

おすすめの音色

CD



「NIGHT SWISS-ONS」

クリスボッティ

私の好きなクリスボッティのトランペット。夜独り車を運転している時、夜書齋でヘネシーをチビリチビリやりながら聴くこの透明で柔らかいホッとする音の流れ。美しいメロディを丁寧に歌い上げる彼の音は何回聴いても素晴らしい。

六月のお便り

木々の先に新緑が出てきたかと思うと、もう新緑一杯!! 再生、復活の氣に満ちあふれる初夏の空気を全身で吸い、木の幹に手をあて、生気をとり戻していく最高の季節です。

新緑あふれる木々から、道端のタンポポからも復活の氣を頂きましょう!! ただ「綺麗だなあ」で終わるのではなく、復活・再生の生気を頂く氣持ちから生じてくるのは「感動と感謝」です。

高齢になってきますと自分の力だけでは元氣にこの身体を維持することは不可能です。

この初夏、木々の新緑からも再生・復活のあふれる生気を頂き、少しでも元氣に生きたいと思う。

この生身の身体も、心の持ちようでいろいろなことができますよ。

元氣も幸せも心の持ち方で、いろいろな助けを得ながら自分が創り出していくことができます。その意志を持つかどうかです。

胃腸が弱く、いろいろな身体の不具合に悩んでしまいましたが、この84歳まだ元氣に生かされ、仕事までしていますよ。自分が強いと思わず、自分が自分と氣張って生きているのではなく、あらゆるものの助けを借りて生きていきましよう!それが初夏の氣分です。

感動したこと! 「和歌山の熊野本宮大社」

4月に行ったのですが、ここは和歌山県の最南端の先を曲がって、三重県の境近くの新宮市から山に入っていく、私にとっては最果ての僻地かと思った所です。



大阪から車で4時間かもう少しかかるでしょうか。新宮市に着いてみますと立派なきちんとした街でびっくりしました!!ので笑われました。新宮市は僻地のような立地ですが、昔舟だと江戸にも、尾張に行くにも近く、栄えた地なのです。この奥の山上に写真のような立派な熊野本宮大社がありびっくりし、大感動したのです。



私にとっては最果ての地と思った所の山上に、こんなに立派な神社が長い長い年月、霊場として維持され、お参りする人が2050年間絶えない事に驚きです。これを2000年守り続けてこられた神社関係者の人々や信者の人たちの事々に想いを馳せ涙がでてきました。今でも遠い遠い所です!!私は信じられない思いでした。久し振りの大感動を与えていただきました。ただただ頭が下がる旅でした。

至言

モンテニニユは書き残しています。

「運命はわれわれに幸福も不幸も与えない。ただその素材と種子を提供するだけだ」

この言葉に出合ったのはもう30年位昔の事とノットにあります。本当に幸福も不幸も何もかもないのに、その素材の現象を自分がどう受け取り、どう育てるかから、幸福も不幸も生まれてくるのです。物事は受け取り方により幸にも不幸にも分かれ、それにどう執着するか育てるかにより、それは大きくもなり小さくもなる。

正にもうこれは宗教家の言です。いつ見ても「その通りだなあ!」とつぶやいています。「幸」に受け、それを大きく育てたいものです。

順造さんの旅日記

世界遺産の多いところ 和歌山・那智への旅

勝浦から那智の滝に向かいます。関西の人間にはなじみの深い那智山にある滝です。

その那智の滝に降りていく入口から神域の氣を感じる。

下からアジアの人たちがフウフウ言いながら上ってきます。高齡の私は上つてこられるかなあ?と心配しながら下りていく。

(日本)左に飛瀧神社が鎮座しています。帰りはなんとか登りきった!フウッ!次は、熊野本宮大社を中心にした熊野三山の二つ熊野那智大社に向かう。

下から見上げると大変な所だ!!登っても登っても、石段は続く。とにかくきつい!

