



順造選便利

お伝えしたいこといっぱい…の気持ちをこめて。

順造選ショップ 72号
2018年8月号

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



八月のお便利

8月夏休み、お盆休みで海外に出掛ける人も多い季節、皆さんはどこに行かれますか？

私は毎年この時期は家にじっと居座つて外には出ないことにしています。いろんな国を旅してきましたが、楽しませてくれる国はやはりイタリアです。自分たちの生をどう楽しむかが大事な人たちですから、どんな小さなさなしぐさにも遊び心があつて、なるほどなあーウーンと感心させられることが多いのですよ。それはイタリア人の天性と言つても良いのかもしれない。清涼・綺麗も良いけれど、そこには遊び心の匂いが無さ過ぎて、生を楽しむという生きていくうえで最も大事なものが欠けているように思えてなりません。

先日、イタリア・フィレンツェのFOUR SEASONSホテルの庭で土曜日ランチをした時のことです。ランチの終わりのコーヒーで、私はイタリアにもアイスコーヒーはあるかなあ？と興味をもつてハンサムウェイターさんに「アイスコーヒーありますか？」と尋ねますと、「アルー」との答えで、注文したので。

どこでコーヒーを作るのかと見ていますと、庭に設置されているパーカウナーの中でやる様子！面白いなあ…どうアイスコーヒーを作るのかなあ？と注視していますとシェイカーを取り出し、コーヒーを入れ、ペットボトルの水を加え、カクテルのようにシェイクし始めたのにびっくり！



エッ！これは面白いと思ひ、「一寸写真を撮らせて」と飛んで行きました。そしてカクテルグラスにカクテルの如く注ぎ、ニコッと笑うパーテッさんのしぐさ！何か楽しくなりました。アイスコーヒー一杯でもこれだけのことが出来るのか？！

感動したこと！

「ニューヨークでのこと」

5月にニューヨークへ行きました時、ホテルでの朝食は面白くないので、セントラルパークの左、アッパウェスト・サイドへ2回食へに行きますと、小さな食品スーパーの前で写真のようなバラが並んでいました。値段を見ますと13本/束10ドル!!! 驚きますね。これだと1束買って大きな花瓶に投げ込めますよ！嬉しいなあ！と思ひながら見ていました。何か物心両面での豊かさが違って見えますね。外国旅行で面白いのは、一寸目にした景色にも驚きがあり、考えさせられることが多いことではないでしょうか？！それに目がいくためには、「観の目」を養う必要がありますが、それも難しいことではなく、好奇心一杯の心があればすむことですよ。



店内もフランスの香り漂う雰囲気でもってオシャシ！100種類近くのパンが並んでいましたよ！

東京の旅③

順造さんの旅日記

夜、久しぶり、もう10年以上以上行っていない神楽坂に行く。昔ながらの商店街も、そこで生活出来るお店がいろいろあるだけでなく、センスの良いお店も増え、街全体が見違えるように輝いていた。パリのPAULの店が神楽坂に出来ていたのには驚き、尋ねますと、日本で最もお金の多かった店で、売上高も日本一とか!!信じられない!!

裏の横道に入る。とLOTTE KYOTOの雰囲気、祇園の裏を歩いていく気分。チーズ専門店「アルパージュ」があり、こんな所にチーズ専門店があるなんて一寸他所ではないなあ！夕食は濱屋さんの「ヴェトナムアリス」神楽坂店で。



「ルブルターニユ パーシアードル」こんな料亭のようなお店がシードルバーだとかで、なかなか良かったもんだ！と感心する。



値段も手頃だし、神楽坂に行かれる時には一寸珍しいベトナム料理をどうぞ。若い人たちも多く、電車で神楽坂を訪れる人も増え、街全体が生き活き!!高層ビルの東京とは正反対の立位置でこの街を創り出されてきた人たちに最大の敬意を表したい。素晴らしいだけでなく、安全な街です。ありがとうございます！

「R・シュトラウス…英雄の生涯 & ツアラトゥストラはかく語りき」フリッツ・ライナー 台風の余波強風で揺れ動くけやきの木々が雨を撒き散らす景色を見ながら、このCDを出して聴いています。ライナーとシカゴ交響楽団コンビの名盤といわれるCD。好きな出だしの強さ、緊張感一杯のキリッとした響きは外の景色との絶妙なマッチング。8番の「夜の歌」に来る頃には雨も止み、木の枝々が大きく揺れ動く姿とこれもよく合い、良いひと時です。音楽もこのように景色 風景の姿に合っていて聴きますといいですね。



