

四月のお便利

今日3月6日自宅のベランダから目前の桜を撮りました。枝先が少しふくらんできているのが見えます。2月末頃から毎日眺めているのですが、ほんの少しずつ大きくなりつつあるそのふくらみの変化は、肉眼では殆ど分からないですよ。1週間経つてはじめて「ふくらんだかなあ」という程度です。

そして今黒い枝先がほんの少し赤茶色がかつてきたかを感じます。感じる程度の変化です。このような桜の枝々が2週間後には、あの豪華絢爛とした桜の花々を着飾って、舞台上に登場してくるのですよ！

たつたの14日後に何も無いこの枝々が一挙に変わるのです！その不思議に呆然とし、その生命力の不思議に酔いしれ、時を忘れる日も、もう間近です。今年もその桜の花々に会える有難さ

に思いを深くしています。そして桜の花々が過ぎ去ると、その前

にあるモミジの木々が素晴らしい新緑を見せ始めてくれます。

花が舞台にある間は邪魔をせず、舞台の袖に待ち控え、花々が舞台をさがつてくると、一挙に新緑の芽をちりばめるのですよ。

なんとも不思議な自然の舞台には頭が下がります。



至言

故大佛次郎さんはこんな言葉を書き残しています。「樹は花を咲かせ得た喜びを歌い、

花々は大気と溶け合って酔い、その一刻、花の精は人に時の移りを忘却させる」

桜を目の前に見ながら、この文を読みますと、樹も花も自分も一緒にこの喜びの一刻、一刻に浸りきって、なんとも心地良い。これこそが観るということですね。

「海外出張」

成功の鍵はホテルにあり！

株式会社アップルワールド 私は若い頃からを合わせますと200回位かそれ以上、海外の国々に出掛けてきましたが、この本から教えられたことが沢山あります。特に欧米に旅する人は一度この本を読まれると非常に役に立ち、安心されることも多いと思いますので、一読をおすすめいたします。いくら海外旅行をしても知らないことだらけですよ。



「雨あがりのクラシック」の2枚セット
心を落ち着かせたい時、静かにしずかに座っていたい時、心にしみ入る音。ドビュッシーの雨の庭、ショパンの雨だれ、ワーグナーの虹の架橋、メンデルスゾーンの春の歌など素晴らしい選曲です。

おすすめの色 CD

感動したこと！「薪を探して」
先日、次の冬暖炉で使う薪を求めて三田(兵庫県)に行き、たどり着いた所がこの家でした！まだ私の家から40分ばかりドライブすると、このような茅葺きの懐かしい民家があり、なんとも嬉しく「いいなあ！」と声を上げていました。薪の値段ご存知ですか？1パレットに(3m四角×高さ1.5m)で5万円位です。

健康「腸内フローラの改善に、ロゼモ」
腸が免疫力を作ると言われるので、私は毎日この仁丹の「ロゼモ」を飲んでます。この乳酸菌が腸の働きを良くするようになっています。私は仁丹社の新聞広告やアマゾンで買っていますが、一度試されたらどうでしょう。

「ひひひちちち」
先日、ネットの記事で「ホテルの備品はどこまで持ち帰られるのか？」というのがあり読んでみますと、部屋のテレビや時計、花瓶等まで持ち帰る人がおられるようにびっくりしました。持ち帰られるものは「浴室にあるアメニティ(石鹸、シャンプー、ブラシ、髭剃り用のレザ等)ですね。ティッシュペーパー、トイレトベーパーも全部持ち帰る人があるようですが、それはダメです。バスローブ、バジャマ、タオルもダメです。最近ではカードで払いますから、もしそんなものが無くなっていたら、後からカードで引かれるのかもしれないですね。

順造さんの旅日記 番外編
思い出せば50'sの…旅のつれづれ
1958年
61年前のアメリカの印象

1950年に勃発した朝鮮戦争も1953年に終わり、アメリカ合衆国という国が自信に満ち最も高揚していた頃だったと思います。アメリカには電気掃除機があり、こんな機械で掃除するんだと感心しました。大きな冷蔵庫の上の庫では氷が自動的に出来るのはびっくり!!日本では大きな氷を入れて冷やしていたのですからね。自動食洗器などよくもこんなものを作って造るなあ!と感動。コカコーラの自動販売機の前ではどうしてコカコーラがコロコロと出てくるんだ!?と誰もいない時にウロウロ眺めまわしたものです。公衆電話なんて日本になかった時代ですから、この電話にも驚きましたね。1回10セントだったかなあ!?覚えていません。

