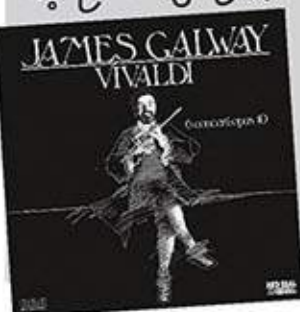


三月の
お便り

80歳を超えてきても元気に生きたいと思いませんか。しかし、それは無理ですね。体力の低下は止められませんが、身体の不具合はいろいろ生じてきます。しかし、「元氣」も若い時の元氣レベルではなく、高齢者元氣レベルとして考えてみますと、動くのに不自由はなく、何でも食べられ、旅行にも行けるのであれば、高齢者元氣としては合格ですね。

- 嫌な人に会ったり、面白くもない会合に出たり、食べたくもないものを食べたり、というものは出来るだけ避ける。それが良いか悪いか知りませんが、もうこの世に住む年月も少なくなってきたので、気ままにいか自由な生き方と思おう。
- しかし、他の人に迷惑をかけることとです。
- 人のお世話をしたいと思うことは、積極的にします。
- こんなことを考えて生きていた昨日ですが、皆さんは如何ですか。
- 「JAMES GALWAY PLAYS VIVALDI: 6 CONCERTI」スタン・ゲッツ&チャリリー・バード
- おすすめの音色 CD

ゴルウェイのフルートの音色が、かろやかに、気持ちよく、春の萌しを感じられる3月に聴くと何ともいえません。ゴルウェイのどのCDのフルートも素晴らしい。私は春に聴くのが好きです。



「医者の本音」

S B 新書 中山裕次郎

本屋さんでこんな面白いタイトルの本が目にとまり、目次を見ると参考になりそうなので、すぐ買い昨夜読んでしまいました。医者とは患者とのミスマッチ、考え方の相違、誤解がこんなにあるのかと非常に参考になった。著者は外科の執刀医でありながら、医局に所属していないそうです。

病院や医師にかかる時どのように尋ねたらよいか、ガンを宣告されて手術の病院、外科医師をどのように選べば良いかなどを、具体的に本音と思われる言葉で書かれていて、非常に参考になりますよ。本の後半から終わりの内容が特に素晴らしい、ぜひ読まれることをお勧めします。



健康 「階段を使う」

私のウエイトはこの10年変わらぬのに、お腹はポッコリ出てへこみません。下記の本の著者は「腹筋運動はお腹を凹ますことに全く向いていない。トレーニング」と言われているのに驚いています。筋肉量を増やさないとお腹は凹まんぞうです。効果的な方法は「階段」だそうですよ。エレベーターを使わず階段を歩くと下半身の筋肉が強化され、脂肪が燃焼しやすい身体になるそうです。私の会社での部屋は4階です。毎日4、5回歩いて上下しています。自宅も階段が多くなります。2、3回歩きます。でもなかなか凹まない!



順造さんの旅日記 番外編

思い起こせば50'sの...旅のつれづれ 1958年 初めてアメリカに向かう

2017年9月号に「思い起こせば50'sの...」を旅日記に書き、「続」としながら、その後途切れたままになっていきますので、書き続けてみます。

向こうの大学に行ったのが23歳、1958年です。それから61年も前で、アメリカは50'sの後半のことです。行きは神戸からAPL社のプレジデント・ウィルソン号というアメリカ客船に乗りました。



船室で一番安い部屋はどこだと思われませんか? 船突端の船先の一番下の部屋が景色が見えず一番揺れるので安いのですよ。



その相部屋です。潜水艦の中見たい! 一番最後の船客ですからね、サーピスらしきものはゼロ。一番安い船室グループが丸テーブルにつき、初めての食事をした時のことです。一人の男性が「チップを払わねばなりません。皆さんから集めてまとめて置きましょう。」と話を始めました! えっ、チップなんて考えたこともなかったのびくりして、それは何ですか? 私は学生でそんなお金持ってなく、私えませんが!...? と言うと、横の人がいろいろ説明してくださるのです。しかし、私が父親からもらった金は500ドル、これで数年大学に行き、喰っていかねばならない!

