見に行きました。数年前、氏の代表作「マイ・ロンサム・カーボーイ」がサザビーズオークションでの16億円落札ニュースに驚かされて以後、この人の作品には最大の関心を持って注視してきた。今回の巨大な「五百羅漢」の絵の奥に潜む彼の考えというか思想哲学を見ることで、その一端を解ることができたように思う。この大作は東北の震災が基に彼の祈念が込められています。「五百羅漢」以外の作品もありますが、その底辺にあるのは禅の流れです。とにかくこれだけの大作にチャレンジされた氏のエネルギーに脱帽しました。それにしても世界に通用するアーティスト達の発想力とパワーには度肝を抜かれます。見に行かれたらいろんな意味で驚かれると思います。

**大粒・国内産丹波黒**  
**丹波黒しぼり豆**

これ美味しいですよ。私宅ではこの黒豆が常備品です。国産の大粒丹波黒を薄甘納豆仕立てにしてありますが、乾燥しているのでネチャネチャと手に付くことはないので食べるのに便利。もっちりとした食感も美味しさを引き立てています。そんなに甘くありませんし、身体に良さそうなので、私はチョイチョイツマンで口の中に入れるのです。

FOD9453  
丹波黒しぼり豆(450g)  
本体価格1,380円/税込1,490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

**私の居場**

多いことに気が付いてからは、距離を置く努力をしています。その二つがマンションの効率です。

**A** 出口二つなので二箇所キーをかければそれで出ていけます。庭がないので、草・花・木の手入れが不要。そうです。雨が少ない時の水遣りも不要。

**C** 冷暖房効率も高い。などなどで便利だとマンションに移る人もあります。

**A** 動物である人間が本来持っている感覚を失っていく。

**B** 自然との距離が益々遠くなる。

**C** 何もかもが便利、便利になるといつ今日、不便という感覚を片方で持つて置かないとバランスが崩れてしまふような思いがあります。

**D** 今の時代「不便」なことも大事で、これがなくなると「感謝」も消えていく感じがする。などなど。病気がかかると生きていく上でマンションにというのは仕方ないことですが、元気である限りは不便さのある家に私は住みたいと思いません。私は他の人とは反対のことをする傾向が大なのですが、生きていく上で、仕事の中でもこれもその二つなのかなあ? 動物的感覚を少しでも多く持つことが今、最も大事なことで私には思っています。それは居場所です。

**鉛筆の蛍光マーカー**  
びっくりする!

これは凄いですよ!...! 蛍光マーカーをよく使うのですが、キヤップを開けてすぐ閉めないで乾くので、開けたままでも持つておれない欠点がありました。本や雑誌を読みながら使うにはいつも気になっていたのですが、この鉛筆のマーカーだとキヤップを開けたまま乾燥を気にすることなく使えるのですよ。それに驚くくらい、キヤップに鉛筆削りがついてくるので、びっくりです。国産です。

「何かできないかなあ!」「何か面白いことでもないかなあ!」この二つは、ここからはもう私の身体から離れることはありません。もう染みついたシミのようなもので、私の動きの元はすべてここから流れ出ているようです。それが八〇才になってもまだ身体の中でうごめいてくれていますよ。ありがたいです。会社を退職し、七〇才を越えてきますと特に男性には「何もやるべきことがない!」と云う人が多くなります。生きていても何もすることがない!何もしなくても食べていけるからでしょうか?

「やるべきことがない!」ではなく「何かやる気がない!」のでは? 会社では「やること」、「すべきこと」が決まっていたり、命令されたりしていたからでしょうか。

◎今は会社から独立(退職はそうです)したので自分から「俺の人生は終わった!」などと言う人も私の周りに多く見受けられるようになってきます。人生に終わりなんてあるのでしょうか。人生の終わりは死。それは生き生きと生きる。それが幸せ! 行き着くところは「生きる」とは? 「何の為に生きているのか」という疑問を持ち考えることが大事なのでしょう。

**雑感**

「何かできないかなあ!」「何か面白いことでもないかなあ!」この二つは、ここからはもう私の身体から離れることはありません。もう染みついたシミのようなもので、私の動きの元はすべてここから流れ出ているようです。それが八〇才になってもまだ身体の中でうごめいてくれていますよ。ありがたいです。会社を退職し、七〇才を越えてきますと特に男性には「何もやるべきことがない!」と云う人が多くなります。生きていても何もすることがない!何もしなくても食べていけるからでしょうか?

「やるべきことがない!」ではなく「何かやる気がない!」のでは? 会社では「やること」、「すべきこと」が決まっていたり、命令されたりしていたからでしょうか。

◎今は会社から独立(退職はそうです)したので自分から「俺の人生は終わった!」などと言う人も私の周りに多く見受けられるようになってきます。人生に終わりなんてあるのでしょうか。人生の終わりは死。それは生き生きと生きる。それが幸せ! 行き着くところは「生きる」とは? 「何の為に生きているのか」という疑問を持ち考えることが大事なのでしょう。

**お客様の声**

**マヌカハニー** 大阪府 女性 78歳 Tさん  
初めは口内炎や手術のキズ跡にUMF15+を使い、昨年末胃炎になやまされ、最近柿の食べ過ぎで一日中胃痛になり、食事を食べられなくなり、買ってきたUMF20+をゆつくりなめてみました。それ以来一日二、三回コロコロころがし、歯ぐきや、買まて行き渡る様になってきました。買がスッキリした様に感じます。

**「順造さんからお返事」**  
私も同じようなことをしております。最近気づいたことは、一度にたくさん舐めるのではなく、小指の先くらいの少量を舐める回数を増やしたほうが良いような感じがしています。マヌカハニーは常備薬のように家に二個置いておくと、助かりますね。

**クランベリー** 静岡県 女性 53歳 Kさん  
クランベリージュースを飲み始めて三ヶ月くらいです。私は子供の頃からトイレが近く、本当に頭の中は学校行事でバスに乗って一時間、本当に頭の中はトイレの事は大人になってもバスの子供の幼稚園バス(遠足等)に乗るとストレスで頭の中はトイレがいつどこで、と、楽しい気持ちになれず本当に困りました。クランベリーを飲み始めてからは、あまりトイレのことが気にならなくなり、外出がとて楽しくなりました。不思議です。また、レグウォーマーはとて暖かく、布団の中でもムレにくく、ぐっすり眠れます。足首がゆつたりしているのに気にならな。脱けたりせず、素材も優しく、アレルギイの私にはかゆくなりなく、とてもいいです。これから寒さも厳しくなり、冷えも強くなり、体調管理には欠かせません。順造さんのこだわりがやさしさです。ありがたうございました。もっと思い物探して下さいね。

**「順造さんからお返事」**  
日本国内外を旅し、良さそうだなと思えばすぐ買ってみて、試したりと努力をしています。なかなかこれはと感動するものは少ないですね。それはそうとクランベリーは不思議な果物だと思います。特に女性の尿道、膀胱の不具合には効果があるのに驚きます。レグウォーマーは私も家でよく使っています。こんなものを考えた人に脱帽です。

**にんじんジュース** 大分県 女性 81歳 Tさん  
新聞(大分合同)で初めて順造選を知り、早速人参ジュースをお願いして飲んでみました。とてもおいしく、他社の人参ジュースをすうと飲んでいましたが味が違うし、値段も安かったのが切り替えることにしました。

**「順造さんからお返事」**  
人参もトマトも他のものとは味が全然違うと言って頂き嬉しいです。一回比べて飲んでいただくと、その違いに驚きます。大手さんのように大量生産ではないので、出来ることだと思っています。有難うございます。