

七月のお便り

5月初めに手術して、目覚めたときはもうろうと、、、生きて蘇るとはこんな気分かとウツラウツラ思っていました。ハッキリ目が覚めてみると、鼻、尿道、足の先までいろんな管が差し込まれていて、自由に動けないのにびつくり。

大阪弁で「えらいこっちゃなあ!?!」と何回もつぶやく、つぶやく。

すると左肩に激痛が…。痛いので看護師さんに訴えると、多分手術中、長時間不自然な姿勢でいたので痛いのでしようと言って去って行く。

痛み止めの塗り薬がサロンプラスのようなものを持って来てくださるのかと思うが何も来ない!?!

「それ位我慢しなさい」ということか?病院とはえらい所やなあ!?!?」

商売だと、こんなことやつたら、お客さんは来なくなり、倒産や!?!」

とつぶやく、つぶやく。

そんな日々の後、5日程して次々と身体に差し込まれていたものが無くなったときの壮快感はなんともなんとも……

でも痛くて身体を横にできず苦しいものですね。

12日間の入院で病棟の外に出たときは監獄から出たときの気分(入ったことはありませんが)!?!

空に向かつて両手を上げ、開放感に浸りきる。

「病院の中に居ると病気になるそう!?!」とつぶやく。

いくじのない弱音、泣き言を書いてみました。

書く人はないかもしれませんが、みんな我慢しているか、諦めているのではないのでしょうか。

昔アメリカで1週間程入院したことがありますが、個室は5倍位の広さで、食事にはメニューがあり、夜には身体を上から下までハッカが入ったスーとするようなタオルでふいてくれた事々を想起してしまいました。

そこには患者の苦痛を少しでも和らげようとする気配りがありました。患部だけを治すのではなく、入院中、身体全体を治すというかケアするという医療が求められているのではないのでしょうか?夢ですかね。

ワインの話

「どんなワインが美味しい?!」

よく「どんなワインを選べば良いですか」「どんなワインが美味しいですか」と尋ねられます。答えるには難しい質問ですね。私は最近「高いワインほど美味しいですよ」と答えるのです。これは誤解される答えかもしれませんが、漠然とした質問には答えるのが難しいのですよ。

「1000円位で美味しいワイン」というのであれば1000円以下のワインの中で美味しくお奨めできるワインは沢山あります。もっと良い尋ね方は「1000円位のフルーティーで余りヘビーでないワイン」とか「ヘビーで辛口ではなくて、ソフトでちょっと甘口のワイン」という具合に自分の好みを具体的に言われますと、その好みに合った美味しい良いワインを選ぶことができます。

それは5000円、5万円、10万円のワインでも同じです。だから質問される時は


- ◎値段
- ◎ヘビーかソフトな味か
- ◎味はちょっと甘くてフルーティーか

等を含めて言いますと、的確なワインを選ぶことができますので、ご参考してください。

時代の流れとしては

- ◎ヘビーから軽くてソフトな味に移ってきています。料理も同じですね。

ワイン選びも失敗を重ねて身に付いてくるような気がします。分からないときは信頼できる店か人に自分の好みと値段を言って選んでもらうのがベストですね。



「山月庵茶会記」

講談社文庫 葉室 麟

私は時代小説が大好きで毎月10冊位は読んでいますが、この本ほど気持ち良く読める時代小説は珍しい。妻自害の真相を追いかけていく舞台を茶室に置くことにより、茶室の持つ独特の静けさ、季節の風景などを織り交ぜ、なんとも言えない気持ち良ささ引き締まった空気を醸し出しているのかもしれない。



ARTHUR SCHUBERT - PLAYS CHOPIN

おすすめの音色 CD

ルビンシュタインが弾くショパンのピアノの音色は文句なく素晴らしいのですが、CD10枚が2540円(AMAZON)というのも驚きです。中でも私はワルツとマズルカが好きですね。



順造さんの旅日記

開拓時代を想う景色

フェニックスへの旅

アメリカ・アリゾナ州のフェニックスへ久しぶりに行ってきました。もともとインディアンが住んでいた砂漠地帯を白人開拓者が町を造っていった所だと思えますので、砂漠的な気候です。日中は暑く、夜は寒い位です。泊まったホテルはCAMERON BLACK INNというコテージ風の作りで、広大な土地にサボテンを植え、如何にも砂漠の中のホテルイメージを出しています。アメリカはその土地の特徴を表し生かしたホテル、街作りをしているのが素晴らしいです。赤茶けた岩山とか丘が多く独特な光景が見える町です。

中央のダウンタウンはどんな風に変わっているのだろうかと思つてみると、やはり思った通り、大きな建物は並んでいますが、人通りは少なく、さびれた街に変貌している。

アメリカという国はこのように街がなると、必ずどこかに新しい街並が出来てきますので尋ねますと、ありました!ありました!

