

**「SAXOPHONE COLOSSUS」**  
 ソニー・ロリンズ

私はジャズ大好き人間で二百枚位のCDが手元にあります。その中でもサクソフォーンならソニー・ロリンズのこれです。大分以前に買ったものですが、強くなく、静かなリズムカルな音は夜に聴くのが好きです。今の若い人がジャズを聴かないのには驚かされます。



**イタリアのおもしろインテリア**  
 トロンボーンランプ

イタリアでウーンと唸り、ピクピク!! この6月イタリアの北部を旅行中、小さな田舎町のカフェに立ち寄った時のことです。壁を見ますと、こんなランプが点いているのですよ! その発想に感心して、流石イタリア人は違うなあ! と声を上げました! 思いもつかなかったことで、自分の想像力、発想力、創造力の貧弱さに愕然としたのです。



カトラリーのフック



こんな壁掛け! 信じられない! 面白いでしょう!

**「遺言。」** 新潮新書 養老孟司

今年81歳の養老さんが昨年80歳の時に書かれた本です。目次を見ただけで、面白そう! と思われまますよ。

- ◎金縛りになる理由
- ◎アートの効用
- ◎少子高齢化の先行き
- ◎動物は絶対音感の持ち主

あなたに感動の一冊 **本便り**

この人も好奇心一杯の人だなあ。



**一月のお便り**

年初めて、おめでとうございます。良き年になれば嬉しいのですが、内外共に厳しい年になりそうに注意せねばなりませんね。

私は11月の胃カメラ検査で胃ガンの疑いありとの診断で、細胞生体検査も悪性胃ガンで、移った大病院での診察も同様、早くリンパ節も含め胃2/3切除手術が必要となり、入院しました。

昨年5月の腎臓全摘出手術に続き、この胃ガンの手術では体力が相当落ちるなあと思われ、日々が続いていました。

手術2日前の朝一番、腹腔鏡手術をしてくださる先生が病室にいられ、手術前の再生体検査の結果、「ガン細胞はない」と出ましたよ!

手術中止です! びっくり仰天! 胃ガンではない! 手術しなくて良い! 奇跡だ! 呆然とし乍ら、神佛の大きな力に助けをいただいたぞ! と只々合掌。ありがとうございます。

有難うございます。を唱えていました。それ以外言葉はありませんでした。今回も助けていただきました! 神佛に預けたこの身体であることを再確認し乍ら有難さで一杯です。

ほんとうに「あけましておめでとうございます」この世には人智で計れない不可思議なことが一杯あります。信じるか信じないかは、あなた次第ですね。

**東京の 山王日枝神社の高さ!**

東京で泊まったホテルの隣にこの「山王日枝神社」がありました。

天皇家と関係のある神社で、その由来を神主さんが親切に説明してくださいました。

驚いたのは下からの高さです。ホテル玄関横から入ると本殿があり、そこが頂上なので、どれ位あるのか歩いて下り、下から上がってみようと試みました。

朝早かったのですが、もの好きですね。とても私が歩いて登れる高さではなく、困ったなあ? と見回すとエスカレーターがあるのですよ。これがまた凄いのです!!



山王日枝神社(千代田区永田町) 厄除け、安産、縁結び、商売繁盛、社運隆昌の神として崇敬されています。






① これが一番目のエスカレーター。  
 ② これが2番目のエスカレーター。  
 ③ これが3番目のエスカレーター。  
 ④ これがなんと4番目のエスカレーター。これにプラス最後7段位のエスカレーターがある。なんとエスカレーターを5回乗り換えて神社に到着するのです!!

驚くなかれ「強風・突風に注意して下さい」というサインがあるエスカレーター。

まず、これが最初のエスカレーターです。

これが3番目です。

驚くなかれ「強風・突風に注意して下さい」というサインがあるエスカレーター。

上から見るとこんな高さ! 東京の人でもここを登った人はそうないのではないかと思っただけです。

**健康「老ける食べ物」**

フランクフルトソーセージ、ベーコン、フライドポテトと牧田善治医師は言われています。週末だけ朝食にソーセージ、ベーコン、卵を食べているのですが、週一回位は良いだろう? と思ったり...

健康「老ける食べ物」

「老ける食べ物」

フランクフルトソーセージ、ベーコン、フライドポテトと牧田善治医師は言われています。週末だけ朝食にソーセージ、ベーコン、卵を食べているのですが、週一回位は良いだろう? と思ったり...