健康

「階段を歩いて上げる」 サッサッサッサ 会社の部屋は4階にあり、エレベーターはありません。毎日の階段を6〜7回位上がったたり降りたり往復しています。会社の別館は毎日1〜2回行き、この階段も歩いて上下します。自宅も階段の多い家で上下回数は最高6〜7回考えてみますと毎日階段を沢山歩いて上下しているのですが、これも健康に良さそうですね。朝の1、2回は息切れがしますが、安静時の35倍のその後はサッサッサッサと上れます。エネルギーを上げて、もっと歳をとってあげば、どうなるのでしょうか？今歳83ですからね！(笑)



本便利



「臨機応答・変問自在」 集英社新書 森 博嗣 工学部の先生である森さんが大学生たちのあらゆる質問に答えている超面白い本。例を上げてみましょう。 質 ペットボトルの空容器は凄くかさばります(空き缶も)。上手につぶす方法があれば教えてください。 答 ペットボトルを買わないのが一番良い。それが環境に一番良いだろう。 質 質問がないときは何を質問すればいいのですか。 答 そういふ人生を送ってください。 質 虫は何故、光のところに集まってくるのか？ 答 花と間違えているらしい。 本人から聞いたことではないが。 等々、簡単な即答が凄いな！

至言

安岡正篤先生の四耐 ①冷ややかなることに耐える (冷に耐え) ②苦しいことに耐える (苦に耐え) ③煩わしいことに耐える (煩に耐え) ④閑に耐える (閑に耐え) 安岡先生が清の名臣曾國藩の「四耐」について書かれたこの言葉を自省の為ノートに書き残し、見てきました。特に最後の「閑に耐え」が問題ですね。高齢者になるに連れてこれが更に重要になってくるように思います。 古人は「小人閑居して不善をなす」と言っていますから、注意が必要です。私のような小人は忙しくしている方が、過ちが少なくて済むのではないかと思ひ、「忙中閑」で行くのです。さてどうでしょうか。

忘れること 力の源泉

年をとると物忘れが多くなると嘆かれていませんか？
前にも書いたことがありましたが、私は忘れることは大事だと
前向きにとらえています。
年をとると頭の中には超沢山なことが詰め込まれ、
もう入り切れなくなっています。
どんどん忘れて、少しでも頭の中を空にしないと、
新しい情報は入れません。
覚えなくて良いような些細なことや、不要なことは
ドンドン忘れましょう！
回りの人が「また忘れたの？」と言っても、
つまらんこと、不要なことは忘れるようにしているんですと
言いましょう。忘れることを恐れる必要ありませんし、
無理に覚えなくていいことです。大事なことを覚える。
他は忘れる！
私はそのようにして頭の中を活性化しています。

順造さんのウェルネス vol.69

術後の戸惑いと疑問 (7月号の続き)

痛みの原因が分からず、このままでは駄目だと思ひ、いつもお世話になってます親しい外科の先生(75歳以上)お二人に相談し、CD-ROMを取り寄せていただき診察を受けますと

- ①まず下着を下げ、傷口を見、触診で痛みの箇所を見つけ、手術した腹部の中だなぁ…CD-ROMの写真を拡大し、その部分を詳しく丹念にチェックされ、「これは痛い筈だわあ」、「腹腔の傷口に筋が絡みついている。これが痛みの原因ですね。」「悪いものはないので良かった。」
- ②どうしたらこの痛みは取れますかと尋ねますと、痛み止めの薬以外にはないね。段々消えていくと思うよ。

このような診察をしていただくと、安心感が出てきますね。
患者の立場に立って、身体と精神的なものを含めたトータルな診察をされる姿を見て、これが真の医療診断というものだと感心し、感謝の念を深くしたのです。
今の医療はコンピューターの画像とその所見及び血液検査だけを見て診察されるのですが患者にとっては何か虚しさが残る医療だと思う人も多いのではないのでしょうか。
初めての大きな手術を通して現代医療についていろいろ考えさせられる1年でした。
さて、原因が分かりましたので、このチクチクする痛みをどう消すかにチャレンジしつつあるかを次号に書きましょう。



スタッフ 森下の 第六十四回

「買ってよかった!」
「ちよこってご紹介!」

国産玄米使用「玄米グラノーラ」

お米屋さんで作った玄米グラノーラ。
私はきなこ味が気に入っています。食べ方は、無糖ヨーグルトに振りかけ、蜂蜜も入れ混ぜるだけ。きなこの自然な甘味があり香りも良いのです。朝の甘いものは日中の頭の働きに欠かせませんし、大豆イソフラボンも女性に良いものなので、にんじんジュースと一緒に美味しく食べています。朝食は軽く食べますので、1袋を5回分くらいで済ませようか。お通じにも良いので、女性の方に特に食べていただきたいと思っています。

FOD9754N
玄米グラノーラ きなこ&大豆ミックス(120g)
税別450円/税込486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

無添加せっけん
ご存知ですか? 10年前から発売しています!! 昔ながらの手作りで、今の時代こんな作り方をしている石鹸があるんですよ。大きな釜の中をかき混ぜながら作っていくのです。①②③の写真をみてください。

