

# 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。



身体に優しい 順造選

## 六月のお便り

もう半年が過ぎようとしています。いろいろな良きことも、悪しきことも過ぎていった6ヶ月であったのではないのでしょうか。

桜も去り、木々の梢に新緑が帰ってきました。新しい生命の息吹を感じておられませんか。私は木々の先に見えた小さな芽吹きが日々にくらみ、葉が成長していく姿を毎朝自宅のベランダで見、なでて家を後にします。道路の割れ目に姿を現し、紫の色を見せてくれるスミレ、黄色の花をもたげてきたタンポポ達の生命力に感嘆し、帰ってきてくれたなあ!の声をかける朝の数は生命蘇る時々刻々です。5月、6月は「生→死→誕生」それらを味わえる最高の時を自分が持てる幸せに感謝できるのは82歳の年月を経たからでしょうか。そのような感動と想いこそが生きる喜びです。感動を創ることから始めませんか? 年を重ねるにつれ、感動する機会は激減すると思われていませんか? 私はこの年で感動が減るのではなく増えるばかりです。感動がなければ自分で創れば良い。それを重ねていくと或る時、自然と無意識の内に感動している自分に気付き、驚かれる筈です。本物の感動到来です!そして感動から感謝が生まれ出て来ます。その時、私たちの日々は今よりはるかに心深く充実していますよ。5月から6月はそのような想いを持てる月でした。

### 「時代の風音」朝日文芸文庫

堀田善衛 司馬遼太郎 宮崎駿 超物識りの司馬遼太郎さんと堀田善衛さんの対談を司会役のような立場で宮崎駿さんが話を引き出し、素晴らしい鼎談の塊が生まれています。この人達の記憶力、洞察力、推察力の凄さには只々頭が下がります。さすがに日本を代表する知は違う!!と感動しながら読みました。

あなたに感動の一冊 **本便り** 是非読んでいただきたい本です! **時代の風音** 堀田善衛 司馬遼太郎 宮崎駿

## 順造さんの旅日記

### 私の第二の故郷

## ホノルルの旅

ハワイは私にとって第二の故郷で、長男と四男はホノルルで生まれています。昨年は私と家内の手術があり、行くことが出来ず、3月中旬1年振りにホノルルを訪れました。ハワイへは皆さんも行かれています。なので多くの事を、ご存知だとは思いますが、60年もの間、ハワイと関わりを持ち続けてきた私が思っていることと一端を書いてみましょう。

- ① UNIVERSITY OF HAWAII が在る MANO A ERIC ROSE さんの MORNING GLASS COFFEE 小々、格好もデザインも余りよくありませんが、昔ながらのハワイの雰囲気を残し何かホットとするカフェです。ここでは良い豆を使った SPECIALTY COFFEE を出してくれます。
- ② もう一つ、コーヒーで美味しい店がありますよ。アラモアナ ショッピングセンターの新館 EWALING 3階に出来た「ISLAND BREW」というカフェのアイスコーヒーは二寸日本でも飲めない味で驚きです。写真のような装置で上から水を点滴のように落とすように作る。
- ③ ホノルルで泊まるホテルはワイキキではなく、ダイヤモンドヘッドの向こう側のカハラ地区のビーチ沿いに建つ THE KAHALA に決めています。前はプライベートビーチの海、山側はゴルフ場でまわりには店も何もなくて静かで、休憩にはベストです。



まるで絵葉書のような景色でしょう!

## ワインの話

### 「ワイン こぼれ話」

順造選便りを読んで下さっている人の何%位の人がワインを飲んでおられるのでしょうか?

今月はワインにまつわる「こぼれ話」をちょっと書いてみましょう。

◎ワインの価格ですが、1本(750ml)380円から300万円位迄ありますよ。5万円、10万円、30万円のものもあり、宝石以外ではこれ程価格幅のあるものはないでしょうね。

◎ワインの中で一番高いブランドのワインはロマネコンティと言いますが、先日このワインで6Lの大瓶があるというので、値段を尋ねますと、3,000万円と言われたのにはびっくりしました。どんな人が買って飲むんでしょう? 飲んだら、それで終わりのワインに3,000万円ですから驚きます。ワインは不思議なお酒です!!

