



## 十月の お便り



涼しくなり、ホッとしています。今年の夏は私が初めて味わう「苦の夏」でありました。手術後のこともあったのかもしれないが、気が萎えるような気分の中で「何くそ!何くそ!立ち上がれ!」と幾度心の中で叫んだことでもありません。

これは本願寺の巨人故曉烏敏師の「つまずいて泣いておるのではない、転んで背進するのではない、念仏のかけ声で元氣をつけて、むつくりと起きなおり、衣の泥を払い、進まねばならぬ。血にまみれた手負いの中から「これからだ」と叫ぶのであります。闇に迷って溜息の中から、「これからだ」と叫ぶのであります。この私の大好きな言葉を頭に浮かべてのことでした。

私は本願寺の門徒ではありませんが、亡き曉烏師の残された言葉の数々に助けられてきた者です。皆さんも苦しいとき、この文章を口に出されると何か勇気というか大きな力が与えられるのではないのでしょうか。私はそんな経験を何回もしてきました。素晴らしい言葉だと思えます。念仏を唱えなくて良いですから、この文章を何回も唱えうるうちに元氣が出て来ますよ。

## ワインの話

### 「白ワインについて」

次は「白ワイン」に行きましょう。「白」は3品種に大きく分けられます。

#### ①シャルドネ

◎最もポピュラーな品種で、皆さんもご存知だと思います。白を飲むときには大体シャルドネと言われる位で、無難で誰にでも合う味と言え良いのでしょうか。値段もピンキリです。

◎『シャルドネ』をおおざっぱに二つに分けてみましょう。

- ①樽熟成あり: 重厚な、深みのある味
- ②樽熟成なし: さっぱりとして、何にでも合いやすい

ですから、レストランやお店で樽熟成させたものかどうかを尋ねてみませんか? 「何か良く知ってるなあ!」と思わせることができるかも。

#### ②ソーヴィニヨン・ブラン

これもポピュラーな品種ですね。

- ◎味はフレッシュでさわやか! 青っぽい感じもします。
- ◎料理との相性は良く、野菜料理からメインの魚料理にも合うでしょう。

#### ③リースリング

このワインは甘い香りが特徴ですが、甘口から超辛口まで幅広くありますから要注意です。レストランでもお店でも、その味幅を必ず尋ねて注文されるのが良いと思います。

◎味はすっきりとしていて、飲みやすい。これ位知っていますと、ワインをより楽しめると思えます。

## 順造さんの旅日記

### 学ぶことの多い国

## ニュージーランドへの旅

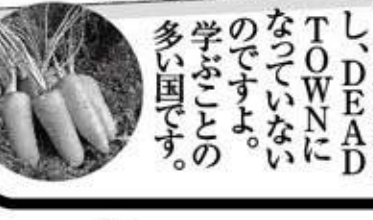
5月に手術した後3ヶ月が過ぎ、もうボツボツ海外に行けるかなあと思いつく。少々無理でも行け!との気持ちになり、ニュージーランドの南島へ行くつもりになりました。南島で一番大きな町クライストチャーチからレンタカーをし、羊と牛が点在する光景を見ながら、3時間ドライブすると、見える山脈は雪で真っ白です。朝、車を見るとフロントガラスは凍っています。0度以下! 午後になると5度前後、震えます。このような田舎町に来ますとキッチンとしたホテルはなく「MOTEL」です。暖房も温度がなかなか上がらず、なんとも気分が良くない夜を過ごす。4~5回来ている町ですが、8月の冬に来たのは初めてで、この寒さに驚く。山の方に行くにはチェーンが必要ですから観光旅行には適していないと思えます。



食も魚貝、肉料理共それなりに美味しく驚きます。同じ人口の日本の田舎と比べますと総ての面でニュージーランドとの差は歴然とあり、この少ない人口から上がる税金で効率良く素晴らしい生活環境が作られているのには、いつも感心させられる。農業の国ですが、どの町も日本の田舎町に見られる死んだ商店街のような光景は見られません。まともなレストランもない日本の田舎町と比べ、



ニュージーランドではどの田舎町にもキッチンとしたレストランがありますよ。酪農(牛・羊肉)、乳製品(粉乳等)、農産物等、主に第1次産品の国ですが、それらに国際競争力があり、全世界にマーケットを開拓しているために、各地域に仕事があり小さな田舎町が疲弊せず、キッチンとした生活環境を創出しているのではないかと思われます。日本の地方の小さな町のように疲弊し、DEAD TOWNになつていないのですよ。学ぶことの多い国です。



見渡す限りニンジン畑です!! ニンジンもでかい!