後で調べると石段数450!!フウフウ言いながら、なんとかやつとたどり着いた社殿は見事なものです。





「イチローに糸井重里が聞く」

朝日文庫 「キャッチボール」製作委員会

イチロー/糸井さんとの対談形式でイチローの野球への想いだけでなく人生観、考え方が語られています。その内容には驚かされます。

10年位前の対談なのでイチローさんも30歳代の若さ!!これだけのものを持っているのか、名人と言われる人は若い時から考え方が半端じゃないなあ!と感心します。



こんな所にもよくもこれだけの神殿を何百年も前に建てられたものだと、変に感心する。よく登れたものですが、これからこの石段を下つていかねばなりません。上りと下りで900段、前の滝で263段、合計1,163段!!です。

ここから熊野三山の一番目速玉大社から熊野本宮大社の階段を登ったのです。思い出すだけでもしんどい疲れが出そうなのでこの旅日記は終わりとします。

一日で多分合計2,000段(一)を上り下りしたと思います。よくもよくも、完走できたものです。反対に自信のようなものが出てきた旅でもありました。

しかし、感動一杯の旅で、同行して下さった方々には感謝一杯でした。「感動と感謝」こそが、生きる源であり証です。



若葉風 若葉雨とが 入り乱れ

高澤良一氏の句です。
その光景が目の前に浮かんでくるような句で好きです。
いいですね。

若葉雨 寒さひきだす 冬衣かな

5月夏衣の日もあり、急に雨と共に温度が下がり、慌ててしまっていた冬衣を出したりとした自分の姿です。
「ひきだす」を「寒さ」と「冬衣」両方にかけてのようですが、
こんなのはダメなのではないでしょうか？
いろんな人の句を見て、その季節の見方、味わい方を知ることができます。

順造逸選

順造さんが今、お薦めしたいこと

毎日食べる習慣を！
さかなつつハイ！

小魚とナッツ類が小袋に入っているのですが、なかでもこの選抜された小魚は絶品です。サイズも小さなものだけを選び、パリッとしていて非常に食べ易く素晴らしいものです。それとアーモンドとピーナッツが入っています。毎日一袋、私は食べています。

スタッフ 森下 高知県産「柚子ジンジャーエール」

「買ってよかった！」
「ちょっとご紹介」

農作物の産地、生姜といえば高知県、柚子といえば高知県。というイメージの通り、高知県で育った生姜と柚子を使い、高知県産で瓶詰めされた地ソーダが出来ました！
一般的なジンジャーエールとは違い炭酸が優しく、果汁の旨みがじんわりと広がって、農家さんや製造者さんのやわらかさが伝わってきます。夏の来客にワイニンググラスでお出ししたら、とてもお洒落で喜ばれそうなので冷蔵庫に常備しておくことにしました！誰か遊びに来ないかな？と待ちわびながら、自分でも美味しく飲んでしまっています。

INR8213
柚子ジンジャーエール(195ml)
税別380円/税込411円
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

カルシウムたっぷり!!

さかなつつハイ!の小魚は瀬戸内の国産のみ!
「カルシウム」と「マグネシウム」が理想に近いバランスで含まれています!
FOD9570
さかなつつハイ! (10g×30袋)
税別1,500円/税込1,620円
詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

私の居場所

昨日11月、胃カメラ検査、生体検査の結果、悪性ガンだから早く手術をと言われた時のことです。
(結果はガン細胞ではなかった)
一昨年、右腎臓ガンの全摘手術で、体力が激減した1年半後に、胃ガン手術で胃の2/3を取られると、もう毎日会社にて仕事ができる体力はなくなると即断しました。すぐ工務店に電話をし、4人の子供たちが使っていた部屋の2つを1部屋に改造して仕事部屋にする工事を至急して欲しいとお願ひし、退院後、自宅で仕事をしたいと思ったのです。

それがどうでしょう、2週間後にガン細胞でないことが判明し退院。しかし、改造工事契約に従って工務店の方は手配が進んでいて、2ヶ月後には部屋は完成。



しかし、改造工事契約に従って工務店の方は手配が進んでいて、2ヶ月後には部屋は完成。

雑感

デスクを南向きにし、窓から大阪平野を180度見渡せる気持ちの良い仕事部屋で今この文章を書いています。
ガン細胞は消えてなくなり、この山の上の4階にこんな部屋ができのたのですよ。不思議ですね。神様が与えて下さったのだと思います。

長い年月生きていく中で、自分の力、努力ではどうにもならない、解決できない、にっちもさっちもならない問題や事態に直面することが私にはありました。

これには物的(身体も含めて)な問題と精神的な問題の二面があると思います。物的な問題は諦めるしかありません。これを諦めることができず、ずるずる引きずっていくと到達点は破滅です。それ以外にはないと思います。諦めることができた時、初めて次の方向に行くべきかを考えることができます。その間の精神的葛藤は大変なものがありますが、それをどう乗り越えていくかが大きな問題です。