今あるものは61年前のアメリカにはコンピューターを除いて驚くなけれ、総てありましたよ! そういう面ではアメリカはこの60年殆ど進化らしいものはないように私には思えます。

大学の食堂(カフェテリア)でランチを食べるのですが、その食事メニューの品は食べたことのないものばかり!! サンドウィッチなるものを多くの学生が食べているのを初めて見て、「一体これは何ぞや!?!」と恐るおそる取って食べ、その美味しさに涙が出るほどでした。

日本の大学では一番安い「素うどん」と井鉢一杯の「ゴハン」が毎日の定番でしたからね。美味いとか味とかを考えたこともなく、とにかく腹いっぱいになることだけを考えて食べていた時代でしたから、今の若い人たちは想像もつかないでしょうね。しかし、このような驚きと感動一杯の毎日を今の若い人たちは味わえないのは可哀想とも言えます。

「ひひひちちち」
先日、ネットの記事で「ホテルの備品はどこまで持ち帰られるのか？」というのがあり読んでみますと、部屋のテレビや時計、花瓶等まで持ち帰る人がおられるようにびっくりしました。持ち帰られるものは「浴室にあるアメニティ(石鹸、シャンプー、ブラシ、髭剃り用のレザ等)ですね。ティッシュペーパー、トイレトベーパーも全部持ち帰る人があるようですが、それはダメです。バスローブ、バジャマ、タオルもダメです。最近ではカードで払いますから、もしそんなものが無くなっていたら、後からカードで引かれるのかもしれないですね。

梅一輪 一輪ほどの 暖かさ 服部 嵐雪

私の大好きな句です。今日この頃の日差しはまさにこのように一輪ほどの暖かさやなあと感じています。私の駄句は

梅開く 煙るタバコや おのこたち

ランチを食べに行くレストランの角にある一本の梅の木に梅花が咲いた！と思いきや、その側で7、8人の男性がタバコをくゆらせている都会の光景！風情がなくてすみません。



「買ったよ」

スタツフ 本下の 第七回

食塩無添加「純トマトジュース」

今回はトマトのリコピンをアップさせる組み合わせをご紹介します！昨年から大流行しているサバ缶をトマトジュースで煮込むと・・・なんと！リコピンの吸収が約4倍になるとのこと。トマトのリコピンは油に溶ける性質のため、サバに含まれるEPA・DHAというオメガ3必須脂肪酸が働きかけてくれるからだとさうです。これならトマトとサバ缶と一緒に食べるしかありませんね！リコピンを含むトマトジュースを運動前に飲むと疲労回復にも役立つそうなので、煮込みやトマトスープなど、様々なアレンジで効率よく栄養摂取できるように楽しんでみてください。

GFT815003 食塩無添加 純トマトジュース(1000ml×3本) 税別2,400円/税込2,592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.77

毎日ストレッチ運動!!

私は、ストレッチ運動を毎日のようにやっています。80歳を過ぎてきますと身体を柔らかくするためにするのはなく、これ以上身体が固くならないようにと願いつつ、いろいろ簡単なストレッチを続けています。とにかく難しいことは毎日続けることができませんので、簡単なことです。



足を肩幅に開き膝を少し曲げて、まっすぐ立ちます。腰に両手をあてて、指は下に向け、腰を両手で押します。胸の上部が痛い!! この部分が前かがみになっていることが分かります。私はこれを10~15秒2回毎日やっています。



腕を後ろにし、指を組みます。そして両腕を持ち上げると、胸の上部が伸びます。これを10秒位2回。(注) ◎呼吸は止めない。 ◎顎は引いて上げない。

年を取ってくると知らず知らずの内に胸から上が前に傾いてきますのでこれを毎日やっています。簡単です。

まだまだいろいろ やっていますが、今回は これだけです!

ぜひ続けて やってみてください。体がスッキリ しますよ!