「FANTASIA」 BY YUJIA WANG  
凄く中国女性ピアノリストが出て来たものです。彼女の超絶的なテクニック。30才の若さでこのテクニクには驚きます。マガマガしい間の音が奥に響いているのも珍しい。

## おすすめの音色 CD



## 「森と氷と鯨」

文春文庫 星野 道夫  
本屋さんの新刊コーナーで目にし、亡くなられて二十年、そして新刊! 珍しいなあ! と思いつく。著者の本は数冊持っていますが、いつも驚くのは、こんな所まで踏み込んで旅する勇気と好奇心です。この本の写真を見るだけでも素晴らしい。もう一つ驚いたのは文庫本で2000円ちょっと払ったことです。行ってみたい! と思いつく。怖くて行けません。

**私の好物**  
私は「あられ」が好きで、毎日食べております。美味しそうに見える「あられ」は必ず買って食べてみますが、最近これは美味い! と思ったのが、このとよすの「お好みあられ」です。いわゆるミックスあられですが、美味しいですよ。このとよす袋物あられは色々な種類がありますが、他のものも美味しいはず!

**お好みあられ**

**本便り**  
あなたに感動の...  
森と氷河と鯨  
星野道夫  
星野道夫が遺した魂の旅の記録

### 至言

「一灯を掲げて暗夜に行く  
暗夜を憂ふる事なかれ  
一灯を頼め」

どなたが言われた言葉か忘れましたが、この三十数年、壁にぶちあたり、迷いが生じたときには、必ず私の頭に蘇ってき、この言葉を呪文のように唱えてきました。「只この手に持った一灯を頼め!」の言葉にこれだけ救われたかしれません。私の引き出しにある大切な言葉です。私は言葉の持つ力、パワーを大事にしています。自分の力なんて弱くもろいもので、助けていたくものを持たない、乗り越えていけ、助けを求めない、強くなる、目に見えない大きな力が引く、張り上げてくたさるような気がするので、せつに求める所から現れる何かがあると私は信じて生きています。



術後のケアは自ら動くこと 9月号の続き

私も大きな手術は初めてのことで、これもチャレンジする絶好の機会だと思い、いろいろやってきました。

術後の痛みとか不具合には病院は殆ど対応しませんので、我慢、忍耐せよとのことだと推測しますが、それに私がどう対応したかは8月、9月号に書きました。

◎手術の傷跡にはマヌカハニーを3ヵ月後から塗り始めています。ニュージーランドのマヌカハニーは手術跡を綺麗にしてくれる効果があるとのことですので、自分で試しています。年末頃にはその結果を皆さんにお知らせしましょう。

◎手術後は下腹の痛みもあって大便がなかなか出せず、下剤を頂いていました。

私はもともと毎朝便がスムーズに出て、大便をどう出すかに苦労することがなかったのですが、今回その方法を見つけました。(皆さんはご存知のことかもしれません)

便器に座って、頭を前にずっと下げていきます。それでもなかなか出ません。そのときは頭を元に戻し、また下げを繰り返すことで出易くなり助かりました。下腹の痛みやシコリが少なくなってきましたと頭を前にずっと下げることでスムーズに出るのですよ。普段でもこれは役に立つことが分かりました。

◎手術後、手術した所から管を腹の中に入れ、血液か体液を対外の袋に出していましたが、3日目の夜、目を覚ますと、管が抜けているのです。夜中、男の看護師さん呼びますと、「困ったなあ！えらいこっちゃ、どうしたらよいのやろう？」と言

ながら病室を出ていかれるのにも驚き、不安な一夜もありました。



手術を体験してわかったこと!

