



**五月の 便り**  
桜が散り終えなると、我が家のまわりではケヤキとモミジの木々が申し合せてきたように新芽を出し、まぶしいような新緑で覆いつくされ、我が家は日に日に木々の緑の中にうずもれていきます。新緑の生命力に覆われていくのです。

木々の力というのでしょうか、自然の力、いや木々の持つ気守られているという不思議な気持ちになります。コンクリート、アスファルト等で満たしたストレスの詰まった仕事場周辺とは正反対の環境です。

強と弱、プラスとマイナス、盛と衰、動と静 真逆のものを両端に持つことで肉体も心も急転し、気も活発に動きます。常に流れて淀まない。

これを意識的に作っていくことができなると私の生命力は萎える。漫然と生きていては、生命力は失せていく。

「今日も生きていくぞー」と叫べるには気と体液が淀むことなく流れていくことが私には必要なのです。丁度春です、思い切つて気の流れを作っていく努力をされては如何でしょうか。自分から動かかねば何も動きませんよ。動くとは生きることです。

**NEW YORK ROMANCE**

パネル・ウィラン

シガーを持って目の前の満開の桜を見ながら、パネルが奏でるサクソスの音色はどことなく甘く、華やかでスムーズに漂い、吸い込まれていく。春—桜とのマッチングに私は酔う。



**至言**

「論語」の中に次の名言があります。

「之を知る者は之を好む者に如かず  
之を好む者は之を好む者に如かず  
之を楽しむ者は之を楽しむ者に如かず」

1500年位前の昔、こんな言葉を残された人が居たことに驚きませんか?

「知る」↓「好む」↓「楽しむ」  
この言葉に出合ったのは30代前半の頃で、これに向かって生きようとしたのです。

「好き」では駄目なんだ!  
「楽しむ」がキーワードと分かったのが30代後半でした。

30代中頃から禅の道に入り、40代前半この「楽しむ」を越えることができた時の感動を今も忘れることができません。

**健康**

「トイレが近くなる飲み物は コーヒーだけじゃなかった!」

カフェインが多く含まれている飲み物はトイレが近くなると、漠然と思っていました。寝る前にコーヒーを控えている人は多いのではないのでしょうか。しかし、コーヒーの次にオレンジジュースが来るんだそうですよ!...

これには驚きました。オレンジジュースに含まれているカリウムが原因だそうなんです。オシッコが近くなる原因は「カフェイン」と「カリウム」。

順番は ① コーヒー

② オレンジジュース

③ 緑茶

④ ウーロン茶

⑤ 水



**順造さんの旅日記**

**世界遺産の多いところ 和歌山・新宮への旅**

新宮と言いますと、私は和歌山の地の果てかなあという感じでした。したら、連れて行ってくださった方から、それがいかに間違っていたかを思い知らされた旅でありました。

その途中、串本で海岸に立ち並ぶ岩々の見事さを写真におさめ、目的の無量寺へ。



このお寺で長沢芦雪筆龍虎(重要文化財)の絵の実物が手の届く距離で観られるのですよ。これには驚きました。一見の価値あります。



そこから向かいの紀伊大島に渡りますと、その突端に立派なトルコ軍艦遭難慰霊碑が建っています。その近くは断崖絶壁でよくこんな所から遭難された人たちが助け上げられたものだとその苦労もしのべれます。



そこからクジラで知られる太地町を過ぎ那智勝浦に泊まる。そこから見た太平洋の彼方から昇る息をのむような日の出の見事さに我を忘れて見惚れていました。

**感動したこと! 「ホノルルの必ず通る道」**



ホノルルに行きますと必ず通るといふか訪れる道があります。写真のように道の両側から覆いかぶさるような木が並ぶ道がダイヤモンドヘッド下から運河に抜ける所にあるのです。この並木道が大好きで、いつ通っても「いいなあ! いいなあ!」と感嘆の声を上げています。私がこの並木道を初めて通ったのは、61年前の1958年でしたよ。この61年間、全く変わらない並木道は素晴らしい。木の名は「モンキーポット」?