順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

有機栽培さとうきび使用 オーガニック純糖

砂糖は毎日よく使うものなので有機の砂糖(さとうきび100%使用)をご紹介します。予測外に反響が良く驚いています。やはり身体・健康に関心を持つ人が確実に増えているように見えます。上白糖などは全くとちがう、自然で上品な味わい。



FOD9782 オーガニック 純糖(400g) 税別390円/税込421円

私の居場所

私は日本の大学を卒業した後、アメリカの大学に行つたのですが、その最大の理由は日本の大学の授業が全く面白くない、アメリカの大学で生まれ変わった自分になりたいと思つたからでした。アメリカで3つの大学をウロウロしながら大学院の授業を受けたのですが、余りにも授業内容の密度に差があり、びつくり仰天しましたよ。毎週末には4、5冊の本を読み、次週の授業討論に備えねばならず、みんな必死に取り組み、議論する雰囲気を感じたものです。遊び(主にデート)と学びが共に充実しているアメリカの学生たちの姿から多くのことを学び、自分を変えることができました。何故こんなことを書き始めたかと言いますと、人間というものは

その環境の中に入り、そこにごくめく人々と共に生きないうと、自分を変えていくのは難しいなあ!という実体験です。36歳の時には縁あって禅の世界に踏み入り、毎日多くの人と共に座禅を組み、そこでも計りしれない程大きな精神的影響を受けられることができました。振り返ってみると、人間独りでは精神的な転換は出来ないことを学んだと思います。どのような場所にも自分を置いていくかが生きていく上で非常に重要ですね。学びと成長を人生の中で考えている人にはその点が最重要課題です。私はそのような場や人に出会うことができ幸いでした。出会いというのも運命なのかもしれない。



本家すっぽん蜂蜜 亀蜜(フラボトール入り) この数年、疲れたなあ!と思うと、亀蜜を小さスプーン2杯飲んでみます。旅行に行く前には一週間前から毎日スプーン1杯です。大分違いますよ! 変な匂いもしなくて飲みやすいですよ。体調不良の時にはこれと「黒にんにく」を食べていますが私には効果があります。



FOD9686 亀蜜ゴールド(500g) 税別8,250円/税込8,910円 詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

感動は自分で作っていくものだと思います。自分がまず動かないと何も生まれてきません。その気になれば、小さな花からも感動を得られます。本からも音楽からも感動が湧いてきます。冬の木々の先の膨らみを見ても感動できます。感動多き人は、健康である可能性も大きいのです。歳を取ったから感動なんてないと言わないでください。そう言った時、あなたの人生は終わっています。感動は年齢と関係ありません。あなた次第です。今日は桜の幹に手を当てて、来月はどんな花を見せてくれるかなあ!と話をしていきます。

お客様の声

クラブ100% 大阪府女性 78歳 M.H様

クラブベリー100%をスポーツドリンクで一対一に薄めて飲んでいました。膀胱炎で悩んでいる時、友人にすすめられ、以来続けております。あの辛い痛みも忘れて2年経ちました。最近も同じ悩みの友達にすすめたら早速定期コースで50%ジュースを発売。うれしい電話が来るのを楽しみにしています。これから長く飲み続けていきたいと思っております。

「スタツフ森下からお返事」 スポーツドリンクで割って飲むと、吸収が良くなくて効果アップしそうです。上手く組み合わせたいですね。お友達と一緒に、元気が維持できますように...女性の膀胱炎、尿道炎にはお役に立っているようで、嬉しい限りです。

元氣杯100%紙容器 岡山県女性 R.K様

これまでになじみジュースは何度も飲んだことがありますが、一口飲んでこれまでに飲んでいたのとは違う自然の甘さ、とくせのない味がとても飲みやすかったので食べ物好き嫌いのひどい友人に数本差し上げて飲んでいただきました。とても喜んでくださり、よかったです。ありがとうございました。

「スタツフ森下からお返事」

ありがとうございます。人参の甘み、旨味、コクを追求した、毎日健康のために飲むジュースです。やっぱり元気が一番!幅広い年齢の方々に役立てていただきたく思います。子供さんも飲んでくださっていますよ。

「すりおろしりんご汁」 香川県女性 50代

娘が最初は気に入って飲んでくれたのですが、私も勧められ飲むようになった。私はジュースがあまり好きではないのですが、順造さんのりんごジュースは甘みもすっきりしていて飲みやすいので気に入っています。今では家族全員で一本ずつ飲んでるので定期購入に切り替えを考えています。

「スタツフ森下からお返事」

ご家族皆さままで飲んでくださり、嬉しく思います。信州産ふじりんごを使ったこのジュースは、甘みが強く、且つスッキリした喉越しで毎日飲みたくなりますので、お得な定期購入をお薦めいたします。