

# 十一月のお便り

「早や」というか、「もう」でしようか、11月です。時が飛び去っていくような感じがします。  
 この「順造選便り」も75号で6年と3ヶ月、毎月書き続け、売るための広告をするでもなく、私、順造が経験したこと、思ったことなどを書き、大変なお金を費やし、こんなことをやり続けているのかなあ!と首を傾げる時があります。

会社のため、皆さんのためになつていのかと自問自答するのです。  
 折角大きな費用を使っていますので、少しでも役に立つ事々を書かねば費用を稼いでくれている社員のみなさんに申し訳ないという想いも出てきますし、読んでくださる人たちが失望されるようなことになれば、更に「大変だなあ!」と何かずつしりと重さを感じる昨今です。出来るだけ平易な言葉で、面白く、役に立ち、喜んで読んでいただける内容を書かねば「パチが当たる」と思っています。書けば書くほど、持てる語彙の不足、表現力の貧弱さにはホトホト情けなくなつてきますね。沢山の本を読んできましたが、著者、作家方の語彙の豊富さ、表現力の素晴らしさには只々頭が下がり、到底私などの及ぶところではないと痛感します。

しかしながら、自分自身にささやいていることは、他の人たちの2〜3倍位の人生を歩んできた経験だけではないので、その内容で勝負すれば会社のため、読んでくださる皆さんのため双方に役立つものになるのではないかとひそかに思う次第です。ご愛読を謝します。



## 東京でのひと時

「根津美術館」  
 好きなこぢんまりした美術館ですね。東京では「五島美術館」、「三井記念美術館」などでも素晴らしいアート展示がありますが、泊りで行く必要もあり、なかなか行き難く残念でなりません。東京の人たちは近くで、いつでも行けるので恵まれていますね。良いアート展示も音楽会も東京では毎日到着所で観たり、聴くことが出来、東京の人たちが浴している恩恵は地方の者にはうらやましい限りです。



## ニューヨークの旅③

いつ来ても刺激的な街  
 ニューヨークの朝食にまだまだこだわっています。ここは良い!という店で朝食をと、今朝は反対にオフィス街のPARK AVE.からLEXINGTON AVE.方面のMIDTOWN AREAを探してみますと、「THE NATIONAL」という品のよさそうな店に出合い、入ってみました。  
 旅のホテルもレストランも自分で探し求めていくことで旅の想いも深まっています。ここも一人40ドル位になりました。そこから近い5TH AVE.とE.58THの角にあるBERG DORF GOODMAN MENS 館は女物の本店に比べ、こぢんまりとしています。そのセレクトショップにはこだわりがあり、ニューヨークでの私の買物場所です。



## 健康

「腎臓の働きを助ける食材」  
 腎臓の働きを助ける左記の食材が良いようですね。(腎機能強化大全50頁参考)  
 オリーブオイル、ニンニク、クランベリー、リンゴ、タマネギ、青魚等



時間が一寸ありましたので表参道(東京)近くにある「根津美術館」に立ち寄り、「禅僧の交流—墨蹟と水墨画を楽しむ」の展示を観ました。建物に入る導入部が好きで、こぢんまりした美術館です。東京では「五島美術館」、「三井記念美術館」などでも素晴らしいアート展示がありますが、泊りで行く必要もあり、なかなか行き難く残念でなりません。東京の人たちは近くで、いつでも行けるので恵まれていますね。良いアート展示も音楽会も東京では毎日到着所で観たり、聴くことが出来、東京の人たちが浴している恩恵は地方の者にはうらやましい限りです。



入った瞬間、店内のしつらえも品格があり、お客さんもスーツにネクタイ、女性もそれなりの服装で大手会社の幹部クラスの人たちが朝食ミーティングをしている感じ。食事も素晴らしい朝食メニューで、やつと気持ちの良い朝食時間を持つことができましたよ。

セントラルパークの西側の住宅街はこの写真のように昔ながらの建物が並び、落ち着いた風情で私の好きな所でもあります。

## 「腎機能強化大全」

右腎臓全摘出手術を昨年5月にした後、数ヶ月毎に血液検査をし、腎機能数値をチェックしていますが、なかなか数値が良くなつてきません。左右二つの腎臓が一つになったのですから、左腎臓一つで頑張っているのです。左腎臓は大幅に低下したままです。もう一年以上経って、これではダメだと思いたち、いろいろ本を読んでもみようと、簡単な運動、ふくらはぎや足裏マッサージをすることで腎機能を回復できるようです。早速実行しています。