**「老いない体をつくる 中国医学入門」**

幻冬舎 阪口珠末

春に食べると良いもの! この本に左記のことが書かれているのを読み感心しています。春は自律神経が不安定になり、体調を崩す人が増える。肩こり、めまい、胃腸の閉塞感などはそれが原因です。立春を超えると、イライラや怒り、情緒不安定、抑うつ感が一気に増えてくる。肝臓は自律神経の働きとも関係している。植物の芽の部分、タラの芽、ふきのとう、うど、アスパラガス、セロリ、木の芽、たけのこ、春菊などが肝を助け、自律神経の働きを整える」とあります。ご参考にして下さい。

**本便り**



初桜折しも今日はよき日なり

松尾芭蕉の句ですね。何か簡単そうに見えるのですが、さて自分は...と考えるとなかなか詠めず困っていました。

明け方の雪にまじりて初桜

そして朝明け方チラホラ咲いた桜はどうかとガラス戸を開けてみると雪なのです！これはシメタ！と喜び詠んだ私の句がこれです。俳句もいろいろ作ってみるとなかなか面白いですよ！上手下手なんてどうでも良いのです。自分が感じたことを五・七・五の中に詰め込むのです。私は何も分らず、ただただ自分の想いを笑われても恥をかいても、なんのその！です。

**スタッフ 本林下の「買ってよかった！」**

**国産生姜使用「生姜シロップ」**

これ、とても便利で美味しいんです。いつも紅茶を飲むことが多い私は、甘み付けにこの生姜シロップを入れて使います。液状ですからアイスでもホットでもさっと溶けてくれ、簡単に健康ドリンクである生姜紅茶が出来上がり♪健康への近道は体温を上げること。と様々な著書でも見られますのでやっぱり生姜が日本人に馴染むなあと思うのです。それに国産生姜を使ったシロップとしては他社製品と比べても大変お求めやすいお値段なの嬉しいポイントです。豚肉の生姜焼きのタレとしても使えますので、是非一度お試しください。

FOD9109 生姜シロップ(300ml) 税別600円/税込648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.78**

**自分の身体は自分で守る**

一昨年(2017)5月に右腎臓ガンで全摘出手術しました後、腎機能、肝機能の血液検査数値が悪くなった後、数値が良くなってきませんでした。とりあえず、この2つの内臓機能が

①これ以上悪くならない。  
②できれば少しでも機能回復を目指す。

この二つを目標に何をすべきかを考え、調べ次のようなことを昨年10月からやってきました。

腎臓:

①「クレアギニンEX」(粒)を毎日2~4粒飲む。

クレアギニンEXには、自然派原料を追加配合! 合計29種類以上。

スピルリナ、にんにく、プラセンタ、すっぽん、マカ、アスタキサンチン、生姜、ヒハツ、カブサイシン、がごめ昆布、植物発酵エキス、パイナップルエキス、ウコン、サラシア、ギムネマ、黒米、黒豆、黒ゴマ、黒松の実、黒酢、オリーブオイル

これはノコギリヤシを中心に29種の自然派原料がミックスされているそうです。

② クランベリジュースが良いそうなので飲む。  
③ 漢方薬

これらの中でどれが、効果があったのか分かりませんが私の腎機能数値は少しずつですが、良くなりつつあるように思います。「自分の身体は自分が守る」が大事だと思っているので、なんでもチャレンジします。

皆さんにすすめるのはありません。あくまでも参考になさってください。

これらのことは私の体で良い!と実感していることです。

順造選カATALOGの最後の頁に順造さんの「健康チャレンジ」と「健康ニュース」がありますので、こちらもぜひご覧ください!

**順造逸選**

順造さんが今、お薦めしたいこと

**完熟りんごの果肉たっぷり! すりおろしりんご汁**

FYITEというサイトの中で白澤卓一先生がりんごに含まれる「ポリフェノール」は緑茶や葡萄などより強力な抗酸化パワーがあり、老化防止、美肌、ダイエットにも効果的と書かれています。

「順造選」りんご汁は果肉も沢山入って他のりんごジュースとは違った味も楽しめますので、一度試してみてください。驚かれる筈です。

すりおろしりんご汁  
GFT808106 (180ml×6本)税別1,260円/税込1,620円  
GFT800103 (500ml×3本)税別1,620円/税込2,268円  
GFT801303 (1000ml×3本)税別2,268円  
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

私の居場所

3月和歌山の南端熊野勝浦に泊まったホテルから朝6時10分快晴、太平洋はるか彼方が色づき始めると、水平線から徐々に太陽が赤オレンジ色をまといながら顔をだしていき見事な姿を日本で初めて目にし、感動一杯の朝を味わい合掌。