◎10万円以上もする高級ワインの偽物が世界中に出回っているのですよ。売られているそれらのワインの半分以上、いや2/3は偽物だろうと言う人もいます。ワインならでは! ? と言ってよいのでしょうか。瓶とラベルが本物そっくりであれば、中身はチェックできないので、表から判定のしようがないのです。

不思議なお酒でしょう?! ◎またワイン程、世界中で造られているお酒も他にはありません。中国、ベトナムでも、インドでも、あのブータンのような国でも造られています。味の良し悪しは別です。これも不思議の一つです。



ちよつとひとこと プロポリス ミックススプレー

私のはどが弱いののでスポイドタイプのプロポリス瓶入を良く使っていたのですが、このスプレータイプが出来てからこれを使ってみますと超便利です! 不具合の所に簡単にすぐスプレーができ重宝しています。ちよつと薄くて弱い感じがしますが、使ってみますと、効果はありますね。これも私の鞆の中に入っているもの一つです。段々、鞆が重くなってきたりします(笑)

プロポリスミックススプレー 2,160円(税込)

格式張った豪華なホテルではありませんが、カジュアルでリゾートの雰囲気一杯なのが好みます。泊まる時は5階以上の部屋がおすすすめです。

「SOCHIMBERT」 Scatai-Major D.659 by Olga Tverskaya

音楽音痴の私は、このオルガトヴェルスカヤというピアノリストも知りませんでしたし、弾かれているピアノが、古いピアノ、Fortepianoで、そのピアノがどんなピアノかも知りませんでした。PCで Fortepiano を検索しますと、このような写真が出ましたので、此処に紹介します。(私だけが知らないのだと思います)

そのようなことよりか、このピアノの音色がソフトで何とも言えないのです。澄んでいて柔らかくウットリしますよ。その音が古い Fortepiano から醸し出されているのかもしれない。是非聴いてください。Amazon 中古で買いました。値段は1,500円位。このCDは、渡辺亮一さんから教えていただいたのです。渡辺さん素晴らしい音をご紹介いただき有難うございます。

おすすめの音色 CD SCHUBERT OLGA TVERSKAYA

出典元: Philharmonia Baroque Orchestra & ChoraleのHPより



# 桜

我家の桜は山上なので開花も少し遅いのが例年ですが、今年も毎日咲くんだらう?? 大分蕾がふくらんできたが、週末には咲いてくれるのかと思いつきながら、朝起きてみると「一気に咲いているのですよ。」と驚かされた。さう、さう……とじらしておいていつ咲くんだらう、だらう……とじらしておいて、さうと二気に花を見せる所が桜の面白いところか、桜らしさなのかなあ!それで「咲いた!」「エッ!咲いた!」と驚いたり、「やっ!」「やっ!」と嬉しくなったりさせる技を桜は持っているのかと思わされます。桜は演技の花だと感嘆するのです。それを野田ゆたかさんという人は「咲く二気 散るも二気の桜かな」と詠み歌っています。散る時も、もう散ったの!?と思わせるくらい一気に散っていく桜さんは凄いわ!演技満点の花!



「買ってよかった!」  
ちよこつとご紹介!