ここから20分位車を走らせると素晴らしいショッピング街がスコッツデールという町に出来ていました。

良いレストランもあるのですから驚きます。そしてそこは高所得者階級の人達の街であるのが常です。

多分5年か10年して行く中で、ダウンタウンが落ちる所迄落ち、廃墟のような状態になった時、街は再生し生まれ変わり、素晴らしいダウンタウンが出現してくると思えます。

至言

四十代初め頃でしようか、人間を信じられなくなったことがあります。その頃、創った言葉がこれです。

「期待せずして、期待せよ」

「頼らずして、頼れ」

この歳になっても、これらの言葉を思い起こし、間違っていないかと思えます。禅問答のようだとはいわれたことがありますが、人間不信のどん底から這い上がり、明るい天上を見た人には、分かるのではないかと思えます。私にとって大事な言葉でした。

アメリカにはその再生力があるのが強みです。日本の地方はさびれ、すたれ落ちていくと街は死にたえ、再生の力はありません。何故だろうか?と考えていきますと、農耕民族の日本と騎馬民族DNAを持つアメリカとの違いではないかと思に至るのです。旅は観光でなく、学びながら考え、楽しめるので私は大好きです。



見つけにくいガンはどうするか...

5月初めに右腎臓の全摘手術をしました。ガンが見つかったのですよ。転移はしてないので一安心なのですが、このような大きな手術は初めてでしたし、長期間休むのも(5月2日から6月1日まで)初めてのことで、いろいろなことに出会い、知り、学ぶことができましたので、書きつづけていきます。

①一般的に人間ドッグでは腹部のCTを撮ることがありませんので腎臓ガンは見つかりませんでした。エコーでも見つかりませんでした。
②私はチョイチョイ十字式健康法に行きますが、金子洋宗先生(2017.5月には退職されていました)に受けたとき、先生が「松さん、腎臓が悪いので、検査を受けてください」と言われ驚いたのです。何も身体の異常もないのに、身体を診られただけで何故分かるのと思ったのですが、念のためドック検査の肺CTを撮るとき、一緒に腹部も撮ってもらったのですよ。そこで右腎臓に3~4cm位のガンが見つかったのです。腎臓ガンの成長は遅いので4年位経っているとのことでした。金子先生に言われなければ腹部CTを撮ることもなく、そのままガンは成長し手遅れになっていたかもしれません。不思議なのは十字式健康法大阪会場の他の先生からそれは言われなかったことです。金子先生だけが指摘されたのですから、私はラッキーだったと思います。退職されたのが残念でなりません。

③私はドック検査で肺のレントゲン検査はせず、オプションで肺のCTを撮ってもらっています。レントゲン検査では小さな肺ガンは見つからないことを教えられたからです。

④今回学んだことは、次回から肺の部分だけでなく、腹部、前立腺まで、即ち首から下まで撮ってもらおうと思っています。(続く)

皆さんもドックだけ受けて安心していませんか?
ここに書きましたことは、私が経験し、考え、思った事々で皆様に推薦、推奨していることではありませんので、ご了承ください。



スタッフ 森下の「買った!」
「甘酒」
米麴から造った砂糖不使用「甘酒」
子どもの頃、ひな祭りや飲む甘酒が好きではありませんでした。大人になってから、それは酒粕から造られたものと教えられ、米と米麴から出来た甘酒とは別物と知って驚いたのです。近年、世間で注目されているジャパニーズヨーグルトとも呼ばれる甘酒は、米麴の発酵で出来たブドウ糖、各種ビタミン、必須アミノ酸が豊富な、植物性自然発酵食品です。砂糖を一切使っていないのに、自然発酵由来のブドウ糖の甘味があり、身体にとっても良く、しかもアルコールゼロ!夏バテで食欲がない時も、これなら飲めて高い栄養を摂ることが出来ます。今年には相当な酷暑であると気象予報でも報道されていますので、熱中症対策ドリンクとしてお役立ていただけたらと思います。

GFT60873
蔵の甘酒2種6本セット(180g×6本)
本体840円/税込908円
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

「熟睡するには力」
歳をとって分かったことの一つに、熟睡するにも力が必要だということ。眠るは休息だから、力とは反対と思われませんか?しかし、力が衰えてくると眠れない。熟睡できなくなるのは、歳をとる力がなくなるからだと思います。元気でないと眠り難くなるように思いますが、皆さんいかがですか?私はベッドに横になり、本を持ち三十秒もしない内に眠っています。本は寝るといふか眠るための儀式のような感じ。健康で元気が熟睡の源だと思ってお下さい。

腎臓に良いもの 黒ごまアーモンドきなこ 丹波黒しほり豆
FOD9453 丹波黒しほり豆(450g) 本体1,380円/税込1,490円
FOD9605 黒ごまアーモンドきなこ(270g) 本体500円/税込540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、お薦めしたいもの
私は人と群れたり、知らない人と話をしたりも余り好きではない。仕事以外では気の合わない人との付き合いは無理にする気もなく、過剰してきませんでした。二十代後半から父親について始めたゴルフも、四十代初め、私の人生最大の危機に直面したとき止め、同時に良い機会だと思いい、夕食等の夜のビジネス接待も止めることにしました。それ以後、読書以外趣味は仕事に徹して来たのですが、六年前カメラに出会い、これなら好きなきなこに好きなきなこを独りで撮れると思いい、週末平日カメラと過ごすことにしてきました。自分一人で誰に気兼ねすることなく出来るのが私に合ったのでしよう。素晴らしいカメラとの出会いでカメラを通して肉眼では見えない別の世界を見ることが出来る。沢山の感動を得たことは私最大の喜びです。ただ綺麗な写真を撮るのではなく、目では見えない世界をカメラで写し撮ること、もう一つの世界を垣間見ることが出来るのですよ。私はカメラのおかげで生きる居場所を二つ持つことができたようです。何より独りで出来るのが嬉しい!

