



## 六月のお便り



芽吹き始めた木々の梢も、あつという間に葉が濃く茂り、ペランダの周りにはうっそうとした森の気配に包まれ、「夏も近い」とシガールの煙の中でつぶやく。ホーホケキョーの音が響く。ホーホケキョーが初夏の風と共に返ってくる。

その空気の流れにのって「音楽のある風景 BY HARUKA NAKAMURA」

このなんとも言えない気持ち、気分を八才になつて知るので。年を重ねて、体力が衰え、気力が続かなくなってきた時、このような気分を持つてきてくたさるものは、体何だろ？！ 衰え、弱くなる肉体のおかげで、二方面には心は灯がともり、心に味わいが深くなる。これを成熟と呼ぶのだろうか。よく生きるとはこんな流れなのかもしれない！

「空をあゆむ 朗朗と 月ひとり」井泉水の音が聞こえてきます。フツと祈りはこんなところから生まれてくるんだなあ！この自然と手が合わさる気持ち良さ！お願いもなく、すつと入ってくる祈り。祈りの中に「願い」があつてはこうはなりません。これも年をとつて知る。今迄感じたことも、経験したことも見たこともない事々がとんとん入ってくる老境は素晴らしいものです。ありがたいと心より思う。

### 「昭和天皇実録」の謎を解く

半藤一利、保阪正康 御厨貴、磯田道史 文春新書

ご存知のように「昭和天皇実録」という大きな本が次々出版されつつありますが、余りに大きく分厚い本なので私にはそれを読んでいくエネルギーが残念ながらありません。あの大きな本が全六十一巻(一万二千ページ)出るそうです。それらを読み通された昭和史のプロ四名がポイントになる所を鼎談、対談された本です。今迄知られていなかった箇所など興味津々です。今こそ、昭和の歴史を紐解き、私達のバックグラウンドを知り、この国の未来を考へる時代ではないでしょうか。



### 健康 ロコモ 血圧を下げる食べ物

海苔とかトマトジュースが血圧を下げるのに良いとは知りませんでした。



高橋由美子さんが著書「突然死を防ぐ」の「血圧を下げる食べ物あれこれ」の頁の中でこのような食べ物が良いと言われています。

- ① 海苔をなるべくたくさん食べる
- ② 昆布とシイタケと貝柱をスープにして毎日飲む
- ③ 緑の野菜
- ④ トマトジュース
- ⑤ スイカ
- ⑥ ナス



### QUIET MOMENTS PIANO TONEL

二子玉川のTSUTAYA家電でこのCDが目にとまりました。ポストクラシカル/モダンクラシカルジャンルの世界中の個性的なピアニスト十人が弾き出すピアノの音感、揺らぎはそれぞれこんなにも違ってくるのかと感じながら、そのゆつたりとした音色の中に居ます。



## ワインの話

古いワイン

ラベルに1995とか2010とか書かれている数字はぶどうの収穫年を表しています。「古いワインほど美味しいのか」とよく聞かれますが、これがなかなかクセモノで難しい。目安として簡単に言いますと

- ◎高い良いワインほど長い年月寝かせることにより熟成し、旨味が穏やかで深くなるように思います。反対に若いウチは、渋くて飲みにくい場合もあります。
- ◎それも産地、畑また収穫年により、どれ位の年のものが良いかが異なるので厄介なのです。ブドウ、ワインの持つ力により、長い年月、熟成に耐えるかどうかが決まります。

私の経験では小売3,000円以下のワインは若飲みのワインと考え、3~4年以内位に飲むとしておけば間違いはないのでしょうか。5年間も保つ力はないので早く飲まれることです。手頃な価格のイタリア、スペインワインは特に注意が必要です。私はそれで失敗したことが何回もあります。ブドウの品種によっても違うので、ワインに詳しくない人はシンプルに考え、値段で判断した方が間違いが少ないと思います。白ワインは赤に比べ熟成に耐える力は弱いのでより注意して下さい。赤ワインでも5,000円~1万円になってくると5年~10年位保つものもありますが、ブドウの品種はカベルネ・ソーヴィニオンにしておいた方が安全かもしれません。この価格帯でも、イタリア・スペインだと10年熟成は無理かもしれないと私は疑い深いのです。ワインは考えさせてくれるお酒です。だから面白いお酒で新しい発見があり、世界中で愛されるのではないのでしょうか。

