

**「オルガン・グラインダー」
スウィング」トリオ**
オルガンの jazz を聴かれたこと
がありますか? Jimmy Smith
はそのオルガン弾きの名手です。
なんとも柔らかで、軽やかな気持ち
の良い音色に、驚かされます。名キタ
リスト、ケニー・バレルを含む黄金
のトリオの音と
オルガンのコ
ンピは素
晴らしい。

おすすめの色 CD
ORGAN GRINDER SWING
THE INCREDIBLE JIMMY SMITH
Featuring Kenny Burrell and Grover Tinsley

一月のお便り
あけましておめでとうございます。
今から始まる皆さんの1年が、
少しでも楽しく、面白い日々にな
りますよう祈り、念じています。
私はこの一年、国内外行き残してい
る所に少しでも多く行くこうと思っ
ています。
動ける年月は年毎に減っていく現実
をクールに見つめ、自分の身体で出来
ることは、誰はばかるとなく、気ま
まに、生きたいように生きるのです。
もう残されている月日は少ないので
すから、悲しいこと、苦しいこと、つら
いことは放り投げて、自分がしたい
ことに集中しようではありません
か!!!
悲・苦・悩を捨て、忘却し、前だけを
向いて歩くことからしか極楽は見
えてこないという確信のようなもの
が湧いてきます。
人生100年とマスコミは書きたて
ていますが、生きて動ける人生は今
よりもっと短くなっていく筈です。
「捨て去ることからしか、極楽は見
えない」との感を、一層深くしている
今年85才になる私です。
皆さんにとって良き年になりますよ
う願っています。

**感動したこと!
体温計の真実!?**
「こんなことに驚きました!!」
笑われるかな?!?
扁桃腺炎で熱が下がらず、何回も体温計を見
ている間に、体温計が動かなくなり、新しいも
のを買おうとスマホで探していると、こんな
ことを知り、驚きました!30秒で体温が分かる
と私は思っていたのは間違いで、体温計の体温
度は予測値なんです!!正しい体温を知るには
10分必要だ!ということを知りびっくり
です。皆さんはご存知ですか?
説明をよく見ますとちゃんと書いてありますが、
読んだことはありませんでした。予測体温と
正確な体温との差はどれくらいあるのでしょうか?
まだ10分かけて計っていません。

**「冬の風鈴
日暮し同心始末帖3」**
祥伝社文庫 辻堂魁
私は時代小説が大好きです。
辻堂さんのこのシリーズも好き
ですが、中でもこの「冬の風鈴」
は秀逸で、この10年なん回読ん
でも、いいなあ、いいなあ!です。
是非読んでみてください。

あなたに感動の一冊
本便り
冬の風鈴
辻堂魁

至言
曾野綾子さんの本を読んでいます。
たまたま左記の文章に出合いました。
「何事もむずかしい時には、
態度を明確にせずやり過ぎ
ていけばいい。
すると時と共に思いがけない
安楽な解決も見えてくる。」
長い人生を振り返ってみますと、
このように「時」が過ぎると自然
となんとなく解決したことが
何度もありますね。
なかなか決められないいややこしい
時には余り性急に決めない!!!
正に至言です。

ここで! テルモの体温計
久しぶりに体温計を買うことになり、
今までの体温計で困っていることは
何かを考えました。
第一: 検温終了音が低く、高齢者には
聴こえ難いか、聴こえないかで困っている。
第二: 体温計測時間がもう少し短くなら
ないのか?
第三: 数字の文字を見やすく大きくなら
ないのか?
これを解決してくれる体温計をネットで探して
いると、この体温計が見つかり買ってみました。
1) 計測終了音はビックリする程大きくて、
ピッピではなくメロディ音なので最高です。
2) 計測時間も5秒ほど短い! ^_^ ような気がする。
3) 文字も大きく見やすい。
このTerumo電子体温計ET-P330MZ は私が
求めていた要望を全て満たし、嬉しくなりました。
多分多くの方が困っていると思います
ので、ご紹介です。(Amazonで買いました。)

順造さんの旅日記
大人も子供も楽しめる!
神戸どうぶつ王国
毎年秋には写真好きの仲間たちと
京都、奈良などへ紅葉を撮りに行っ
ていますが、昨秋はもう紅葉も飽き
て、面白味も無いので、何か面白い所
はないかと考えていますと、動物園
で動物を撮ればどうかということに
なりました。近くで変わった動物園
を探してみますと、神戸港を埋めて
できた六甲アイランドに神戸どうぶ
つ王国があり、ここで写真を撮る
ことになり、8名で出かけました。
皆「何十年と動物園に来たことな
かった!!!」
「動物園がこ
んなに変わっ
たんだ!」と
いう声が出ま
したよ。
ここは全天候
型のテーマパ
ークと言ってよ
いのでしょうか?
天井があるの
で雨の心配が
ありません。