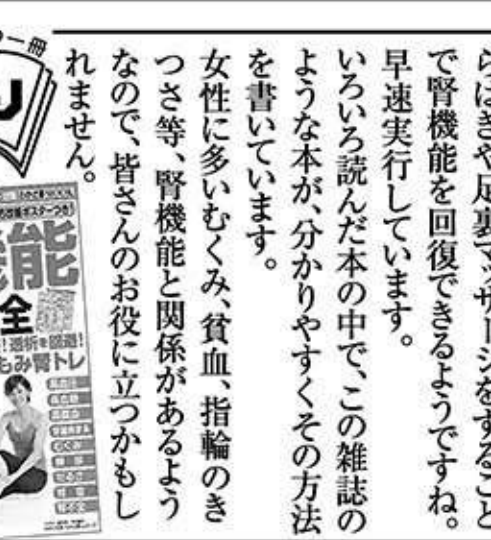
いろいろな本が、分かります。その方法を書いていきます。女性に多いむくみ、貧血、指輪のきつさ等、腎機能と関係があるようなので、皆さんのお役に立つかもしれません。



古いCDですが、GetzのこのCDの音色が好きで、夜、書齋でウィスキーをちびちびやりながら、またブラックコーヒーを飲みながら、独りで聴くのは最高の音色です。Getz最晩年の音ですが、何か年を感じさせなくて、身体に染み入るような気がします。Getzが吹くサクソフォーンに寄り添うように弾く

## 「Cafe Montmartre」

Stan Getz



「おすすめの色 CD」  
 BARONN のピアノも見事です。

「あなたに感動の一冊 本便り」

「腎機能強化大全」

「腎機能強化大全」 わかさ出版



「京都のみたらし祭」

山頭火さんの句に

なかなか死ねない 彼岸花ささく

があります。

山頭火さんらしい凄惨な句ですね。私はこの9月沢山の彼岸花をカメラで撮りましたが、なぜかこの写真も寂しげな彼岸花で、こんな句です。

彼岸花 カメラの中で 寂しげに

私は駄句を詠み続けていますが、カメラとか俳句が身体という頭の中心にありますと、ものや景色を見た時なんとなんとかボンヤリと見るのではなく、それをどう捉えるか、見るか自然と直感的にうかんできるとか、そういう意味では「もの」の核心を直感的につかむ訓練になっているのかもしれない。

スタッフ 森下の



「買ってよかった!」

ちよつと贅沢なジュース「ラ・フランス」



子供の頃、ラ・フランス(洋梨)に美味しいイメージがありませんでした。しかしマルカイに入社し、このラ・フランス100%ジュースを飲んだ時、豊潤な香り、旨味と、余りの美味しさに驚いた事を覚えています。旬にラ・フランスを食べてなかったこと、損した気分でした(笑)。きつと昔食べた洋梨は品種改良が進んでいなかったのか、追熟のタイミングが悪かったのか、良い状態ではなかったのでしょうか。山形県産ラ・フランスをしっかりと追熟させてから搾ったジュースは格別で、何とも贅沢な味わいです。とろとろ果肉たっぷりな美味しさ、ぜひ特別なグラスに注いで飲んでいただきたいと思えます。

GFT800403 ラ・フランス(500ml×3本) 税別2,250円/税込2,430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.72

現代医療、民間治療法も自分の身体で効果を実感しながら自分で判断し選んでいく。私の術後の経過を4回に分けて書いてきました。このように私は身体の不具合に向き合い、治していく努力を重ねます。どうしても身体的、医学的にも治せないものはあさり諦めることにしています。さて、私の左耳は現在殆ど聞こえません。メニエール、突発性難聴などの結果でした。しかし、耳鳴りについては不治と病院では言われましたが、札幌の七戸光雄先生のおかげで治りました。不思議です!耳鼻科では認められていない薬で治ったのです。聞こえない聴力の回復はなく、左耳には補聴器を付けています。胃腸の弱い私は、20歳代後半から36歳まで胃潰瘍で苦しみました。結局大学病院の薬で治らず、座禅を組み始めてから半年位したら、胃の苦は知らぬ間に無くなっていました。これも不思議なものでした。それ以降、胃の調子が悪かったり、もたれたりする時はこの和漢薬一筋ですね。胃が何か気持ち悪いなあ?と感じたら、この陀羅尼助丸を10粒食後飲むことにしています。私にはこれが一番合います。面白いのは、人間ドックを経営していた大学同級生の友人が私と同じこれを飲んでいました。彼いわく、「医者胃薬は効かん!」の一言でした。何百年も続けられてきたのですから、何か良いものが入っているのでしょうか。薬も自分の身体に合うものを探し求めていく努力も必要ではないかと思えます。医師も自分が飲んだこともない薬を出し、手術も自分の身体にしたこともないことを患者にしているのですから患者の苦しみ等何も分からず医療をしている事実を忘れないことです。