チップなんて絶対払えない!...! 「皆さんに申し訳ないですが、私にはそのお金を食事のたびに払えません。そんなお金もついでにないので。」と言いつつ、なんとか隅で黙々と食べる毎日が続き、何を食べたのかも全く頭の片隅にも残っていない有様。超緊張していたのか、ホノルルまでの10日間何をしたのかも全く覚えていません。



このホノルル港のアロハタワーの景色は昔も今も変わっていない。その景色を見ながら、「今から始まるんだ!」という気持ちで一杯だったと思います。

感動したこと!

日経新聞朝刊小説ワカタケルの挿絵です。鴻池朋子さんが毎日描かれています。



この2点の素晴らしい線に感動し、手に入らないものかと思っています。新聞の挿絵を見て感動したのは初めてです! しかし毎日見ているので、自分が感動する絵はそうありません。お伝えしたいのは、新聞の挿絵を見ても感動出来る事です。感動こそが人生ですよ。

ひひひメモ

やっぱり美味い!! シンバヤの「芋けんぴ」!! 昨年11月からこの「芋けんぴ」をこ紹介していますが、「芋けんぴ」好きの私は毎日のように食べています。いろいろな「芋けんぴ」を食べてきましたが、これが今の所最高だと思えますので、一寸お知らせまで。

芋けんぴ(26g) 378円(税込)



わがこえの のこれる耳や 福は内

飯田蛇笏さんが詠む節分夜の景色。我が家でも「鬼は外、福は内」と聞こえてくるのが耳に残ります。

鬼は外 風をお供に 福の神

「福は内」と呼ぶ声と一緒に寒風が飛び込んでくる我が家を詠んでみました。

俳句は、下手は下手なりに五七五の中に光景を詠み込む面白さがありますよ。難しく考えず作って見られませんか。下手な句を恥をしのいで出しています。



順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

克蘭ベリーだけをギョツと濃縮！克蘭ベリー 150

50mlの小瓶ですが、一五倍に凝縮された優れたものです。私は右腎臓を全摘し、半分の左腎臓しかありません。左だけで倍の働きをしてくれているのでしようね。

腎臓は尿とも関係があるので、尿関連に良い克蘭ベリーが左腎臓の負担を少しでも軽減してくれないかと思ひ飲んでみます。あくまで自己診断ですから効果の程は全く判りませんが、腎機能数値は少しづつ良くなり悪くはなっていないです。克蘭ベリーの効果かどうか不明です。尿の臭い匂いは無くなるように思います。

尿を濾過する腎臓が左しかありませんので、腎臓に良いと言われるものは飲んだり食べたりしている私です。

いままでではない！高濃度1.5倍！！



キナ酸とポリフェノールの子カラ！

●女性に多いトイレのお悩みに健康・美容サポートに

GFT818910克蘭ベリー150 (50ml×10本入) 税別2,900円/税込3,132円 詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

私の居場所

私は自分が居る場所を少しでも気持ちよく過ごせるようにと出来るだけのことを行います。そして、その部屋に絵や写真壺などを置き、力のある場を作る。部屋からも力を得るためにいろいろ工夫をするのです。居場所が気持ち良いだけでは、今迄の私には駄目で、力も必要でした。壁に飾っている絵を除いてみると、それがすぐ分かりますよ。

大きな壺もそうです。それがなくなると部屋に気合いがなくなるとです。彼等から力を借りねば！高価なものではなくて良いのです。自分がいいなあ！と思うものであればそれで十分ですね。一度試してみてください。

気持よく、力のある部屋にすく行かない。

ることで元気が得られます。やろうと思えば誰でも出来ることです。その気持ち良さとお力を感じ取れた時、

「ありがたいなあ！」という言葉が出てきます。居場所に助けられて生きているのです。



長い年月生きてきましたが、悩み、不安のない日々はなかったですね。

●ストレスは四六時中です。●身体の不具合はいつもどこかあり

●何もかも(仕事も含めて)完璧なものもなかったなあ。●常に挫折、失敗の連続、でも敗退ではない。

●計画通り、思ったようには全く行かない。

●マイナス面を取り上げるとキリがない程、山積一杯です。でも考えてみますと

●悩みも不安も全くない極楽。天国のような日々はこれまた退屈でタイクツで、生きておられないのではないのでしょうか。悩みや不安があるから、チヨッピリ極楽のような時があると嬉しく、