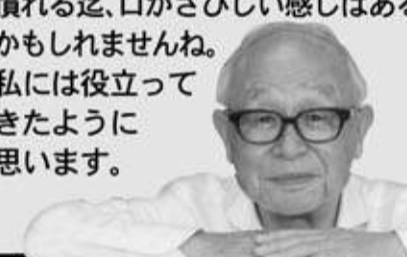
**スタッフ 森下の 第五十回**  
**国産100%「純粋みかん蜂蜜」**  
暑くなってくるこの季節、私の朝食の定番はハニートーストと順造選ジュースです。厚切りの食パンをトースターで焼き、みかん蜂蜜をたっぷりかけておぼろげです。外側はさつくり、中はふんわりしたトーストに蜂蜜が染み渡り、何とも言えない旨み甘みが口いっぱい広がります。本当にこのみかん蜂蜜は美味しい!朝、甘いものを摂ると良い。と聞いたことがあるので調べてみると、寝起きのぼんやりした頭には、蜂蜜が最適だそう。蜂蜜はブドウ糖と果糖の単糖類で構成されているため、身体に吸収されやすく脳のエネルギーとして素早く働いてくれるとのこと。起きた時にスッキリしない。と感じられる方は朝の蜂蜜を試してみたいかがでしょうか。

FOD9700  
純粋みかん蜂蜜(500g)【プラボトル入り】  
本体2,650円/税込2,862円  
詳しくは、フリーダイヤル0120-103-712

## 順造さんの ウェルネス vol.55

**10年以上、私は朝食を食べていません!**  
「朝食をやめて健康になる」  
渡辺 正 (智恵の森文庫)

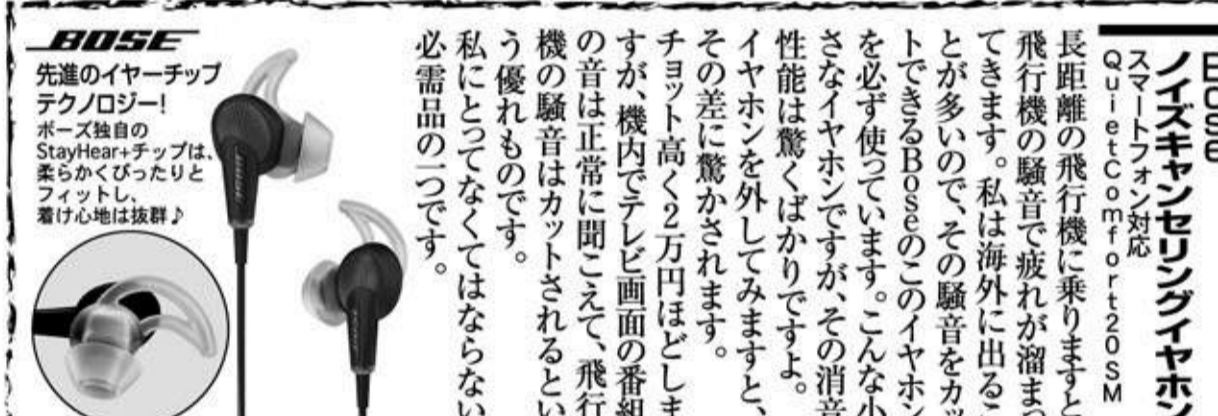
著者は医学博士です。朝食を食べない方が健康に良いと言われている人の一人です。2014年12月号の順造選便りで「生活習慣に克つ新常識」(まずは朝食を抜く!)を紹介しましたが、著者の小山内博先生は予防医学の第一人者です。この人も健康な身体作りの秘訣は「朝食を抜く」と言われています。この本に会って私は朝食を抜くことになりました。もう10年以上、私の朝はコーヒーか人参ジュースだけです。空腹感はありません。石原結実先生も2食を勧めておられますね。それで病気に罹らないとかの実感はありませんが、大きな病気に罹らず元気に過ごしてきました。それが「朝食抜き」のためか不明です。しかし、朝食を抜いたから元気が出ないとか、身体に悪かったという実感はなく、今日迄続けています。朝、寝起きすぐは、胃腸も寝ぼけてまだ動いていない時に食べるのもどうかという気もしますし、1食抜くことで肥満を抑えられるかもという期待感もひそかにあります。また一方、朝食は必ず食べないと身体に悪いという人も居られますが、私はそのような実感は全くありませんでしたし、空腹感もないですね。どっちが良いか私には分かりませんが、私の経験を書きしてみました。慣れる迄、口がさびしい感じはあるかもしれませんね。私には役立ってきたように思います。