ています。折角この世に生を受けたのですから、残されたこの世を疲れたらと思ひ、重荷は少しずつ下ろし、精一杯楽しんで、気持ち良く、さわやかに最後迄生き抜かねば、もったいないと私はいつも思っているのです。この気力を維持するため具体的に何をすべきかが問題ですね。

① まず好奇心一杯の人間になることです。  
② いいなあ!と思ったお店には入ってみる。手に取ってみる。着てみる。お金があれば買ってみる。  
③ 雑誌や本で良い面白いと書いてあるところには行ってみる。

そして「いいなあ!」、「素晴らしいなあ!」、「凄いなあ!」と口に出し、感動を呼び込むのです。好奇心一杯で感動多き日々を持つたとき、気力も意欲も充実してきますよ。

「空をあゆむ朗々と月ひとり」(井原水氏の句)このように朗々と生きたいのですよ。

**スタツフ 森下の 第五十四回**

**「買ってよかった!」**  
「ちよこつとご紹介!」

**食塩無添加「ミックスナッツ」**

お通じや老化防止に良いミックスナッツ、毎日欠かさず食べています。先日テレビで健康番組を見てみると、いま世界一の長寿となってきた香港では、おやつに皆さんミックスナッツをつまんでいると放送されていました。

血管年齢を若く保つことができ、高血圧に良いそう。かつて香港では高血圧の人が70%を越えていたようですが、二〇〇〇年にスタートした健康推進プロジェクト(日々の運動も推奨)のお陰で、いまは割合が37%まで減ったとも言っていました。スゴイ! 毎日の運動とミックスナッツ健康法、ウォーキングからでも始めてみてはいかがですか?

FOD9663  
6種のミックスナッツ(300g)  
本\*1,102円/税込1,190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

北海道・仁木町産のぞみ  
**ミニトマトジュース「希」**

北海道のミニトマトを使ってジュースにしたちよつと珍しくて、超美味しい超高いミニトマトジュースです。この写真のミニトマトを一個ハサミで切り取り、グリーンヘタも一個一個手でむしりとると、一個一個が遠くなるような手間を掛けてジュースにしたものです。深い甘味にも驚かされます。

トマトジュース好きの人には、必ず超喜ばれる味だと思えます。

INR8183  
ミニトマト100%ジュース「希」  
本体2,547円/税込2,750円  
詳しくは、フリーダイヤル0120-103-712

フィリップ・マグローさんの  
(アメリカ)  
**人生戦略**

生きて行く中で、私たちは仕事上でも、家庭の中でも、いろいろな問題に直面し、自分は正しいのに何故?! と思い、自分は正しく相手が悪いのだから気に入らない現状を受け入れず、正しい自分の方に自然と問題は解決していく筈だと思ひ込むことがありますか? それに対し、マグロー氏はこう言うのです。

- ①自分自身に降りかかったことが、正当か不当かと、くよくよ悩む状態に落ち込んでダメだ。
- ②「正しい」かどうかを自問する代わりに、「うまくいっているかどうか」自問しなさい。
- ③「うまくいっていない」現実、事実を受け入れ、思い込みや嘆くのを止めて、自分がその問題に向かって立ち上がり、「うまくいっていない」現実に対処しなさい。
- ④問題がひとりだけで解決することは、絶対ない。他の誰も自分に代わって闘ってはくれない。闘うのは自分しかいないことに気づかねばならない。

凄いや言葉ですね。

◎「自分が正しいかどうか」を考えても問題は解決しない。

◎「自分は正しい」とか「自分が正しいことを認めさせる」といったことは忘れよう。今のやり方で「うまくいっていない」のだから、違う方法を考え、対処し実行しよう。興味のある人は著者の「史上最強の人生戦略マニュアル」(きこ書房)をお読みください。お役に立つと思います。

(続く)

**一日一粒!! 亀蜜飴**

亀蜜という何かスポンが入っていて臭いんじゃないの??と思われ人もいますが、臭いにおいはありませんよ。そんな人にも使っていたらたまたまこの飴ができたのです。一粒の中の亀蜜含有量はなんと半分以上!! 蜂蜜と混ぜていますので食べやすく、元気も出そうですよ。

毎日一粒!!

