

順造選

# 順造選便り

お伝えしたいこといっぱいの気持ちをこめて。

順造選ショップ 2019年7月号 83号

無料配信(郵送)をご希望の方は  
0120-103-712

FAX.06-6443-2025 [24時間受付]  
<http://www.junzosen.com/>

受付時間 9時~18時  
〒550-0003 大阪市西区京町堀1丁目18-5

おすすめの音色

CD

**QUIET SONGS** アイシャ・デュオ

なんとも心地の良いリズムでボケーッとしているときに聞くのに最高です。珍しい。低音で静かに静かに聴くのが良いように思います。

AISHA DUO QUIET SONGS

OSLIG DUND

6月初めというのに山上の我家ではまた冬の掛布団を引っ張り出しています。それに昼と夜の温度差が10℃かですね。高齢になってくると、この大きな温度差の変化に体調がついていけない感じがしませんか?

自宅の樹々の茂り方も今年はこんなにも茂るか!と暗くなる程度が多くなるのではないかと感じています。また、毎日のように異常な殺傷事件や車の事故が多く報じられ、嫌な気配が立ち込める。昨今でもありますので、この悪い気を払い清めることが大事。よい「氣」をつくる。

●それは見えない! 考えない、感じねばならない。

●違和感があれば近寄らない、その方向には行かない、離れていくこと。

●感じる力、直感力をつけねばならない。それは生命に繋がる。

●自分が感じたこと、直感したことを感じる訓練が必要。

●感じたらすぐ動く、完全を求める。

●全力を出し切らない、8割で行く。

●与える、感動する、明るい、好奇心からよい「氣」が生まれ、「流れ」は動き始める。

●一人一人がそう思い感じていく。そんなことから「いい運」が生まれてくるようにも思います。

漠然と過ごすのではなく、「氣」、「直感」を意識していくと、無意識につながっていくようになります。

危険、事故は直感、感じて動くことで避けることができる。私は信じていますがどうでしょうか?

## 七月のお便り



### 至言

皆さんご存じのプラトンはこのような言葉を残しています。

「君の悲哀がいかに大きかろうと、世間の同情を乞うてはいけない。同情の中には軽蔑の意が含まれているからだ」

同情を乞うような言葉は相手に決して喜び、快感を与えるものではありませんので使わないようにはりません。人には喜び、元気、勇気を持ってしまうよう言葉を紡ぎ出していくべきだと思っています。プラトンのこの言葉をかみしめること多かったです。



**「半席」** 新潮文庫 青山文平  
私は時代小説が大好きで、山ほど沢山寝床で読んできましたが、この人の時代小説は切った張つた侍の話ではなく、剣には弱い若い徒目付が不可解な事件に潜む謎というか、犯人の真の動機を突き止めいく武家のミステリー小説です。ちょっと変わったストーリーは今までにない発想で面白いですよ!

## 感動したこと! 「伊賀上野城の石垣の高さ」



伊賀に泊まったあくる日、谷本さんご夫妻に案内してもらった伊賀上野城ですが、堀の下から上までの石垣の高さが30mで日本一、二の高さなのに驚きましたよ。



石垣の上部は崩れかけています。藤堂高虎が築いたとのこと。こんな田舎(と云えば叱られます!)にこんな立派な石垣と城があるのには驚き感動しました。まだまだ日本には行ってみたいと分からぬことがあります。

友人の陶芸家、谷本景、由子さんご夫妻が、亡くなられた陶芸家であつたお父さん(谷本光生)の家を大改造成して民泊!! にし、世界的なアメリカの民泊サイトに登録したと知らされて、びっくりしながら泊まりに行きました。「AIRbnb」のサイトを登録しますと日本だけでなく世界中の民泊を探せます。(実は私はそんなサイトがあることを知りませんでした)そこから泊まりたい市、町名を入れると泊まれる宿(民泊)のリストが出てきます。フェイスブックからも入ります。山居の入口はこんなに立派な門構えで驚きました!