「身の丈に合った失敗」と言えはおかしいでしょうか。破滅的失敗ではなく、まあ何とかなる程度のリスクにはドンドンチャレンジし、中小の成功と失敗を繰り返しながら学び、直観力を付けていく。失敗とリスクを恐れない体質を意識して作り上げてきたように思う。そして自分の直感と決断を信じ切る。迷わない!これも自分の勝算です。このようなことを繰り返すのです。私の心の底には「成功の反対は失敗ではなく、何もしないことだ!」失敗からは学べますが、何も学べないことからは何も学べず、失敗以上のリスクがあると思っています。計算して出て来る結果は、誰が計算しても同じ答えが出て来るのは当然なこと、それを否定するのはありません。私は他の人と同じ答えの事をやりたくないので、それでは面白い!楽しい!と思わない人間なので、それを優先するよう努めているだけのことで、人それぞれですね。

## 順造逸選

**BOSE ノイズキャンセリングイヤホン**  
スマートフォンのBluetooth対応 QuietComfort 205 SM  
長距離の飛行機に乗りなると飛行機の騒音で疲れが溜まることが多いです。私は海外に出ることが多いので、その騒音をカットできるBOSEのこのイヤホンを必ず使っています。こんな小さなイヤホンですが、その消音性能は驚くばかりです。イヤホンを外してみますと、その差に驚かされます。チヨット高く2万円ほどしますが、機内でテレビ画面の番組の音は正常に聞こえて、飛行機の騒音はカットされるといいう優れたものです。私にとつてなくてはならない必需品の一つです。



## 私の居場所

我家では桜を目の高さで見たいと思いつき、見事に育ち、見事な桜花を目の前に見せてくれた。庭の木々も、育つてこんな風に見える。この木を見た!と思つて植えることが大事なのよに思っています。なんとなく木々を植えていると、そこに自分が見たい庭の姿がなく、自分の意識というか意志が庭に出てこない。やはり何でも同じです。が、やる前に将来現れてくる姿を頭の中に描き見て、作つていく。植えていかねばならない。居場所も自分の想い、考えの表現です。おろそかにはできません。

**発酵 国産 黒にんにく粒**  
これ便利です! 「黒にんにく、すっぽん+卵黄」のミックスですが、黒にんにく含有量は85%です。私のカバンの中にはこれが常に入っています。化学添加物は一切使っていないし、元気が出そうなのが詰まっているので是非使ってみて下さい。



「黒にんにく臭を気にせず飲めます!」  
スッポン・卵黄配合 黒にんにく粒で 元気溢れる身体に! すべて国産原料を使用し、添加物も一切使用しておりません。

FOD9673  
発酵黒にんにく粒(60粒入り)  
本体1,800円/税込1,944円  
詳しくは、フリーダイヤル0120-103-712

**「順造さんからお返事」**  
クランベリーは女性の膀胱炎、尿道炎に良いとばかり思っていました。男性にも良いとは朗報です!! 自分が気に入ったものは、必ず効果があるのですよ。不思議なものです。効かないと思つて飲むと、効かないですね。その気が大事だと私は常々思っています。良いお便り有難うございます。

**「順造さんからお返事」**  
有難うございます。そこまで健康に気を配っている人は少ないですね。ビタミンBも大事ですよ。特にビタミンB12は取り難いので、サプリでとられたらどうでしょうか。健康な時に病気になるように大事ですね。

**「楽しくも「面白く」も自分で考えて創り上げていく努力なしには生まれて来ませんね。」**  
何もせずなんとなく出来ていくことはいらないと思つています。自分が動かないと何も生まれて来ない。

**「順造さんからお返事」**  
この蜂蜜は愛媛県の一番南にある吉田町のみかん山で採れた蜂蜜です。私が育つた町の山でもあり、思い入れがあるのです。香りがよく、美味しい蜂蜜ですね。スーパーで売っているものとは全く違うと思つています。