私の居場所
私は人と群れたり、知らない人と話をしたりも余り好きではない。仕事以外では気の合わない人との付き合いは無理にする気もなく、過剰してきませんでした。二十代後半から父親について始めたゴルフも、四十代初め、私の人生最大の危機に直面したとき止め、同時に良い機会だと思いい、夕食等の夜のビジネス接待も止めることにしました。それ以後、読書以外趣味は仕事に徹して来たのですが、六年前カメラに出会い、これなら好きなきなこに好きなきなこを独りで撮れると思いい、週末平日カメラと過ごすことにしてきました。自分一人で誰に気兼ねすることなく出来るのが私に合ったのでしよう。素晴らしいカメラとの出会いでカメラを通して肉眼では見えない別の世界を見ることが出来る。沢山の感動を得たことは私最大の喜びです。ただ綺麗な写真を撮るのではなく、目では見えない世界をカメラで写し撮ること、もう一つの世界を垣間見ることが出来るのですよ。私はカメラのおかげで生きる居場所を二つ持つことができたようです。何より独りで出来るのが嬉しい!

雑感
毎日の仕事、家事等生きていく上で悩みや苦しみを抱いていない人は居ないでしょう。苦悩、悲しみは常に私達に付きまといつてきます。お金のあるなしとは関係なしにです。お金のある人にも苦悩や悲しみは同じようにやつてきます。一寸次元が違うだけで、より大きな塊となつて取り付いてきます。誰にも平等にくるものですね。私と別れるお釈迦さんは生老病死の四苦から、私達は逃れられないと言われました。それに加えて思つたようにならない四苦があり、それを合わせて八苦があると二〇〇〇年以上も前に喝破されていますが、その一つに「愛別離苦」愛する者と別れなければならぬ苦しみがあると言われています。原始仏教の「法句経」の中に「愛より愁いは生じ 愛より不安は生ぜん 愛をこえ超越し人に 愁いなし かくていざこにか、 おそれあらん」という愛についての詩があります。私の大好きな章です。「苦をこえ超越し人に愁いなし」とも言えるのでありましょう。この超越するには、どうあるべきかを仏教は説きます。苦は誰にでも平等に厳然とあり、それを消すことは出来ないのです。逃れようとしても逃れることのできない苦です。それを超越する方法を探り、求め、苦を苦としない境地をつかめるや否やで人生は変わると思つていきます。孔子さんは「君子固(モト)より窮す。小人窮すれば 斯(ソコ)に濫る」と言われています。古人から学ぶこと多しです。

お客様の声
ブルーベリー100 大阪府女性 50代 O様
こちらの100%ブルーベリージュースを飲んだ時の感動は今でも忘れられません! トロリと濃くて甘さも丁度良い。自然のままの味がしたのです。リピートする事28本、ドライアイ・飛蚊症の症状が緩和されてきています。確実に目に良いんだろいうなあと。タレントさんが飲んでるとブログにあったのが購入のきっかけ。こちらのお品を知ったきっかけでした。
【順造さんからお返事】
嬉しいニュース有難うございます。世界を旅してもブルーベリー100%は見ることがないですね。産地のアメリカでも見ませんよ。ただブルーベリーを絞っただけで、何も加えてないのですが、これがなかなかないのです。お役に立ってブルーベリーに有難う...。
【じんじゅーす】 静岡県女性 66歳 K様
毎朝主人とふたりで、食事の前に飲んでます。とってもおいしくて、おかわりしたくなる味です。主人は「咽喉ガン」なので、再発しないように、何かの本でガンに人參ジュースが良いと書いてあったので、それから定期コースで飲んでます。
【順造さんからお返事】
私も5月に右腎臓摘出の手術をしました。なんでも良いと言われるものは飲まなくちゃ!! と思つていますね。痛に負けるなあ!!
【マカ100%パウダー】 東京都女性 73歳 N様
九六才の母と毎朝スムージーを自作して飲んでます。中味は生食用ほうれん草、シソの葉、ケール、りんご、バナナなどその時々がちがいますが、豆乳や牛乳、ハチミツなど混ぜています。ちょうどMACAを使いたいと思つていたので、タイミングでカタログを受けとったので、試みに注文しました。効果が出るのが楽しみです。
【順造さんからお返事】
凄いいじゅーすを作っておられるんですね!! 最高のじゅーすでしょう... 作るのは大変なのに実行されるとは、うらやましい限りです。お母さん100歳を超えていかれますよ!! 絶対に!! と思つています。MACAを入れると元気がさがるのでは?!