



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。

おすすめの音色

CD MARCIN WASILEWSKI TRIO

嫌なことがあり、考えるのもうつとうしい、とにかくボケツとしているのが、つくりして気力もない、などの時、このCDを取り出し、夜、ひとりで聴きます。抑えた静かな音が空から降ってくる、何か神秘的なリズムをまかです。

時間が、日が、月が飛ぶように過ぎて、いく中で、自分を新しくしていき、自分の持つ時空を拡げていくために、私は自分の過去というか、自分が過去にしてきた事を忘れ、捨て去ることを無意識のうちにしています。

若き頃は前に進むことに夢中で、懸命で、過去を振り返る余裕は肉体的にも時間的にも無く、新しい自分を受け入れる時空の間を拡げることだけで精一杯だったようになります。今迄気にとめていたなかたこの紅葉の、あの桜の美しさが、また道端のアスファルトの割れ目に咲くタンポポや名も知れぬ小さな花々の可憐さが、或る日或の時突然目の前に現れ出た時は私四十歳前後でしたでしょうか。「ああ！こんな世界があるんだ！」と叫び、自分が今気付いた異なる別の世界に居ることに気づかされたことがあります。

私が覚めた驚きの瞬間でした。今迄と同じ自分の中に、新しい時空がある、ありました。事を実感した感動は大きなものでした。目の前にありながら、今の自分には見えない新しい世界に気づき、「ええなあ！」「綺麗やなあ！」「凄いなあ！」という感嘆の声を叫びを聞きたい。その為に過去を忘れる」とも思っています。その為に過去を忘れる」とも必要な気が、つづかれるといふか、抱きかかえられ一体となるという感じ。何か解り難いことを書いてしまいました。

順造選ショップ
2016年12月号 vol.52
無料配信(郵送)をご希望の方は
0120-103-712
FAX.06-6443-2025
<http://www.junzosen.com/>
〒550-0003 大阪市西区京町堀1丁目18-5

十二月のお便り

一口健康モード



ジョギングされている人は「トマトジュース」を！

疲れを軽減

新聞に出でました。
「走る前のトマトジュース一杯が抗酸化作用、脂肪燃焼効果がある

私の好物
グリコの生チーズのCheeza「チーザ」

独りワインを飲むとき、ワインのお供にこれを口に入れます。最高です！チーズが53%入っているという優れもの。チーダーチーズとカマンベール味の2種類ありますが、このようなクラッカータイプの中では世界最高の味だと、私は食べながら絶賛です。量が少ない割にはショット値段が高いかな？それでも美味しいですよ。

ワインの話

—ワインの優れもの「雑貨」—
今回はワインそのものの話は休みまして、ワインにまつわる道具の話です。ワインのボトルを開けて、一口飲んでみると自分が思っていた以上にヘビーでフルボディーの味がし、食事に合い難いなあ!?また一寸ヘビー過ぎて飲み難いなあ!?と思われることがありませんか？

私などはショッちゅうそんなワインに出会います。そんな時、これらの道具、ポアラーが役に立ちますよ。ワインのカドがとれ、柔らかく、まろやかになります。一度使われるとビックリされるでしょう。こんなに味が変わるの!!!?という感じ。これはデンマークのデザイナーが考案したものでニュアンスの「ワインファイナー」と言います。コルクの破片や沈殿物を濾過する機能が付き、まさにデキャンターの役割も果たす優れものです。



ワインファイナー・ステンレス
ニュアンス社(デキャンティング・ポアラー)
7,981円(税込)

【要注意】1本あると便利ですよ！

このようにビックリする位、ワインを変身させてくれますが、造り手が目指した味を変えるのですから、高い良いワインには使わない方が無難です。しかし、その味が自分にはヘビー過ぎる時には私は使うようにしています。

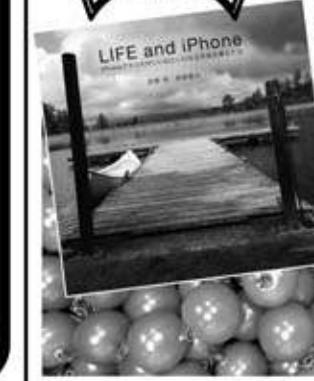
私の好きなロサンゼルスの小さな小さなショッピングセンター①Brentwood Country Mart 小さなお店の集まりです。近所にレストランもあります。サンタモニカを山手に上がっていくと、Brentwoodという良い住宅地帯があり、その一角にあるのです。サインも洒落ていますね。