自分の身体の 不具合の苦しみは 自分が一番知っているのです。



薬の効果、手術結果の良し悪しも自分が一番分かっているのです。

順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいもの

プロポリススプレー

先日、喉がいがらっぽくなり、風邪薬で治らないので、これを喉に2時間置きに3〜4回スプレーしたら治りましたよ。ひどくなる前にスプレーされるのが一番良いと思います。病氣、不具合はひどくなってしまうと、なかなか治りません。今から風邪のシーズンです。この二本がお役に立ちます。



持ち歩ける スプレータイプ ●ミントエキス、はちみつを配合しているのでプロポリス独特の風味も気にならない! ●ノンアルコールタイプ FOD9738 プロポリススプレーエキストラ(20ml) 税別2,400円/税込2,592円 詳しくは、フリーダイヤル0120-103-712

国内産黄金千貫使用 芋けんぴ

やっつと「シブヤ」の「芋けんぴ」が手に入りしました!

「甘さ控えめ」「切り方細め」で美味しい! 私の大好きな芋けんぴです。この春から市場から姿を消してしまいましたので、「甘さ控えめ」で一番おいしい芋けんぴを私も食べたので扱うことにしました。芋けんぴの好きな人、是非食べてみてください。



FOD9772 胡麻けんぴ(170g) 税別292円 税込378円 税別292円 税込378円 詳しくは、フリーダイヤル0120-103-712

私の居場所

私の書齋というか居所で、私は山積みされた本の中に埋もれて座っています。本棚はギッシリ一杯で入りきらず、床に山積みしてあるのです。家内が掃除をしてくる時、床の本を動かされるのと、私の頭の中にある本位置地図が崩れ、本が探せなくなり苦情を言うことになりました。

お客様の声

指先がガサガサといつもささくれているような感じ。カーテンを開けたり、洗濯物をたたむ際に、ひっかかるような不快感がありました。使用し始めて2〜3日指先のささくれ感がなくなってきたような気がしました。毎年、春先にも乾燥で手荒れがひどくなっていました。現在4月も順調です。毎日お風呂上りの一回の使用で日中は普通のハンドクリームですが、効果は十分あるかなと思っています。

「スタッフ森下からお返事」

手荒れが改善されたようで良かったです。これは私も初めて使ったとき、翌朝の修復具合が良くてビックリしました。今は乾燥ケアだけでなく、年中シミ予防のためにも手の甲へ塗って就寝しています。

「スタッフ森下からお返事」

順造さん、いつも楽しみに読んでいたです。読書好きで私は「本の紹介」のコーナーは特に参考になっていきます。(すぐに注文)又、順造さんおすすめの品もとても分かりやすく、すぐに注文したくなります。こういうわけでは今回は風邪予防にと「スプレー式プロポリス」「亀蜜飴」が一人でそつと食べたいと思っていました。外仕事(植木屋)の主人が見つけて喜んで毎朝口にしております。感想(口やノドがすべらかでイガイガ感がないとのこと)私の飴やプロポリススプレーなくなりそうです。

「スタッフ森下からお返事」

ご夫婦の温かいエピソードありがとうございます。亀蜜愛用者である私も普段から食べて元気になっていっているので、お二人で役立てていただき嬉しく思います。

「スタッフ森下からお返事」

昔は自分で人参ジュースを作っていました。野菜売り場のレジで後ろの人に「奥さん、そんな沢山の人参どうしてはんの?」って馬でも飼っているのかという顔をされました。マルカイさんのジュースをもらってからは楽チンでおいしく頂いております。目を使うポランテアをしていただきます。人参のカロテンとパターナートの油分がパッチリ!御社の近くの日本ライトハウスで通訳の活動を続けています。