右の方は陶芸用の登り窯などの仕事場(今は息子さんの仕事場)があります。前には池があり、一番奥に宿泊家が

あります。大きな庭ですよ。庭で肉等の食材を持ち込めば自分たちでバーベキューもできますね。

和室とベッドルームの2部屋があり、風呂は共用です。



airbnb

Airbnb(エアビーアンドビー)は、アメリカで運営されている宿泊施設・民宿を貸し出す人向けのウェブサイトです。

## 伊賀二三田窯での民泊「山居」

### 順造さんの旅日記



ダイニングルームと居間、部屋にてありますのでアートが沢山飾られています。谷本さんの息子さんがここで陶芸をしているので、タイミングが合えば陶芸仕事の現場を見せてもらおう!

## 健康

### 「リンゴ」「ポリフェノール」で老化防止!

■山居の住所は、  
伊賀市三田2363  
<https://mitagama.com/>



驚きました!

空からドローンで撮られた景色です。民泊施設とそのサイトができるのに驚きました。民泊のマーケットがドンドン広がり、利用されています。

皮ごと食べるのが良いそうです。順造選リンゴ汁は皮ごと絞つてありますから、手軽にポルフェノールが

とあります。  
(日本ファンクショナルダイエット協会 理事長:白澤卓二先生)



りんご汁には  
りんご1個分が  
入っています。

# 俳句

## 新緑の空わたりゆく蝶々かな

山口青邨氏の句です。こんな光景を私も庭で見ますが、さてどう詠むかとなると、なかなかできません。

5月中頃になりますと、ケヤ木などの樹々の中にうずもれて、道路から見えなくなる我が家も新緑見事なりです。私の俳句は自己流で、周りの景色を見ながら、五七五の中に表現するのですが、下手は下手なりに面白いものですよ。

## 新緑に映えうずもれる我家かな

パックの写真は木にうづもれた我が家

# 順造さんのウエルネス vol.80

身体に不具合があつても、健やかに生きるとは...。80歳を過ぎた頃から、食べたり、飲んだりしている途中で気管に入りチョイチョイむせる、咳き込むことがありました。83歳位からその頻度が多くなり、これは危ないと想い注意し調べますと、肺炎で入院された患者の70代で7割、80代で8割以上の人人が誤嚥(ゴエン)性肺炎だそうです。飲食物の一部が誤って気管に入ることを繰り返すと肺炎になるリスクが高まるのです。特に高齢で寝たきりの人は注意が必要だということが分かりました。喉の筋力が弱くなつて、気管の弁の働きが悪くなり起こるので、喉の筋力を高める喉の運動をせねばと思いついた結果、一番簡単で継続易い下記の運動を私はしています。

### ①顔を上向きにして



### ②口をとがらして ③口を横に引っ張つて 「ウー」という 「イー」という

この二つをそれぞれ各10回毎日繰り返しています。車の中でもできますし、お風呂の中でもやっています。これを続けてきた結果でしょうか。ムセル、咳き込むことが激減しました。これを2~3週間中止してみると増え始めますので、私には効果があるようです。このような問題を抱えている人は肺炎予防の為に喉の運動がいろいろありますので、自分に合った喉筋力強化の簡単な運動を始められたらどうでしょう?薬では治らぬではなく、治らる方法を探し求めて楽しんでいま

ないとあきらめる

なくとも軽減す  
めしていくことを  
しよう。

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!

森下のスタッフ 第七十五回



『買つてよかつた!  
ちょっとご紹介♪』

手作り「北海道産きなこ大豆」

FOD9798 北海道産きなこ大豆(160g)

税別500円/税込540円

詳しくは、フリーダイヤル 0120-103-712

北海道産きなこ使用

北海道産大豆

きなこ大豆

北海道産大豆

きなこ大豆