させてくれる雰囲気が好きで、LAに行つた時には必ず立ち寄り、コーヒーを飲みます。ロサンゼルス紀行もこの号で終わりとしましょう。



次号は北海道知床の旅を
チョット書いてみます！



見て下さい。②、③、④を
ドウもこんな具合で、緑もこんな
キレイですが、何かホツと

見②、③、④を
たれ、デザイン
も素晴らしい
小さな店の
撮りましたよ。

ロサンゼルスの旅⑤



LIFE and iPhone

(iPhoneでセンスがいいね
といわれる写真を撮る方法)
彦根明・彦根藍矢 (株)クスクナレッジ

こんな本を見つけましたよ！スマートフォンで格好良い写真の撮り方、構図等、沢山の写真で教えてくれます。毎週末5年間、カメラで写真を撮り続けていますが、今からiPhoneでいろんな写真を撮つてみようと思います。

病気になり難い身体づくり

現代医学医療の病院、医院には病気になりますと一番に行き、お世話になります。それとは別に、私は健康維持、病気予防のためにいろいろなことをやっていますよ。例えば、整体、針、十字健康法、漢方、ストレッチ運動等ですが、それらが何故良いのかを私なりに考えてみます。

- ①気の流れ
- ②体液の流れ
- ③血液の流れ

が体内のどこかで滞って、順調に流れなくなると、身体に不具合や病気が出てくるのではないかということです。

これらが順調にスムーズに流れていくことで免疫力が効果的に働き、身体の不具合や病気が起り難くなると私は考えているのです。

したがって、不具合や病気がなくても、それらの事を続けています。

大事なことは不具合や病気の進行を止める、また病気になり難い身体を維持するために、何を継続的に行うかではないでしょうか。自分の身体に合った何かを始められることをお奨めいたします。病気になってからではTOO LATE！

ぜひ
自分に合った
健康法を
探してみて
下さい！

歳を重ねていく毎に私は
①知らないことが多くなって
きます。不思議です！したが
つて知りたいことが多くなる。

②新鮮な感動を覚える機会が増えてきます。不思議です！したがつて知りたいことが多くなる。

③能動的なチャレンジを更にします。不思議です！したがつて知りたい、行きたい！

今、私は八歳ですが、まだまだ右記の事が私に迫ってきます。追つてこれらますと、引き下がることができない性ですので受けたつのです。自分と自分との勝負のようになります。変わつても八歳にもなつて、このように生きられるなんて面白いもんです。死ぬまでこの調子で生きたい、気持ちよく死にたい！無理ですかね？

空気の乾燥が厳しい十二月。意識した食生活やお手入れをしないと、お肌の調子が保てない季節になりました。世には様々な「美容ドリンク」が出回っていますが、よくよく原材料を見てみると、酸味料や香料、合成甘味料を使っているものが多いのが現実…。美容に良いフルーツといえども、クランベリーです。その老化防止が期待できるポリフェノールたっぷりクランベリーを、簡単に飲めます。「超高果汁」を一日一本。一気に飲むので酸つきの気になります。これなら私も続けられそう！

超高果汁一日一本！
「**クランベリー150**」

新発売！
GFT818710
クランベリー150(50ml×10本)
本体2,900円/税込3,132円
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712



第四十四回
森スタッフ
「買つた！」
ちょこっと紹介♪



車いす上での体圧分散データ(株式会社加字 測定) [圧力] 高
座り疲れや、お尻の痛みでお悩みの方に!
ご自宅の椅子やオフィスの椅子に置いてご使用ください！
円座クッション ウレタンフォームクッション 低
WP37-898
おしりに優しい円座クッション
本体13,000円/税込14,040円
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712
made in Japan

のどのイガイガ。
口腔ケアに！

- 持ち歩けるスプレー！
- 高品質プロポリスにミントエキス、はちみつ配合！
- 余計なものは一切入れていません！

プロポリスはミツバチが細菌から守るために作る「天然の抗菌物質」です。

FOD9462
プロポリスマックススプレー
本体2,000円/税込2,160円
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

プロポリス液を少し薄めて
できたのがこれです。スプレー
液が薄めてあるので一寸頼り
ない感じがしますが、使ってみ
ますとスプレーし易く、効果も
早くと便利ですよ。

パックの中に1本入れて
使う頻度を多くすれば、より
効果はあるように思います。

困ついたところ、これに出会
年を取つてきましたとお尻の肉
が痩せてきて、長く椅子等に
座つてますと、でん部の骨が
あたり痛くなつくるのですよ。
私は座骨まで影響が出てきて
困ついたところ、これに出会
い早速使つてみました。大分
違いますので効果あります。