15年か20年も前イタリアのアマルフィの海岸に建つホテルから見た同じ光景を思い出していました。

2003年300年前でも我々の先祖の人たちはささざるもののない彼方に、このような太陽や月の姿を毎日畏敬の念をもつて眺め、手を合わせていたのだろうと思います。

30年前、私は大阪で一番高く大阪平野(難波平野)というのでしようか)を180度一望でき、日の出が見える山の上に縁あって家を建てました。東彼方の生駒山系から昇る日の出を毎日見ることが出来ます。弱い私はこのような太陽の「日の出力」を敬い、頂きながら生きています。森のような自分の居場所からも力を頂き、自然の中に埋もれるように生きてきました。そしてそこで溜まったマグマの力を噴火させ爆発するのです。それが私の生命力かもしれません。



私は50年前程全米に仕事を展開して行く中で、「過去は振り返らない」をモットーにし、記憶の中にもできるだけ足跡を残さないようにと、生きてきました。

3月ハワイに行きました時、もう84歳になり、いつ死に直面するか分からないので、二度ハワイでの過去を振り返ってみようと思い立ち、まず久しぶりに好きなマウイ島を訪ねました。61年前マウイ島の中心は今空港から10分位の所にKAHULUIという町で、そこに唯一のショッピングセンターがあり、一番人が集まっていました。今回訪ねてみますと昔見た街の姿は一片も残っていません。毎月訪れていた日系人のスーパーマーケットも、小売店も全て消えています。過去の影すらないので、次に大きな街WAILUKUを訪ねますと、昔の懐かしい面影が通りに見えましたが、街はさびれ、人影もなし。61年前、島の中心で賑やかにいき生きとしていた街・町が時代に取られ、さびれ果てて姿を見て愕然、呆然としていました。

変化していくチャレンジを続けたいと、たった50年の歳月の中で街・町もこのように衰退し、死んでいくのか!これは国も個人も会社も同じだろうと思ったことです。

次号で書きますが、反対に60年も昔何もなかったフッシュの荒地が、今ホテルが立ち並び、緑一杯の高級住宅地に変貌しているのです。

栄枯盛衰夢幻の如しがこの50年位の間に私の目の前で起こっていたのです。

(続く)

お客様の声

**クランベリー150** 兵庫県女性 78歳 Y.H様

一年半ずつと膀胱炎に悩まされて、思い切った他の病院の先生にお願いしたところ、クランベリージュースを飲んでみませんか?とアドバイスを受け、マルカイさんにお届けいただき、ことになり、飲み始めは果汁50%でしたが、一五〇%が発売され、これを飲んでみます。お蔭様で飲み始めてから一年半ずつと快適に過ごさせていただけです。

**「スタッフ森下からお返事」**

お悩みから開放されるお手伝いができ、心から良かったと思います。慢性化してしまう事が多く、長引くと薬も効きにくくなると云われますので、小さく赤い果物のチカラに驚いています。

**元氣一杯にんじん100%紙詰** 愛知県女性 A.T様

友人の実家に行った際にお母さんに勧められました。にんじんのしかも100%野菜ジュースって...とドキドキして飲んでみた。思ったものと違う!と思い、お試しセットをお願いしました。家族もとても美味いからまた買おう!と言われたので、今回定期でお願いしました。二人暮らしなので三ヶ月コースです。色々コースもあり、早めにお休みできるのも助かります。これで野菜不足も解消できそうです。

**「スタッフ森下からお返事」**

美味しく、健康的で、手軽な紙詰容器と三拍子揃っている、私も毎朝これを飲んで元氣一杯に過ごしています!お得意な定期コースで続けてください、ありがとうございます。

**ブルーベリー100** 大阪府女性 60代

定期購入して何年かになります。まず美味しいのと効果が感じられることを確信。今はブルーベリー100%ですが実はクランベリーの効果にも驚いています。(朝まで手洗いに行きませんでした。)価格が少し高めでなかなか両方とはいきませんが、こんな時代に本当の食品があることが驚きです。

**「スタッフ森下からお返事」**

長くご愛飲くださり、ありがとうございます。単純に果物をそのまま搾るだけのジュースを美味しく作り続けることが難しく、本物とお分かりいただき嬉しく思います。