**至言**

紀野一義師

「燃え立ち、呼びかける心がなくて仏様に出会うことがない。湧き立ち、燃え立ち、切なく求める心が仏さまを呼び現すのである」

私は40歳代に紀野一義先生の書を沢山読み、教えられました。この言葉も私の心に染み込んでいきます。

何であれ真に出会うためにはこの心がなければならぬと思います。

素晴らしい言葉ですね。

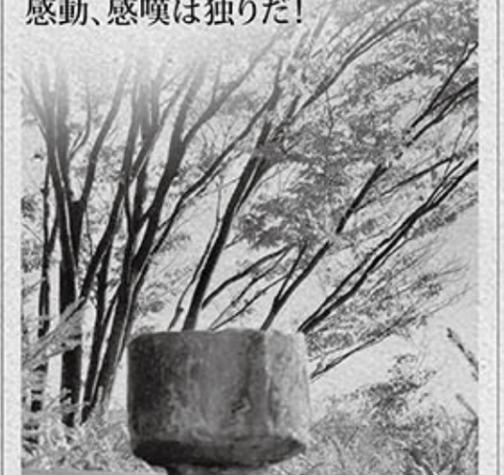
**感動したこと!**

「独りの時間」

手術を前にして、ベランダで独り、谷本景さんの茶碗で「秋を飲む」。何かが沁みわたるような気分になる!

やはりこんな時は独りが大事だと思ってしまう。

感動、感嘆は独りだ!



明治く大正を生きた尾崎放哉さんは次の俳句を詠んでいます。

入れものがない両手でうける

海が少し見える 小さい窓一つもつ

季節なく、575の調子もない俳句ですね。気楽に俳句らしきものを作ってみませんか？私は俳句の本は沢山読みますが、誰かに教えてもらったことはありません。自分の気持ちを5・7・5の中に押し込むように、好きに書いていくのも面白いものです。こんな時間を持てる幸せを感じられます。

酔芙蓉 ハチを待つ指 シャッターに

休日、庭に咲く芙蓉にとまる大きな蜂を撮ろうと待つ時間の長いこと！来た！とシャッターを押す。

# 順造さんのウェルネス vol.74

## チャレンジすることを楽しむ

人間の身体もよく出来ていますが、完全なものではないので、歳を重ねる毎に、あちこちに不具合が出てくるのは仕方ないことですね。私の場合は80歳を過ぎてから、その不具合の箇所が多くなり、その対応に忙しくなってきた感じがします。

人によって身体の具合も違うでしょうし、人それぞれだと思いますが、その不具合を治すことは、殆どできなくて、少し状態が軽くなるかそれ以上の悪化を止めることができれば上々ではないでしょうか。

手術をして、その悪い箇所を取り除いても、手術による不具合がどこかに出てきますよ。これも仕方のないこととして、まず受け入れる必要があります。私はそこから民間医療（漢方、整体、鍼灸、指圧他）で残った不具合を軽減する努力を重ねていきます。

どうすれば少しでも軽くできるかにチャレンジすることを楽しむ気持ちでやれば、その為に本を読んだりもしますので、勉強にもなり、失望・落胆することもなく、前向きに生きることが出来ますよ。

不具合を諦め、嘆き、ぐちることが身体に一番悪く、精神的にも良くないので、くれぐれもご注意ください。今の段階で治らないものは諦めましょう。

そして何をすれば気持ち良く生きられるかを考えるのです。信仰もその助けをして下さることもありますよ。

完全な身体も  
完全な健康も  
完全な治療も  
ありません。

歳を重ねれば  
あちこち不具合が  
出るのは当たり前！  
諦めずに自分なりに  
どう向き合うべきか！

する人  
しない人の  
ちがい  
だけです



**スタッフ 森下の 買っちゃった!**

甘さ控えめ

「芋けんぴ」

国産芋使用! 「芋けんぴ」

普段、そんなに芋けんぴを食べる方ではないのですが、やたらと順造さんが推しているのので一袋購入しました(笑) 少し細めなので噛みやすく、甘さ控えめで美味しい! 大き目の袋ですがチャック付きなので少しづつ食べられます。「やっぱりお芋さんは旨い!」※関西では食べ物に敬称をつけて呼ぶことがあります。濃い目のほうじ茶と一緒に食べながら、しみじみ思いました。使われているサツマイモはコガネセンガンという品種で、私たちが普段食べる皮の赤いものと違い、デンプンが多く皮も透明のような白いお芋さんだそうです。お茶請けに、お子様のおやつに、お勧めいたします。

