



「続く」

てい
んで
さうな



ムール貝の味も絶品でした♪

所ではないからかもしれない。バック旅行から抜け出せないのでしょうか？そこに今の力の差を感じます。

あなたに感動の一冊
本便!

この一年程位前から飲食の時むせたり、咳き込むことが多くなり、これも歳のせいかと思つていたのですが、この本に出合い、簡単な「のどの筋肉運動」で、これを止めることが出来ることを知りました。早速実行しています。(どこまで続くかな!)またこの「むせる、咳き込み」が原因で肺炎になつて死ぬ人が多いことを教えられ驚いています。「誤嚥性肺炎」というそうですよ。70才以上の人はこの本を読み、のどを鍛える簡単な

ヴァイオリンの魔術師と言っても良いような音色は、天空から舞い下ってくる感じがします。私はこの人のCDを数枚持っている位好きな人です。独りペランタに座ってよく聴いています。



おすすめの色音♪

体力の回復と免疫力の回復

元気になってき、体力もついてきた！！と思いき、沖縄へ行き、帰ってきまして体調は良く、これなら大丈夫とニュージーランドへ行きました。これも異常ないもので、調子に乗って北海道へトマト畑を見に行っただけです。ところが、そうは、問屋はおろしてくれせん！！（後で分かったのですが）北海道の旅の途中2日目、急に喉がおかしくなると同時に痛くなり、薬局で喉痛風邪薬を飲むも良くなり、3日目は全く声が出せなくなり札幌のホテルに帰り半日休むも良くなり、耳鼻咽喉科医院に診てもらいますと急性声帯炎ということで帰阪（体調も悪化し寝込むこと10日間）、今日9月24日4週間目、まだ薬を飲むも本調子ではありません。今回、反省、自戒・自省の念強しなのですが

- ① 82才で右腎臓を全部切り取る手術は大きなダメージを体全体に与え
- ② 体力が回復したと感覚的に思っても
- ③ 免疫力、抵抗力は回復していない

ということを知りました。身体に対して自信過剰でした。身体の免疫力・抵抗力が回復するには1年位要するのかもしれませんが。今も喉のカスレは取れず、体調も回復せず、情け無いことです。体力の回復と意識できない免疫力、抵抗力の回復は別だと痛感しています。



自分の体を過信しはけませんよ！私ですが...

③ 靴もそうです。シューズは沢山あるのに買いません。奥さんから「また！」と言われても何のそのです。免疫力を持てて日々を生きることが私にとっては生死の問題で、ものや金以上に大事なことです。からです。ひょっとしたら、これは年齢に関係ないかもしれない。今、若い人たちが見ていると、免疫力がみなぎっている人が少ないように見えます。なんとなく日々を惰性で生きるには耐えられない私ですから、動き、何でもやってみるのです。考えることもせず、動くのです。考えていたら何も出来なくなりました。すぐやらないと、結局やらないことになり、それで即動くのです。間違え、過ちは承知の上です。生死の問題には替えられません。それで今体調を壊し、ゆったりしています。（笑）

スタッフ 森下の 第五回

「買ってよかった！」

健康維持の味方「マヌカハニー」

喉が痛いとき、お世話になってるマヌカハニー。改めてどんな効果があるのかネットで調べてみました。風邪はもちろんです。口内炎や虫歯予防、そして腸内環境を良くする整腸作用と驚くほど多くの健康要素があるようです。今回、目に止まったのは怪我や火傷に塗る。という使い方で、傷口にマヌカハニーを塗り、ガーゼなどでカバーしておくと、殺菌作用により細菌の繁殖を抑え、治りを早くしてくれるといわれています。年齢が上がるにつれ、怪我の治りが遅いし痕が残るな...と思っていたので、これからは外傷ケアにもお世話になることにします。ニュージーランドでマヌカハニーを作ってくれている、養蜂家さんとミツバチさんに感謝！です。順造選シヨップでもニュージーランドから直接輸入しています。

お問合せ：フリーダイヤル0120-103-712

「枯れ枝に 鳥のとまりけり 秋の暮れ」

松尾芭蕉の句ですね。ケヤキとニレの木4本が家のベランダに覆いかぶさるように立っています。夏は暑い日差しを防いでくれていますが、秋は美しい紅葉を降らし、骨のような枝に鳥が来てとまりますと、この句を思い出すのです。秋は木々も仕事を終え、葉を散らし裸になり、冬の休みに入っていくとき、そこに鳥さんたちが来て一休みする風景は絵のようです。なんでもないこの句のような時空を持ち、創らねばと思っています。

順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

コードレスの 電気スタンド

居間の真中でソファに座って本を読むのに、灯りが手許に欲しく困っていたのですが、ひょっとと思いつき、コードレスの充電式電気スタンドがあるかもとAMAZONで検索しますと「あったーアッター」のです。それがこれです。BOXには「LED RECHARGEABLE BLEND SK LAMP」スマホの携帯電話のコードで充電できるのです。驚きました！どこでも持ち運びできて便利です。