## 順造さんの旅日記

### 東京にこんなホテルが… シヤングリ・ラホテル東京



三月でしたか、東京に出掛けました時、いつも泊まるホテルがとれず、八重洲北口隣近くのシヤングリホテルに初めて泊まりました時のことです。朝食をとレストランに行きますと、受付に立つ人は白人(イギリス系?)、席に案内され座り、部屋を見まわしますと、お客さんは全員外国人で日本人は一人もいない。日本では泊まるホテルでは珍しいなあ?!と思つていますと、外国人のウェイターがメニューを持ってきます。



外国のホテルに居るかのようないや、英語が口から出て来る。入ってくる外国人達を見てみると、男は背広、ネクタイをきちんとし、女性もビジネススタイルを。朝食が終わるまで日本人は一人も入つてこなかった。

日本でこんなに外国人ばかりというホテルは珍しいのではないのでしょうか。値段が高い割には部屋が小さいのに失望。東京駅隣の利便性が売りかもしれない。その他はキチンとしてますが、それは高級ホテルでは当然のこと、とりたてて言うこともないように思いますが、しかし、珍しいホテルでした。

### もう一つ東京で面白い良いイタリアンレストランに出会いましたよ!

山手線恵比寿駅から徒歩5~6分の所にある「イル・ボッカローネ」です。夜行つたのですが、その場所にレストランらしき店が見つからず、ウロウロしていました。内を見えないようグリーンのキャンバスメントのようなもので閉まれた建物があり、ここしかないと思ひ、グリーンの開けをしてみますとこのレストランでした。入った瞬間、これはイタリアだ!と感じるような雰囲気です。イタリア人スタッフのサービスと合わせて、食べる前から、これは本物のイタリアンが食べられるなあと思ひ嬉しくなる。プロシエートハムもボリューム沢山の日本ではなかなか量を出す店はないのではないのでしょうか。とにかくどれも美味しく、値段も高くなり満足度の夕食でした。東京の人にはよく知っているお店なのかもしれない。大推奨のイタリアンレストランです。



古き良きイタリア! 恵比寿に店を構えて26年になるそうです!

イル・ボッカローネ (IL BOCCALONE) 東京都渋谷区恵比寿1-15-9 シルク恵比寿1F TEL.03-3449-1430

# 「手の内をすべてさらけ出せる人は強い」

(桜井 章一)

この言葉に出会ったのは二十年以上も前のことでした。隠す事が余り性に合わない私は「そうだ、そうだ」と思い、仕事の上でもできるだけ何でも、本場の事をさらけ出して話を聞いて、こうしてきました。そして初めに気が付いた事は、私が本場の事を話しているのに、相手は本当だと思わないという事です。それは自分力の内をさらけ出して、負けたら、だまされたりしたら、それは自分力がないんだと初めからあつさり決めておいた方が、この数十年それで変な目に合ったことはないように思います。自分をさらけ出すと生き方が楽です。良い、悪い、強い、弱い、面総てをさらけ出すのですから、自分の個性丸出しという強烈なインパクトが出て来ることを大分年をとってから知りました。

【むのたけし】さんの言葉に「美しいといえる生き方がある」とすれば、それは自分を鮮明にした生き方である」とあります。

## スタッフ 森下の「買ってよかった!」

### 「買ってしまった!」

#### 「買ってよかった!」



「買ってよかった!」



順造選の「人参りんごミックス」

もう五、六年も前ですが、伊豆の石原先生の断食センターに人参ジュース断食を体験しに行ったことがあります。そこでは人参五、六本と、りんご半分をジュースで搾った人参りんごジュースが一回分の食事にあたるものでした。