① 宗教的信仰を持つている人は大きな助けになるでしょう。「信じる」ものを持つことこの力には計り知れないものがある。と、私は経験上断言できます。

② それと大きな力は「運」です。「強い運」を自分が持っていること信じ切れるかどうかとも大切で。

③ 良い人脈を持っているかどうか。自分の力、努力ではどうにも解決できないのですから、いずれにしても「今の自分の力では解決できないことは諦める」ができれば、そう簡単なことではありませんが、乗り越えていける可能性大なりです。私のような強靱な肉体的、精神的な力を持たない「力弱者」の言です。
①②③共に日々の生き方の結果生まれ出ているのですから、毎日毎日が大事ということになりますね。

お客様の声

クランベリー100%・ブルーベリー100%

兵庫県 女性 41歳 T.M様

とても肌のきれいなお友達に教えていただきました。夏の暑い日差しの中、毎日小さなコップ一杯頂き夏を終えようと、お蔭で今年はシミやソバカスが出来ずに過ごせました。

「スタッフ森下からお返事」

本当ですか!?内側からのケアも大切なのですね。シミやソバカスは出来てしまうと、なかなか消せるものではありませんので、予防策を教えてください。ありがとうございます。

元氣一杯に100%純粋

岡山県 女性 Y.T様

人参はベータカロチンなど有り体にとてもよい!というのにはよく知られていますが、人参がらみの人も結構いて毎日摂るのがよいと分かっていてもなかなか調理するのが仕事で疲れていてできないこともあり、この無添加のジュースは助かります。日本の大地で作るのはなかなか難しいかも!と思います。昔ヘビースモーカーの人が毎日人参ジュースを飲んでいて「ガンをまねがれた」とか言う話を聞いたことがあります。効き目があるらしい。

「スタッフ森下からお返事」
日本の人参も良いのですが、甘みやコクが強いニージーランド産にこだわって作ったジュースです。病気になるための身体づくりに、人参ジュースを役立てていただけたらと思います。ブルーベリー100% 京都府 女性 64歳 H.T様
母が「膀胱炎」で困っていた時にテレビでクランベリーの話を聞き探して順造選シヨップさんに巡り合いました。頻繁になつていた炎症も、愛用させていただいてからは病院にもからず、私も一緒に愛用させていただいています。5年位、母は病院に膀胱炎で行っていません。「スタッフ森下からお返事」
お母さまのお役に立てて本当に良かったです。きつと辛い思いをされてきたでしょうね...。クランベリーは、多くの女性からこういった喜びの声をいただくスーパーフルーツだと思います。

順造さんのウェルネス vol.79

体力、免疫力、抵抗力の維持。

私は身体の現状維持と不具合・病状を少しでも軽減するために、いろんなことをしたり、食べたり、飲んだりしています。体力、免疫力、抵抗力も衰えてきていますので、何もせずにはと身体の現状を維持することができず、ドンドン悪化、弱体化が進むと自覚しているからです。この身体も自動車と同じで、点検と修理がかかせません。不具合を我慢して耐えるのではなく、少しでも軽減するためにいろんな事をしますし、いろんな本も読みます。

一つのチャレンジです。だから楽しみながらできます。自分の身体の具合、調子は自分にしか分かりません。自分の身体の具合に注意を払って生きていると、

*どんな時に調子が悪くなるのか。

*どうすれば具合が良くなるのか。

それが分かる時があります。

そのように分かったことを私は健康ノートに書き留めています。その一つ一つが私の身体への私の処方箋にもなっています。

自分の身体です、他人に頼らず、自分で治す気構えで生きないと、維持できない私は思っています。毎日会社に車を運転していきます。

(片道45分位)。高齢者の運転反応テスト結果は昨年36歳位だそうです。脂肪肝以外悪い箇所はなし。海外旅行は年4~5回。身体の状態は年齢的には良い方ではないでしょうか。

好奇心・感動・感謝一杯に生きる。

そして即決即断。こんなことも身体に良い影響を与えているかもしれません。

そのままにせず、自分でできることを探る!

自分の身体の不具合は、自分が一番感じているのですから!

順造選カタログの最後の頁に

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!