このような大きな池にいろんな蓮の
花が咲いている所で鳥を飛ばすパフ
オーマンスショーもあり、皆大喜び!
今迄見たこ
ともない
動物が放し
飼いにされ
ているエリア
も沢山あり
動物と人と
の距離が
近く、驚き
ながら楽し
めるのです
よ。

行く前は子供連れの親子が多いのだ
ろうと思っていたのですが、若い人た
ちも多く、外国人も来ておられたの
も驚きでした。
車いすで来られていた老人グルーブ
もあり、老若男女、子供、外国人
等誰もが楽しめる動物園ですね。
今全国でこのような動物園が出来
ているのかもしれないですね。
動物たちをカメラで撮る機会もな
かったので大いに楽しめる半日でし
た。
皆さんも何十年振りに、こんな動物
園にも友人と行ってみてください。
楽しく、面白く、驚かれることと思
います。

こんな鳥も
見たも
そうです。

とにかく
楽しめましたよ!
一度行かれてみては
いかがですか?

神戸どうぶつ王国
神戸市中央区港島南町7-1-9

**健康
ロモ
馬ブドウ茶
(野ブドウ茶)**
脂肪肝と肝機能改善に
役に立つというので、評判になっているよう
なので、買って飲み始めてい
ます。飲まれた方はおられま
せんか? 私は、体重は70.5kgと
この一年で2kg程減ったので
すが、腹回りは反対に大きくなり
困っていますので、これを飲み
始めています! 結果はまた
報告いたしましょう。

小林一茶はこんな面白い句を詠んでいます。

うまそうな 雪がふうわり ふうわりかな

「うまそうな」とはなかなか出てこないですね。

いかにも一茶の句ー！

私は扁桃腺炎で寝込んだ部屋から外を眺めて

風邪の中 梢の一葉 冬の空
木枝に一枚残った葉はさびしく独り寝る自分と重ね合わせました。

順造さんの ウェルネス vol.86

ウィルスを殺す薬はない!?

前号で便秘とアロエのことを書きましたが、現在私の体調では三日に一回でちょうど良い状態のようです。便秘は毒素を身体の中に溜めているのと同じですから、くれぐれもご注意ください。

それとは別ですが、二週間前、喉の激痛で水も唾も呑み込めなくなり、耳鼻科医院に行き薬を一週間分もらいましたが全く効果も変化もないので、それではダメだと思い、内科の先生の所に行き、薬を処方してもらいますと薬が全く違うのです。三日くらいで喉の痛みはとれてきましたが、平熱プラス一度くらいの微熱は続き、身体がだるい状態は二週間続いています。今日診察を受けに行きますと、先生曰くこれはウイルスでやられているので抗生物質は効かないですね。ウイルスを殺す薬は世界中でまだないのですよ！と。私は初めてそのことを知りビックリ！ウイルスを殺す薬はない。皆さん知っていますか？私は知りませんでした。だから風邪を治す薬はないのだそうです。

自分の身体で治すしかないの、もう一週間家でゆっくり休んでくださいということで帰ってきたのです。さて今日から三週目に入ります。今回何故このようになったかを反省してみますと、疲労と無理が重なっています。高齢で体力も抵抗力・免疫力も低下しているのにと反省しきりです。



やはり自分で免疫力を高めることを意識することが大事です。

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 第八十回

「買ってよかった!」
ちよこことご紹介♪

超高濃度「プルーン150」

ドライプルーン約8個分の鉄分

濃縮果汁150%

GFT821610
プルーン150 (50ml×10本)
税別2,900円/税込3,132円
詳しくは、フリーダイヤル0120-103-712

純黒にんにく

私はこれを毎日二、三片食べています。臭いはないように思う、発酵させているからでしょう。元気な頃から身体に良いものを食べるのが大事!!! 病気になる前から、そう簡単に治りませんよ。日頃から身体の手入れをしておきましょう。