「〇〇%人参だけのジュースだと思っていた私は「へえ、そうなんだ。」と、飲んでみて納得!りんごの甘み加わって美味しく、飲みやすいのです。順造選の人参りんごミックスは、人参とりんごが約半分ずつで仕上がっていて、小さなお子様にも大人気!健康のために毎日摂取するならば、美味しく家族全員で飲めるからお奨めです。

GFT800306  
人参りんごミックス (500ml×6本セット)  
本体価格3,000円/税込み3,240円  
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

6月だけ 送料無料!

# 順造さんの ウェルネス vol.44

## 「どんな小さな不具合も、続く場合は専門医に」

今年初めからいろいろな事が起っていますが、その中で身体についてはこんな事がありました。昨年の暮れ頃、額の左上にニキビのようなものができ、なかなか治らないので、近所の皮膚科医院に行きますと、ニキビですから取りましょと切り取られました。二週間後に来て下さいと言われ行きますと「松さん、これ皮膚ガンだったので、病院を紹介するので手術して下さい。念の為と思い、細胞検査に送っていたのよ。」と、女医の先生に言われ、びっくり。しかし、検査に送ってもらっていたので良かったと感謝しながら年明け、通院し形成外科で入院しました。入院した夕方、担当の女医の先生(美人でした!)が来られ、「松さん、今日、念の為にもう一度、自分の目で貴方の細胞を見てみようとしてたら、丁度、大学のそれ専門の教授が来られたので一緒に顕微鏡で見ながら、これはガンではなく、前ガン症状だと二人共診断しましたよ。だけど折角入院されたのだから手術しておきましょう。」とのことで、またびっくりしながら、どうぞ、どうぞよろしくお願ひしますということになり、結局一日の入院で帰ってきました。不思議ですね。念の為に細胞検査に送って下さり、入院したら、念の為にともう一度、担当医の先生がわざわざその細胞を、顕微鏡を使って自分の目で見て下さった。こんな不思議なことがあるのです。どんな小さな不具合も、続く場合は専門医に診てもらおうことが大事だと知りました。長く続く身体の不具合はそのまま放置しない。手遅れになる恐れがありますよ。



おかしいな? と感じたらずく行動です!

## 順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

### Artemide (アルテミデ) TOLOMEU LETTURASITIE

ソファの読書灯電気スタンドをあちこち探し歩いたことがありました。良いデザインのものがないと困っていた時に巡り会ったのが、イタリアデザイナーのこのスタンドでした。

今我が家ではこのスタンドがデスクの側にもあり、四台あります。その後も気をつけて見ているのですが、これに勝るものにはまだ出会っていません。

今はネットでも買えるので便利になりました。

値段は五五、〇〇〇円位でしょうか。

### Artemide



イタリアの人気デザイナー、ミケーレ・デ・ルッキによるスタイリッシュなアームライト。

## 金箔入りスパークリングワイン フェリスタス

ドイツの泡スパークリングワインの中に金箔が入っているのですよ。一寸珍しいですね。

◎誕生日、結婚記念日等、祝いの時これを食卓の上に

◎お祝いのギフトにこれを一本(金色のギフトボックスに入ります)

皆さん「金箔が入ってる!」と驚かれますよ。

値段も二、七〇〇円(税込)と手頃です!



22カラットの金箔がキラキラ舞う、おめでたいスパークリングワイン。豪華&贅沢ながら、スッキリクリア。グラスに注ぐととってもゴージャス! 金箔と泡立ちが重なり合うから、食事も会話も弾みます。

送料無料で!

W9495N 金箔入り フェリスタス スパークリングワイン (750ml) 本体価格2,565円/税込み2,770円 詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

ちょうど良い甘さでクリアな飲み口

なんととっても金箔入りでめでたい!

