



お伝えしたいこといっぱい...の気持ちをこめて。

無料配信(郵送)をご希望の方は

0120-103-712

FAX.06-6443-2025

http://www.junzosen.com/

〒550-0003 大阪市西区京町堀1丁目18-5

## 十月のお便り

暑い夏も過ぎホッとしていますが、ブラジルのアマゾン熱帯雨林が非常に勢いで多発し、燃え続けています。8月半ばの一週間で9,507ヶ所で火災が発生し、「地球上の酸素の20%を生み出している我々の家が燃えている」とフランス大統領や、ローマ法王が世界に向けて警告を発し、G7の議題にも取り上げています。

サンフランシスコ空港では、プラスチックのペットボトル入り飲料の販売を禁止すると報じられています。

この件について、ちょうど昨年10月号の「お便り」にも書きましたが、主要先進国では大きな危機感を持って対応が始まっています。

私たちも小さなことですが、まずビニール袋を受け取らないくらいに行動を始めたらどうでしょう。

昨年10月紹介しました「メス化する自然」という本を是非読んでみてください。

私たちの順造選ジュースの瓶入りも、「重たいのでペットボトルにしてほしい」というご要望が沢山来ていました。一番安全で美味をキープできるのは瓶だと思ひ、頑張ってきました。時代の流れは、ペットボトルは廃止の方向に進みつつあります。

便利さより人間・地球環境に重きが置かれ始めたのです。

私たちにできることは何でしょう??

### 「体のツボの大地図帳」

クロワッサン誌 特集号

身体全体には体調不良、不具合、痛みを軽減させてくれるツボがあります。そこを指圧したり、押したり、もんだりすることで、それらを軽減することができると言われています。どこを指圧すればよいかを知るには、この本が非常に参考になりますよ。

### 本便り

ぜひ、参考されたいかがでしょうか?



### 至言

西村佳哲さんがレストランについてこのように書かれています。

「美味しいにこしたことはないが、不味くても『いい!』と思える店がある。そこに人が『いる』感じがするからだ」

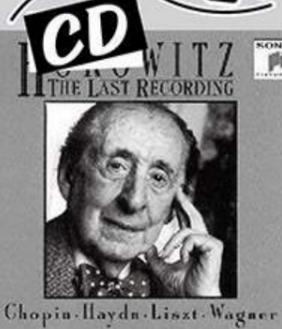
私も食には、特にレストランの食にはうるさいほうなのですが、なにか心がこもっていないなあ?

気持ちが入ってないなあ?

という感じがするときは、味の良し悪しは別にして、この店はダメだと思っています。

この人はその所を素晴らしい言葉で書かれています。

### おすすめの音色



「ザ・ラスト・レコーディング」

ホロヴィッツ(ウラジミール)

ピアノの巨匠ホロヴィッツがスタジオでなく自宅に機材を持ち込んだ、最期に弾いた録音です。

何とも言えない無心に流れる音と、今まで聴いた鬼気迫る凄惨な音色とは一線を画した、柔らかく優しく語りかけてくる音には涙が出そうになってきます。

86歳、死期を感じながら弾いたのでしょいか、野心も意気込みもなく、只々指が流れるままに走り出してくるようなピアノの響きに心打たれます。

素晴らしい、感動です。

## 順造さんの旅日記

### 久しぶりのポートランドの旅 ②

ポートランドの街で出合った建物の壁に描かれた絵の一部ですが、たまたま下から2階まで壁に描いている現場に初めて出合ったのがこの写真です。



これも感動しました! 道路に沿って置かれた大きな石の上に小さな人物像、これには参りました!

本格的な絵なのに驚きます。カラーでお見せしたいのです。

行政の人たちにアート感覚があるのですね!

日本では何故こんなシャレたものが生まれてこないのでしょうか?

このバラ12本でいくらか? 思いますか? 12,99ドルですよ。1本110円位!! スーパーの入口で見ました。

好きな女性にこれだけボリューム感のあるバラをパツと差し出せば! いいですね。



オレンジジュースも大か少かを聞きます。値段が違うのです。非常に良心的ですよ! アメリカのレストランで何百回と食べてきましたが、こんなレストランは初めてで驚き、感動し毎朝出かけたのです。それにしてもベーコン1切れ1.50ドルと高いなあ!

い感じのするレストランで、最近こんな店は少なくなりました。食事も面白いのですよ。

ベーコンをHOW MANY?と尋ねられ、どういう意味かと聞きます。と、ベーコン1枚か2枚か3枚かというのです。そして1枚1.50ドル! ! ! 玉子も1個か2個かと尋ねてきます。1個の値段が付いているのです。パンケーキも大か小か?と尋ねます。この写真は小で値段も安い!