AMAZON価格 二〇九九円

雑感

先月号で、氣力を維持するためにしていることを書き始めましたが、その続きです。余り格好の良い話ではなく、凡臭一杯のことです。75才を過ぎ80才を越えてくると、生きる氣力を維持できるかどうかは、情性でこの世を生きたくない人間にとっては生死の問題になってきます。前回書きました「好奇心一杯」は基本ですが、それを維持するために私は

① 行きたいと思ったら、そこにすぐ行くようにしています。

② ジャケットも、パンツやシャツも良いなあ、着てみたいなあと思ったり、国内外を問わず、逡巡しない。

③ ジャケットも、パンツやシャツも良いなあ、着てみたいなあと思ったり、国内外を問わず、逡巡しない。

③ 靴もそうです。シューズは沢山あるのに買いません。奥さんから「また！」と言われても何のそのです。

氣力を持てて日々を生きることが私にとっては生死の問題で、ものや金以上に大事なことです。からです。ひょっとしたら、これは年齢に関係ないかもしれない。今、若い人たちが見ていると、免疫力がみなぎっている人が少ないように見えます。なんとなく日々を惰性で生きるには耐えられない私ですから、動き、何でもやってみるのです。考えることもせず、動くのです。考えていたら何も出来なくなりました。すぐやらないと、結局やらないことになり、それで即動くのです。間違え、過ちは承知の上です。生死の問題には替えられません。それで今体調を壊し、ゆったりしています。（笑）

愛媛県産いちじく使用 いちじくのジャム

「いちじく」のジャムなんて珍しいですね。愛媛県産で砂糖を使わず仕上げてあるジャムです。いつもストロベリーかブルーベリーのジャムを使っていますので、たまにはこのようになす変わって珍しいジャムで楽しんでいきます。

砂糖不使用

FOD9627 いちじくジャム (140g) 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

私は性格的に「独り」居ることが好きな人間です。「孤独を愛する」と言えは格好良過ぎますが、独り居る時間、空間が好きで、そこから生まれる静寂、やすらぎの空氣を感じ、浸ることから、自分の力が湧き出てくるような気がします。私はそう強い人間ではなく、弱い人間ですから、多くの人に会ったり、群れたりすることで力を放出し過ぎると、本来持っている弱さが更に弱くなるのです。この「独り」居る場所をどう作るかも人それぞれで面白いのではないのでしょうか。大事な居場所にはその時々に応じ、私はお金を使っています。私にとっては「独り」、「孤」は生きていく上で大事な大事な時間、空間ですから、おろそかにできません。「独」に耐えることから、生まれ出る力も大きい！

お客様の声

にんじんジュース 静岡県 女性 25歳 S様

テレビで商品みて、購入しました。現在、授乳中で栄養のバランスを考え飲み過ぎて頂きました。にんじん100%で飲みにくい心配でしたが、ビックリする位、自然な甘さでおいしかったです。良い母乳が出て、子供が元気にスクスク育ってこれればと思っております。出産後の肌荒れが改善しました！！妊娠中に知っていた良薬が良かったです！！

順造さんからお返事

肌荒れが改善したなんて！びっくりです。ジュースの中に良い成分が含まれているのでしようね。知りませんでしたよ。嬉しいニュース有難うございます。

クランベリー100% 千葉県 女性 66歳 S.H様

一〇年前に仕事上で多忙が重なり腎炎になり、その後も頻りに膀胱炎になり二年位前に掛かり付けの医師から癖になっているのと言われクランベリーを勧められ飲み続けて、今では頻りに膀胱炎もお陰様で減って仕事にも影響はなくなり続けられる様になりました。医師が勧めるのですから効果があると身体で感じておる次第です。

順造さんからお返事

アメリカでは殆どの女性が飲んでるのがクランベリーのジュースです。医学的にも証明されているようです。日本ではやっと泌尿器科の先生が患者さんに勧められるようになってきたので、医学的にも認知されているのではないのでしょうか。良くなったと沢山のお手紙をいただきますね。

マヌカハニードロップ 神奈川県 女性 68歳 Y.H様

私は「にんじんジュース」を定期購入し元気に過ごしておりますが、今般娘が風邪で喉を痛め授乳中なので薬は飲みたくないのと、このマヌカハニードロップを試した所、すぐに効いたととても感心し、早速ストックとして購入。マヌカハニーも購入。どんな感想が聞けるか親の私も楽しみにしております。結果次第では主人の為に...と思っております。今後も良いものを紹介下さいます。

順造さんからお返事

ひどい喉痛だとなかなか効果は現れないと思っておりますが、初期であれば効果はあると思っております。ノドの弱い自分もよく使っております。プロポリスもよく効きますね。水に数滴たらして、うがいや飲み込みますね。喉の弱い私は色んな方法を試しています。