作業はなんとなくやり難く嫌
でした。そこでスプレーにしよう
と同じプロポリスをスプレー容
器に入れてみると、詰まって
うまくスプレー出来ないので
や旅行中に口を開け問題箇所
にスプレーでチューブと入れる
作業はなんとなくやり難く嫌

順造逸選
おしりに優しい
円座クッション

順造さんが今、お薦めしたりと

—乾燥や喉の調子が悪い時に
プロポリスプレー

居場所の事を考えると、「身体と心」=居場所という事に私はなります。

「身体と心」の健康はここちよい居場所と繋がっていますので、どこに在つても、自分の居場所がうまく出来てないと仕事も私生활もチャレンジするものになれる筈がないというのが私の考え方です。遊びも美味しいものも、旅もそれもその後にくるものです。しかし、周りを見廻してみると、居場所に神経を使っている人は少数派のようです。

この人生を少しでも気持ち良く生きていく私。私は身体が弱かったこともあります。ここちよい、気持ち良い日々が最優先になつたのかもしれません。そのため、人付き合いも悪く、知り合いも少なくなつてゐるかも知れません。

そのため、人付き合いも悪く、知り合いも少なくなつてゐるかも知れません。私はその知り合いとか付き合いとかに頼着しない人間です。或る時、付き合い程度の知り合い、知人は私の人生で何の役にもたたないことに気がついたからです。

仕事の上でもそうですね。ゴルフを毎週していた年月があり、多くの知り合いが出来ました。が、ゴルフを止めたら、それで終わりでした。長い人生でもあります。私は仕事人間ですが、どこに在つてもまず居場所を優先すべく努めてきました。仕事を最大限楽しとするには、心地良い

居場所がまず私には必要です。それはお金をかけなくてできることですから心配はありません。

【順造さんからお返事】

人参りんごミックス 大阪府女性 H・A様

通販で物を購入することを好まない主人がこのミックスジュースだけは「美味しい！」とほめ足期コース入会に賛成してくれました。とりあえず二ヶ月コースをしばらく続けてみたいと思いますので宜しくお願ひ致します。私もジューサーでのジュース作りから解放されそうでうれしいです。誠実そうで暖かいお人柄のにじみ出ている順造社長様のお姿が決心の後押しをしてくれました。

【順造さんからお返事】

林檎と生姜 大阪府女性 H・A様

ジューーサーでのジュース作りは大変ですもんね。よく続けてご主人のためにやってこられましたね。私の家内は1週間で音を上げて終わりました。ご主人のお褒めの言葉が続くといいのですが：ご主人は幸せな人ですね。

最近、胃痛に悩まされてるので、りんごと生姜がいいと聞き試してみました。りんこの味はあまりわからんせんが、生姜がよく効いて辛いですが美味しいです。相当辛いのでストレートで少量をクイッと飲んでます。胃痛は和らぐ気がします。

【順造さんからお返事】

生姜と生姜 大阪府女性 H・A様

生姜が胃に良いのでしょうか？私には分かりません。でも、ちょっとネットで調べて見ますと、「生姜は胃を元気にすると言われています。生姜に含まれる辛味成分の一つであるジンゲロンが胃壁を刺激しさ一度に大量に摂取すると胃の粘膜を刺激しきすぎ、胃痛や下痢を引き起こす恐れもある」とありますね。余り一度に沢山飲まないほうが良いようですので、少しづつ飲まれているのは正解ですよ。

ザクロジュース 女性 地域年齢不明

つわりで口の中がすぐ気持ち悪くなるのでさっぱりできるかなと思って購入しました。はじめは思つていつたより酸っぱく続けるかなと心配でしたが、一日目は酸味がクセになり、それで段々美味しくなつてきました。後味も甘すぎずさっぱりして、他の果物の一〇〇%みたいにどろっとせずサラサラで、今の気分にぴったりです。続けてみたいと思います。

○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。

風邪の予防に？！

「エキナセア」のサプリ錠剤

何年前になるでしょうか？

アメリカの友人が日本に来て、食事を一緒にしたことがあります。食後、薬のようなものを口に入れるので何なの？と尋ねますと「エキナセアで、風邪の予防に飲んでる」と言うのです。よくよく聞いてみるとアメリカでは風邪予防のためにこのエキナセアの錠剤が飲まれている事を知りました。

特に旅に出る一週間位前から飲み始め、旅行中に風邪を引かないようしているんだそうで、その後、私もその真似をしています。日本で売っていますが、アメリカで買うと安いですね。ネットで調べると、エキナセアは菊科の植物で、免疫力を高める効果があるようです。

冬、特別寒くなってくると私は予防の為にこれを愛用しています。