約23~25片入り

FOD9671
純黒にんにくバラタイプ(250g)
税別2,778円/税込3,000円
詳しくは、フリーダイヤル0120-103-712

順造逸選
順造さんが今、お薦めしたいこと

一手巻納豆

これは納豆を焼海苔で手巻きした優れたものです。身体に良い納豆と焼海苔が同時に食べられて美味しいので、私はチョイチョイ食べています。それと私は毎夕食焼海苔を一、二枚、もう20年位食べ続けています。これも健康にはプラスです。これも健康にはプラスです。しているかもしれない。

FOD9450
手巻納豆(18個入)
税別787円/税込850円
詳しくは、フリーダイヤル0120-103-712

私の居場所

やや南東向きの斜面の上に家を建て、少しでも多く木を植えたのです。4階建てにしたのは30年前のこと。家の前の木は、夏は茂って暑い日差しを遮る落葉樹(榆の木、ケヤキ、モミジ)とし、冬は葉が落ち、日射が入り、南全面180度に景色が見えます。



手前から紅葉、落葉が始まるように、榆、ケヤキ、モミジの順番に植えていますので、榆、ケヤキの落葉が終わると、モミジの紅葉一色となり、ベランダの前から見事な景観が現れ出てきます。

木の植え方も考えに考えて植えたのです。30年前植えた時は4、5m位の高さでしたが、今は25m位の高さになりました。枝葉を大きく広げて立っています。まさかこんなに高くなると思わなかったのです。木々は自分の予想をはるかに超えて、高く、大きく、多く広がり、私を喜ばせてくれているのです。



雑感

神仏というか、目に見えない大きな力に助けられている自分という意識を持ち始めたのはいつ頃だったのかなあと思いつつ、40代初め頃自分の力ではどうにもならなくなり、もう駄目かという場面にいき着きます。どうもがいても、どうにもならないどん詰まりの底に落ち、自分の無力と努力の虚しさを感じた時です。それを感した時は!!! ！ある時、流れくるものや話をスーッと素直に受け入れ、迷うことなく、判断もせず自然に身体が動き進むことから、良い結果が生まれ始めてくる。これは自分の努力の結果ではない、自分が見つけて、決断し動いてつかんだものではない、これは目に見えない大きな力に自分が動かされているのだ！と感じたのです。それは神仏に助けられ、背中をおされ生きていく自分でした。そして初めて今迄とは全く違った、心の底からほっとしりするような「ありがたいなあ!!!」という気持ちと「助けていた方がいい!!!」という思いで一杯でした。そこから手当たり次第に次々とチャレンジしていくメチャクチャな人生が始まったように思います。沈みきったどん底が神仏に出会うチャンスを与えてくれたのだと今も思います。神仏との出会いは平穩無事の日々ではなく、大苦・大悩のどん底から生まれ出てくるのですよ。

お客様の声

クランベリー50% 埼玉県女性 F.Y様 67歳

クランベリーは50%を愛飲しています。5年以上になります。病院のパンフレットを見てから初めは半信半疑でした。一年に10回以上は膀胱炎になり悩んでいました。飲み始めてすぐ効果が現れ、全くという程になくなりました。病院の先生にも「この頃、膀胱炎の話しないわね」と言われる位になりました。クランベリーのお陰と感謝です。

私は昼食時に飲むことが多く、200ccの300cc位だと思っています。時には炭酸で割ったり、ゼリーを作ったり色々楽しんでます。愛猫のカリカリのえさの中にクランベリーが入っていると知りビックリです。尿関係に良いみたいですね。年のわりには肌の方もキレイと自負しています。

「スタツフ森下からお返事」

にんじんジュース紙容器 広島県女性 K.M様 77歳

この度は、はじめてにんじんジュースを注文しました。以前はミキサーでにんじんを中心にして、果物等も加えて作っていましたが、手間がかかるのでやめていました。この度新聞で見えて早速頼みましたところ、とてもおいしく、にんじんくさくさなく飲みやすいのでとても気に入りました。舌ざわりも味も量もちょうどよいし体によさそうと思えます。

「スタツフ森下からお返事」

カシス(ブラックカラント)150 地域不明 女性 40代

正直なところ味はあまりいいとは言えませんが、その分すくく濃い感じがして効く気がします。ぜひリピートしたいと思えます。

「スタツフ森下からお返事」

全く同じ、手作りを断念してしまったことから順造選ににんじんジュースは誕生しました。特有の青臭さが無く、フルーティーで美味しいジュースができたと思えます。

継続することが健康への近道だと思えますので、1日1本飲んでみてはいかがでしょう。