FOD9691  
亀蜜飴(21粒入り)  
本体500円/税込540円  
詳しくは、フリーダイヤル0120-103-712

**私の居場所**

自分の居場所は自分の手で、身体で創っていくものだと思ひ、書いてきたように思います。他の誰が自分の居場所を作り、与えてくれるものではないかと思ひ、切実な所から居場所は姿を現してきます。どんな居場所も、良くも悪くも今の自分を現したものです。居場所=自分。

今の自分の力、精神状態が現れたものが今自分の居場所です。何もせず、なんとなく過こして居る日々からは気持ちの良い、楽しい、さわやかな居場所は生まれてこないことだけは確かです。作ろうという意志と気力次第だと私は思っています。

中国の詩人、李白は「兩人対酌すれば山花開く一杯一杯復た一杯...」こんな居場所を持ちたいものです。

**雑感**

七十五才位からでしょうか、創造的に生きる「感動、驚きを求めることが出来るかが、私にとって最大の課題になってきました。年をとり安心、安定の日々がありませんと、人間は易きに着き、なんとなく、何もすることなく、惰性、無為に過す性を誰もが持つています。折角この世に生を受けたのですから、残されたこの世を疲れたらと思ひ、重荷は少しずつ下ろし、精一杯楽しんで、気持ち良く、さわやかに最後迄生き抜かねば、もったいないと私はいつも思っているのです。この気力を維持するため具体的に何をすべきかが問題ですね。

**お客様の声**

**人参りミックス** 神奈川県女性 85歳 T様  
私ももてはたいぶん以前より石原先生のご指導のもとジュースを家族の朝食として新鮮安心な人参りミックスジュースを作ることが朝の一番の仕事となっており、時にはリンゴが手に入らなかつたり疲れて作ることが出来ない時、順造さんのジュースで助かっています。商品カタログ一冊感じが新しくなりましたね。毎回のしみにさせていたたいです(順造さんのお便り)。どうぞ今後とも厳選されたよい品お知らせ下さい。

**順造さんからお返事**  
それが一番ですね。作られるのが億劫になられた時に補助的に順造選のジュースを使う。これが最高だと思ひます。毎朝その様な人参ジュースを作られる努力に敬意を評します。

**クランベリージュース** 大阪府女性 84歳 N様  
クランベリージュースを知るまでの数年間、年一回程膀胱炎に苦しんでおりました。行きつけの薬局で特別調剤したお薬があると聞き、数包服用してよく効くのですが一包一〇〇円と高くつきました。クランベリージュースのことは私なりに調べて良さそうに思ひ頂くようになってから一度もトラブルは有りません。今では不快な思いをすることもなく本当に感謝して使っています。冷蔵庫にはいつも入っています。これからも美味しく安心して出来るものをお願い致します。

**順造さんからお返事**  
クランベリージュースは美味しいですし、予防には最適のジュースですから、毎日適量飲み続けられるのがベストだと思います。

**プロポリス** 兵庫県女性 72歳 S様  
肺疾患があり、年中喉が痛くなるか風邪症状が少しありますと出現。抗生物質は今医療界で制限しており(耐性菌の為)もらいにくくなっています。又、私自身もそれに頼りたくなく探しておりました。行きあたり行きましたのがプロポリスです。喉がつかい、薄めて飲用。痛みが和らぎます。(トローキ以上)又、一日何回か薄めて飲用しているのと一緒で効いてくるよううで、抗生剤を頂く回数も減って少し高くて長期的には身体のためには良いと信じて切らさないように購入致しております。これを置いておくとなんとか安心しています。感謝!

**順造さんからお返事**  
プロポリスを水で薄めて、うがいのようにガラガララとして飲み込むと、結構効果があります。すよね。私も常備薬のように使っていますし、旅行には必ず携帯しております。