●ありがたく思うのですよ。●明けられない夜のストレスも、これがないなら人生、引き受けていくしかないです。悩みも苦もストレスも、いくらのたうちまわり、考えても絶対になくなりません。なくならないものを追いかけて、取り込むから、しんどくなってくるのです。あきらめて引つかぶって生きましょう。

●小さな、チイサナ嬉しく、楽しくなることを自分で創り、できたら思い切り喜ぶ……その内、悩みも不安も、苦も自分と同居してしまつて、何も感じなくなつてきますよ。

●そして、「ありがたいなあ！」という言葉が出てくれば、シメたもんです。悩・苦・不安があつて、ない世界が現出してきます。これが本場の極楽かもしれせん。

お客様の声

ブラックランベリー 神奈川県女性 K.S様

毎日飲めば良いのでしようが、つい忘れちゃいます。2、3日後に飲み出す始末です。この位の日数、本数はよくわからないうえですが、最近テレビの字がはつきりと画面の色が、あざやかに見えるようになったのは確かです。ありがとうございます。

「スタッフ森下からお返事」

これにはカシスアントシアニンという独自の成分があり、瞳の奥のめぐりを良くして見えやすさに働きかけてくれるそうです。くつきり、はつきりとしてくると世界が違って見えますね。

克蘭ベリージュース 東京都女性 45歳 S.I様

膀胱炎を何度も繰り返していた時に医者から克蘭ベリージュースをすすめてもらいました。早速ネットで探したところ、以前スーパーで買って美味しかったブルーベリージュースが順造さんの商品だったことを思い出して、克蘭ベリーの定期配送を始めました。おかげさまでその後膀胱炎の発症は一度だけでした。ブルーベリーストミックスジュースやブルーベリージュースと混ぜて味を楽しみなが飲んでいません。私のすすめて、義母も克蘭ベリー50%を飲むようになりました。

膀胱のあたりで常にあった不快なモヤモヤも今はほとんど感じなくなりました。ありがとうございます。

「スタッフ森下からお返事」

不快感が解消され、本当によかったです。実践されておられるように、酸っぱい克蘭ベリー100も他のジュースと混ぜたり味わいを変えらることで楽しめますね。いきいき元気がずっと続きますように……。

人蔘ジュース 京都府女性 U.Y様

味のどこしとつても飲みやすく、とっても気に入りました。何分高齢ですのでも、とっても滋養になるなあ。と心から思えて飲める幸せを感じています。今後共宜しくお願ひ申し上げます。

「スタッフ森下からお返事」

にんじんを毎日食べるのは大変ですが、より栄養が摂取しやすいジュースは本当に滋養になりますね。美味しいと感じられるのは身体が欲している証拠だと思いますので、元気に過ごしていただければ幸いです。

順造さんのウェルネス vol.76

臓器に繋がるツボを見つける！

私は子供の頃より胃腸が弱く、20歳後半から34歳位迄は胃潰瘍で苦しみました関係で、特に胃の調子を整えるためにはいろんな事を試してきました。ここに書きました3箇所の手ツボは、いろんな本やネットで調べて試してきたものの中から、私の胃には効果のあるツボをのせています。私はお風呂の中で両手を湯につけて、両手のこの辺の痛い箇所を親指で押しているのです。特に胃の調子が悪い時はすぐこれらのツボを親指で指圧するのですが、私には効果があります。どの箇所が特に良いのかも分かりません。とにかく医者任せにはせず、自分で自分の身体の不具合を少しでも軽減する努力が大事だと思っています。私は医師からの胃薬は使っていません。(手術等の非常時は別)身体も人によってみんな違うのですから、自分で見つける努力が必要ですね。

手の甲の親指と人差し指の付け根の間を親指で押す。痛い箇所があります。



手のひら中央のくぼみのツボ上の所の痛む箇所。食欲不振や吐き気に効果的。

手のひらの親指の付け根の辺の痛い箇所を親指で押す。

自分で良いと感じたことは続けてみる！

「お客様の声・お手紙お待ちしております！ 採用された方にはもちろん粗品進呈中。」