●FOD9771 芋けんぴ(265g) 税別350円/税込378円 詳しくは、フリーダイヤル0120-103-712

**スーパーのど飴 マヌカハニードロップ**

冬の真つ盛り(夏みたいな書き方!)のど大丈夫ですか? ニュージランド南島の一番北西部にある山際で作られているマヌカハニードロップです。マヌカハニードロップが89%入っています。すよ。ちよつと高いですが身体が一番! 風邪は万病の元。このキャンデーを作っている小屋の向かいの山際を流れる小川では、鮭(サーモン)が泳いでいるのにビックリしました。なんとも長閑ないいところです。

●FOD9500 マヌカハニードロップ エキナセア&プロポリス(8粒) 税別1,200円/税込1,296円 詳しくは、フリーダイヤル0120-103-712

**国産玄米 杵つき玄米もち**

玄米のもち! ますいのでは? と思いつく食べてみますと、これが予想外に美味しいのです。びつくりしました。島根県産の玄米餅米を使用していますので、なんとなく身体に良いのでは? と思いつく食べてみます。食塩が少し入っているのも美味しいのかもしれない。これはおすすめ。の玄米餅です。

●FOD9770 杵つき玄米もち(6個入) 税別490円/税込529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

## 私の居場所

今迄何気なく見ていた景色が突然一変するといつか美しく見えたり、見ていたけれど見えてこなかったものが、ハッキリと見えるという、目でつかめた! という経験は何度かしてきました。私たちは二つの目でものを見ていて、自分が見たいと思っただけを見ていたように思っています。綺麗な紅葉を見ても、そう感動することなく、「紅葉やなあ」

位で通り過ぎていく。その本当の美しさ、見事さを感じ取り、感動し、感嘆することのできる人はそう多くないように見受けられます。どちらの人生が豊かでしようか? 道端に小さく咲くスミレの花の美しさに感動できているでしょうか? 同じものを見ても心揺さぶられ、道端に咲く小さな花が「私を見てよ! 綺麗でしょう。」と語りかけてくる。イチョウ並木の黄葉が「どうです、この色は!」と呼びかけてくる言葉を聞き、感応道交し。いいなあ、綺麗やなあ! ありがたい。」

「感応道交」 大好きな言葉です。そのような世界に入れることにただただ感謝しています。

## 雑感

若い頃、禅の道を通して学んだ大きなことの一つにこのようなことがあります。日々の生活、仕事の中で強弱、剛柔、硬軟の両極端をつけて生きていくことです。強・剛・硬だけで生きるとストレス、緊張感が溜まり、身心共にゆとり、余裕がなく、考え方も硬直してきます。我慢や強がりせず、弱の時弱に徹する。弱をさらけ出す。強が必要な時は、弱から急転して強・剛に甦る。必要でない時は柔・軟の中に入る。新しい気づき、感づき、驚くような直観は強・剛から柔・軟・弱に急転した瞬間に生まれるのです。この両極端を意識し、作りながら生きていきますと、物事にとらわれることも少なくなり、気持ちよく楽しく生きていきます。なんとなく日々過すのではなく、何事も何かを意識して生きていくと、それが自然と無意識に出来るようになります。その時、私は違う世界に生きて

「スタッフ森下からお返事」 肺炎に克蘭ベリーが良いとは初めて聞きました! お若いですし、免疫系への働きが大変良かったのでしようか? 辛い症状が早く解消できたようで安心しました。

**人蔘ジュース** 大阪府女性 63歳 W.R様 91才、65才、63才と3人家族です。人蔘は目とお通じに良いと聞き、毎朝小さなコップで飲んでいきます。91才の義母はお陰様で白内障の手術をしないほど元気です。

**「スタッフ森下からお返事」** 90代でお元気とは! お三方が毎日笑顔で過ごされている様子を想像しました。日々の健康維持には毎日の継続が大切ですね。私も見習います。

**克蘭ベリー** 大阪府女性 33歳 N.O様 とてつもなく良かったです。日々美容の為に使っていました所、調子はすくなく感動致しました。ある日職場でマイコプラズマ肺炎を移された時、克蘭ベリージュースが肺のバクテリアに良いとききました。これを飲んでいたら、なんと喉の治りがとても早かったです! ありがとう! ございます!