- ① 化学添加物、香料などを一切加えず牛脂とヤシ油だけで作られています。「天然石けん」と言ったら良いのでしょうか?
- ② 苛性ソーダを加え、水を足し、クリーム状に。
- ③ 塩を加えて不純物を底に沈めます。この作業を塩分析というそうです。

TONS 焦がしキャラメル アーモンド&カシューナッツ

アーモンド、カシューナッツにきれいにキャラメル掛けされていて美味しのに驚きました!! 一寸甘いです、美味い! その上、小袋に個装されているので便利!! 上手に造られているなあ! と感心しながら食べています。おすすめですよ。

●FOD9738 焦がしキャラメルアーモンド(105g) 税別各500円/税込各540円
●FOD9739 焦がしキャラメルカシューナッツ(75g) 税別各500円/税込各540円
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

その後、24~30時間 石鹸素地を人の手で覆かせるのですよ! 丁寧にすくって枠に流し入れ、乾燥させます。呼ぶそうです。

WP37-007 無添加せっけん(5個セット) 税別1,000円/税込1,080円
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

チヨイチヨイ美術館・画廊で絵を見ますが、美術館で古い有名な絵を見ても何が良いのか分かりませんし、感動を受けることも少ない。そんな私ですが、4、5年前からモダンアート(絵・立体作品)を見て、一体これは何なんだらう? と思ひ始め、見る頻度を上げてきました。何でこんなものが数千万円、1億円するのだから? と思ったりして。

同年代に生き、同世代の人達が創ったアートが分からないのは情け無いと思ひ、分かる努力を重ねてきて、やっと2年前から分かったことがあります。それを独断と偏見で書いてみましょう。

- ① 論理的に分かろうと努めたことが間違っていた。
- ② アートは理屈や論理ではなく、見て面白いなあ! 楽しいなあ! と思えばそれで良い。
- ③ そう感じなければ、そのまま通り過ぎれば良い。
- ④ だから見る人によって感じ方が違うのは当然だろう。
- ⑤ それとなくモダンアートには金の匂いがする。数千円する作品に感動しなくても、分からないと落ち込むこともない。

それは自分の問題である。

⑤ 今迄誰も思いつかなかった発想、表現が高い評価を受けている。これは科学でもビジネスでも同じだ。

トイレの便器がアートになっていきますし、缶ビールの陶器がアートとして高く評価されたり、CAMBELL,Sのスーパ缶を並べた絵がアートとして世界を湧かせることができました。モダンアートはそんな意味では、古き昔の有名な絵より刺激的だなあ! と思ひ、最近の私であります。これ何だろう? と思わせてくれるだけでもモダンアートは面白い。私の独断と偏見ですのでご容赦を。

お客様の声

人蔘ジュース 静岡県女性 77歳 Y様
朝食前、起きがけに、パーリンオイルを2、3滴たらして主人と毎日頂いております。美味しく風邪もひかず元気で頑張れる源です。今後共続けていくつもりです。美味しさと元気をありがとうございます。親しいお客様に自慢して出しております。

「順造さんからのお返事」
オリブオイルをジュースに二、三滴たらして! 初めて聞きました。そういえば、オリブオイルは身体に良いですね! 私も今日から実行します!

クランベリー50% 大阪府女性 48歳 Y様
膀胱炎予防のために飲んでいました。一八〇mlのものが入っています。少しずつ二八〇mlを2、3日飲みました。少したることをきっかけに母も最近膀胱炎になったことをきっかけに飲み始めました。亡くなった祖母も施設ですすめられて飲んでいましたので親子3代お世話になっております。

「順造さんからのお返事」
本当に効果あるというお手紙が沢山来ています。なつてからではなく、予防が大切だと思ひます。三世代継承とは凄いです!

歯ブラシ 奈良県女性 69歳 J.H様
この歯ブラシは、高齢者の歯と歯茎のことを考える、順造さんの唱える「ソフト」「コンパクト」「ストレート」のポイントはとても考え抜かれた特徴だと思ひます。歯茎がやせてきて、傷つき易いこともあり、長めで毛が柔らかいことは嬉しいです。購入後、朝寝る前のしつかり歯みがきと歯間ブラシを使用しています。4ヶ月毎の歯科医院でのケアでは、「よく磨けていますよ」と誉められています。このブラシの取り替えの目安を具体的に示していただければありがたいです。

「順造さんからお返事」
私も毎日使ってますが良いですね。毛先が柔らかく、衰えていたみやすくなってきた歯茎には良いように思ひます。毛先が細いので歯間に入りやすいと思ひます。私は1ヶ月を目安にしていますが、毛先がへたっているかどうかを見ながら替えられたら如何でしょうか?