## 私の居場所

昨春、植えていた高さ4メートルのシタレサクラが空から枝、花がしたれ(枝垂れ)現われ出てきてくれました。今年はこの桜も花が多く見応えのある景色にうつとりし乍らシガールを吸う時間は最高です。それぞれの木々も二五年を過ぎると地に馴染んできたのか、幹も枝も葉も花も落ち着いた姿を見せてくれるように思えます。

小さな植木を育て、大きくすることを止めて、何故、大人の桜を植えたのかといふと、もう育てる時間、年月が八才の私にはなくなつたからです。今見ないと見れない年齢に達しますと総てが時間との勝負になってきます。もう手持ち時間がなくなつてくるのです。となりますと行動のバターンを変えないと悔が残るかストレスが生じてきます。人生最後のラストスパートの時、そのように生きたくないとなると、懐の許す範囲内でお金の助けを借りる必要があります。私は、今そのように思い、自分の居場所を少しでも楽しく、気持ちのよいものにと、心がけています。私にとりて居場所はなによりも一番大事な安らぎの場で、時空です。そして、そこに居付かず、新しいのどかな、ゆつたりとした旅を始めています。そのように行くのでしようか、また自信はありませんが...

## お客様の声

### ジュース

地域・年齢不明

ニキビがでやすい体質のため、体質改善&健康維持のため定期購入しています。脂性肌だったのが、次第に治つてきました。味のほうも、人參嫌いな私が他のジュースで割らなくてもおいしく飲めるほどおいしいです。

【順造さんからお返事】

人參ジュースでニキビが出なくなるなんて?! ビックリしています。それに人參ジュースを飲んでニキビが治るかも?と思われて、実行されたのは凄いですよ。驚きのニュース有難うございます。

【マヌカハニー】

愛知県二女婦 53・54歳 KH様 KA様

最初は私(妻)の方が試しにと申し込んでみました。夫が喉が痛いと言うので、さっそくマヌカハニーをすずめてみました。夫は疑心暗鬼ながらもシブシブなめて就寝。次の朝「いや、びっくりした。こんなに効くなんて初めてだ!」と少々大げさに思える反応に、私の方がびっくり。喉だけではなく、中々治らなかつた口内炎がウソみたいにおさまつたらしく、次回からは夫の方が率先してマヌカハニーを注文するようになりました。ただ、減るのが早くて、私が高まらなめようかと思つた時は、既に「カラッぽ」という時も度々ありました。今は切らさぬようマヌカハニーに注文しています。

### 順造さんからお返事

このニュージラントのハニーには私もびっくりしています。手術跡、火傷痕などのケロイド状も消えていきますからね。私も喉が弱いのので、よく使っています。シガールを吸った後もこれをなめています。それに結構美味しいですよ。よくご主人に勧められましたね。それが立派です。

【クランベリー果汁50%】

40代 女性

もう二、三年愛飲しています。味もとても濃くて美味しい。抗酸化作用は、アラフォーには必須なので、なくなるよと本セットを買っています。飲み方は、豆乳と割って飲んでいきます。豆乳は好きではないのですが、こちらも女性に必要なイソフラボンや植物性たんぱくが豊富なため、このジュースと飲むととても美味しく飲めるので、一挙両得です! この飲み方はとてもお勧めです。

### 順造さんからお返事

私の大好きなジュースです。私は牛乳やカルピスと混ぜたり、色んなものと混ぜていますが、何にでも合いますよ。豆乳も良いですよ。私も一度豆乳とミックスして飲んでみます。女性の方々にぜひ飲んでいただきたいジュースです。

【求めずして、求める】が極意です。皆さんも一度考えてみられたら、お金がドンドン近くに來てくれるかも。お金とはせつないものだと思います。お金とは何なのでしょう? 禅書「臨濟録」の中に「求めれば転(ウタ)た遠く、求めざれば還つて目前に在り」とあります。