### 感動したこと!

#### 江戸時代の藩校「崇廣堂(すうこうどう)」

5月伊賀上野に行きました時、陶芸家の谷本景ご夫妻に案内していただいたのがこの建物です。



史跡旧崇廣堂は、国の史跡に指定されています。

崇廣堂(すうこうどう)という建物です。1821年(文政4年)に、伊勢国津藩の第十代藩主藤堂高兎が藩校として建てられたもので、表門、講堂、書庫など当時の姿のまま見ることができる国史跡に指定されています。200年近く前に建てられた藩士が勉学する講堂がこの写真です。広々とし、整然とした教室です。当時のまま焼けもせず残されているのですよ!!!! 100人は座れるのではないのでしょうか。そこに座って講義を受ける若い藩士たちの姿が目浮かんできます。このような光景を見ますと、何か肅然として背を伸ばし堂々と歩く気分になるのも不思議でした。

**健康 コーヒーの ロモモ カロリー比較**

ブラック	9 kcal
カフェラテ	94 kcal

約10倍もカロリー差があるのですよ! ダイエットの人は要注意ですね。

コンビニのMサイズカップ



**腰の不具合、腰痛の悩み**

40歳を過ぎてきますと多くの人が腰の悩みを持たれるのではないのでしょうか？私もその一人なのですが、これも外科的に悪いのでなければ、痛みを軽減させたり、抑え込むことができる私は思っています。私がやっている方法のいくつかを10月号カタログの「健康チャレンジ」に書いてみましたのでご参照ください。

他にも私が毎日実行していることは、東京大病院の平松浩特任教授が考案された

**1 「これだけ体操」です。**



A: 背中の腰部に両手を当てて、前に押し出す  
B: と同時に胸上部肩部分を後ろにグッと引っ張る。

席を立つ毎に私はこれをしてしていますが、効果はあります。

**2 ストレッチングボードの利用**



初めはゆるい角度にして、その上に立つだけ。かなり痛いのには驚きます。私は朝晩2回2分程この上に立ちます。

ふくらはぎを伸ばすのです。少しずつ角度を上げてやってきました。これも効果があるように思っています。私もいろんなことを毎日やっていますが、それでも合計して30分もしていないのではないのでしょうか？これらの軽い運動も肩凝りに良いような気がします。これ以外にも私は毎週一回整体院、毎月一回十字健康法に行き、身体を整えてもらっています。身体の不具合、痛み等を少なくし、



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！

**スタツフ 森下の「買ってよかった！」**  
毎日健康のために「大麦若葉」  
世には様々な青汁が存在していると思いますが、皆さま、きちんと原材料表示を見られたことはありますか？特に安価で出回っている物は、青野菜以外の添加物が混ざって出来上がっているものが多いんです。でもせっかく飲むなら青野菜だけの青汁が良いですよ。順造選の青汁は、原材料表示「大麦若葉」以上！一切の添加物が混ざっていません。味も抹茶風味で飲みやすいため、野菜不足を感じられる方は、一度試していただけたらと思います。

FOD9095 大麦若葉 (3g×30包) 税別2,381円/税込2,572円 詳細は、フリーダイヤル0120-103-712

**肝助**  
FOD9662 大和しじみペースト (50g) 希少な青森県産大和しじみ100%使用 税別6,000円/税込6,480円 詳細は、フリーダイヤル0120-103-712

**ワインひとくちメモ**  
これだけ知っているだけでワイン通の顔ができるかも?!  
**赤ワインと白ワインの作り方の違い**

	赤	白
ブドウの種類	黒ブドウ カベルネ、ピノワール、メルロー等	白ブドウ シャルドネ、ソビニヨンブラン、リースリング等
発酵方法	ブドウを破碎し ↓ 種、果肉も皮付きのまま、夾雑物も含めてそのまま一緒に発酵させる。	ブドウを破碎し ↓ 压榨して ↓ 種、皮、果肉等の夾雑物を取り除いた果汁を発酵させる。
発酵温度	25℃~30℃	15℃~20℃
味	渋味が出る。複雑な味。	口当たりが柔らかく優しい。

同じワインでもブドウが違うだけでなく、作る方法も大分違いますね。

昨年11月は悪性胃ガンで手術入院となり、その時もうこれで仕事は家ですることになると覚悟し、すぐ家の中に仕事部屋を造ることにしました。手術前日にガン細胞でなかったことが分かり、仕事部屋も無駄になったかと思っていました。この夏の猛暑です。会社に出る回数を減らし、この部屋で仕事をすることができ、大変助けられました。何が幸いするかわかりません。もしこの部屋がなかったらと思うとぞっとします。「計らずして成る」とはこういうことを言うのでしょうか。もともと私は良いと思つたら、すぐやる人間で、余り計画し、計算して進めることをせず、生き、仕事をしてみました。それでも致命的な失敗もなく、神仏の助けを頂き、なんとか生き残っています。そうです。この家も思い立ったが吉日とばかり、突然故石井修先生を訪ね、予算も何も言わず、この土地に家を建ててほしいとお願ひし、先生を驚かせたことを思い出しました。30数年前のことです。「計らずに生きる」何か私のモットーのような気がします。計画しているとは面白くないのです。

**順造逸選**  
順造さんが今、お薦めした5つの「しじみエキス100%ペースト 肝助」  
青森県の十三湖と小川原湖で獲れた大和しじみを煮詰めて出来た、大和しじみ100%のエキスです。他に何も入っていません。一瓶50gのエキスペーストを作るのに大和しじみ3.5kgが必要だそうです。しじみ以外何も加えず100%純粋のエキスですから驚きですよ。私は小さじ1/2位を3日に1回飲んでみます。肝機能数値も問題なくなりました!!高いように感じますが、2ヶ月くらい召し上がれます。私にとって貴重で嬉しい有難いエキスです。

人生で最も大きな精神的影響を与えられたのは、座禅を通しての仏教の教えでした。私たちは常に苦しみや、悩み、不安を抱かえて生きていますが、それどう立ち向かうか？人生こんなものだと言いつつ、それらをそのまま抱かえ苦しみながら生きる人も居られるでしょうし、また、なんとかそこを抜け出したと独りもがき苦しまれていた人もいます。宗教なり、人の助けを借りて、脱していかれる人もあり、人さまさまです。いろんな宗教があり、仏教にもキリスト教にも多くの宗派があり、それぞれが教祖の教えを説いていますが、それを信仰したから、苦しみや、悩み、不安が無くなるものではないし、そのような力は仏教にもないと思っています。苦・悩・不安の中にあつて立ち向かってくいエネルギーと勇気と感謝を与えられ、それらを苦・悩・不安として受け取らずに生きていく力を与える力は宗教にあると私は信じています。私たち自身が苦・悩・不安を作り出しているという考えがベイスにあるのではないのでしょうか。信じる力とは、それによって現世利益を得ることではないと私は思っています。

**私の居場所**  
人生で最も大きな精神的影響を与えられたのは、座禅を通しての仏教の教えでした。私たちは常に苦しみや、悩み、不安を抱かえて生きていますが、それどう立ち向かうか？人生こんなものだと言いつつ、それらをそのまま抱かえ苦しみながら生きる人も居られるでしょうし、また、なんとかそこを抜け出したと独りもがき苦しまれていた人もいます。宗教なり、人の助けを借りて、脱していかれる人もあり、人さまさまです。いろんな宗教があり、仏教にもキリスト教にも多くの宗派があり、それぞれが教祖の教えを説いていますが、それを信仰したから、苦しみや、悩み、不安が無くなるものではないし、そのような力は仏教にもないと思っています。苦・悩・不安の中にあつて立ち向かってくいエネルギーと勇気と感謝を与えられ、それらを苦・悩・不安として受け取らずに生きていく力を与える力は宗教にあると私は信じています。私たち自身が苦・悩・不安を作り出しているという考えがベイスにあるのではないのでしょうか。信じる力とは、それによって現世利益を得ることではないと私は思っています。

**赤ちゃん番茶** 女性 年齢不明  
二人目の妊娠で麦茶が飲みにくくなり、代わりのお茶として飲みはじめました。水出しで作るのが簡単で、味もおいしく大変気に入っています。お茶のせいかわかりませんが、それまで便秘がちだったのが毎日すっきり出るようになりました。一人目の妊娠中ひどい便秘だったのが嘘のように、二人目妊娠中の今はすっきりしています。

**スタツフ森下からお返事**  
子供さんでも、これしか飲まないなんてお声もいただきありがとうございます。スッキリ飲みやすい味だと大変人気なのも頷けます。便秘にも効果を得られて良かったです。元気な赤ちゃんの誕生をお祈りいたします。

**お客様の声**  
クランベリー50% 栃木県女性 K.K様 93歳  
6年前程私は膀胱炎にかかりまして医者より薬を飲みましたが全く効果がありませんでした。その時クランベリージュースが良いとお話を聞きまして早速取り寄せ飲みました。早速治りました。本当に有難かったです。その後ずっと飲んでおります。顔の艶が良いと言われます。そして元気にしております。ポリフェノールのお蔭でしょうか。幸せてございます。

**スタツフ森下からお返事**  
お元気に過ごしていただけているようで安心いたしました。お顔の艶まで良いなんて若返りが期待されるポリフェノールのお陰でしょうか。クランベリーは女性の膀胱炎に効果があるようで、自然な果物ジュースの力に本当驚かされます。

**人参りんごジュース** 男性 60代  
免疫力を高めるのに人参りんごジュースがよいと聞いたので、毎日自分で作るの面倒くさい。そうだと、順造選さんで無添加の人参りんごジュースがあったじゃないか。というところで購入しました。本来あまりジュース類は飲まないのですが、美味しいです。「スタツフ森下からお返事」  
思い出していたとき、ありがたうございます。仰るように、順造選の人参りんごは普段ジュースを飲まない方でも、健康維持のために続けられる事が多いんです。元気な毎日にお役立てください。子供さんにも人気ですよ。