

シニアのシニアによるシニアのための会報誌

ちやらんぽらん

# かわら版

## 特集 新春に思う

心がホッコリする

ほんとうのお話

チャランポランエッセイ

ジャーナリストの日

素敵な人見つけた

2021  
7号

令和3年1月1日

新春特別号

丑

## チャランポランの会は何をする会？

チャランポランの会は、シニアを応援する会です。

①会報誌「かわら版」を通して、シニアの方々を元気にしていきます。②会員同士の交流の場を提供し、楽しみや生きがいを持てるようにします。③シニア向けの講演会、イベントを開催していきます。

## 会員になるには？

原則シニアの方であれば、どなたでも会員になれます。別紙の入会書に必要事項を記入し、チャランポランの会まで郵送して下さい。なお、入会書がない場合は ① 氏名 ② 住所 ③ 電話番号 ④ かわら版を何でお知りになったか ⑤ 出身地 ⑥ Eメールアドレス (オプション) ⑦ 生年月日 (オプション) をお書きの上チャランポランの会まで郵送してください。Eメールでお申し込みの場合も上記の内容 (①～⑦) を忘れずにお書き下さい。

【郵送先】 CharanPoran USA  
22301 S. Western Ave. Suite 104  
Torrance, CA 90501

【Eメール】 charanporanusa@gmail.com

現在、会費は無料です。もしお気持ちがおありであれば、お志のドネーションは喜んでお受け致します。金額の多寡は問いません。頂いた浄財は印刷費、郵送費等に使用させていただきます。法人口座がございませんので、チェックの宛名は**KINICHI TORII** 又は **AKIRA TSURUKAME** お願い致します。今までドネーションして下さいました皆様に心よりお礼を申し上げます。

## チャランポランの会の特典

1年に4回(1月、4月、7月、10月)発行される会報誌「かわら版」が届きます。講演会やイベント、その他シニア向けの情報をお知らせいたします。

### 「かわら版」への投稿方法

- 川柳、短歌、俳句：お一人1句 ●読者の声：200字以内
- エッセイ：800字以内

住所・氏名・年齢・電話番号を明記。郵送、又はEメールでお送りください。なお、紙面の都合で内容を割愛、又は一部編集させていただく場合もございますのでご了承下さい。なお、投稿が多数の場合は、チャランポランの会で選定させていただきます。

### 「かわら版」へのご意見ご感想

ご意見、ご感想をお気軽にお寄せください。CharanPoran USA迄郵送いただくか、又はEメールでお送り下さい。今後の会の参考にさせていただきます。

## 会 の 名 称 『チャランポラン』

私達、発起人は二十代から六十代まで長い間、一応真面目に仕事し、子供を育て、一社会人・一家庭人としてそれなりの責任を果たして来ました。ふと気が付いて見ると、もう高齢者です。昔の元気はなく、体力も落ちました。これからの人生をいかに生きるかと考える時、やはり明るく元気に過ごしたいものです。それには今までの常識の枠を離れ、自由な新しい発想や考え方で生きるのが良いのではと思います。

その理想が「チャランポラン」です。一見、「真面目や責任」とは対極にある考えのようですが、今まで以上に豊かに生きるために必要なキーワードかなと思います。認知症防止のためにも、是非皆さん、一緒に楽しく、チャランポランに生きましょう！

## チャランポランの会

### ●発起人

鳥居欣一 (故)雲田康夫  
鶴亀彰 高山秀男

### ●運営委員

鳥居欣一 鶴亀彰 土田三郎  
宮田慎也 石口玲

### ●かわら版

北村垂矢 佐伯和代

### CharanPoran USA

22301 S. Western Ave. Suite 104  
Torrance, CA 90501 USA

☎ 310.347.7300

(メッセージを必ずお残し下さい。)

Email: CharanPoranUSA@gmail.com

www.CharanPoranUSA.com



米國人漂着地趾(立山港内)

# 心がほっこりする

## ほんとうのお話

### 米国議会が感謝決議した二つの村

1888年5月28日、第22代米国大統領、グロバー・クリーブランドは一つの議会決議文書に署名しました。それは米国上下院議会が5月7日に合同決議した「カシミア号事件に関する感謝決議」でした。その感謝は鹿児島県の沖合に浮かぶ離島、種子島にある井関村と立山村に宛てられたものでした。この感謝決議に添えられた報告書には「けだし日本人は他人に親切を施すに当たって、決して倦むことを知らない人種である」として、二つの村の住民がカシミア号の遭難者に対して行った人道的行為を称え、それに米国民も米国議会も米国大統領も深甚なる感謝の表明を行うべきであるとありました。

り込みました。漂流して死を待つよりは何とか活路を見出したいと願いました。ボートは全員が乗るには小さ過ぎるという理由もありましたが、残りの5人は船に残り、近くを通る船に発見して貰う方に賭けました。

ボートの7人は二日後の15日、島影を見付け、疲労困憊の中、必死に漕ぎ、何とか海岸に辿り着きました。そこが種子島の立山でした。海岸に倒れ込んだ彼らを見付けた村人たちはこわごわ近付きました。村人の中に小学校の先生がいました。彼は勇気を奮って、昔ほんの少し英語を習ったことがあったので、話し掛けて見ましたが、全く通じません。大きな身体の異人たちは口を突き出し、腹を撫ぜました。空腹なのだと分かりました。それから村人たちの行動は素早いものでした。村で一番大きい家に住む岩坪平左衛門さんのところに案内しました。

平左衛門さんがふかしたさつまいもを差し出すと、異人達は皮も剥かずに着せました。風呂を沸かし、浴衣を着せました。つんつるてんの格好を見て、子供達が笑いこぼしました。それを見て異人たちも笑い出し、村人も笑

カシミア号は石油を積み、フィラデルフィアから日本の兵庫に向け航行中の米国の帆船でしたが、感謝決議の三年近くも前の、1885年9月11日から13日に掛け、台風に遭遇し、遭難しました。マストは折れ、浸水し、かろうじて浮かんでいる状態でした。15人の乗組員の内、船長と二人の船員は甲板に押し寄せた大波にさらわれ、消えてしまいました。漂流が続く中で、7人は残っていたボートに乗

い出しました。お互いに緊張が解けた一瞬でした。村人はなげなしの卵を出し、女共は濡れた洋服を洗濯し、怪我した者には手当を施しました。それから五日後の9月20日には近くの井関村に5人の異人が現れました。水も食べ物も無くなった5人が漂流を諦め、イカダを作り、島を目指したのです。ここでも今度は池亀甚吾さんの家で、立山の岩坪家と同じような光景が繰り返されました。

立山でも井関でも村人たちの親切と優しさは異人たちの心を打ちました。無事米国に帰国の後も彼らは自分が受けた心のこもった介抱と思いやりがいかによろしくて人間的、かつ気高いものであったかと、髭面を涙で濡らしながら語り続けました。その事が、三年後の議会決議となりました。感謝状や金メダルと共に、5千ドルの現金が送られ、そのお金は二つの村の子供達の教育のためとして新しく学校が新設され、今日に続いています。二つの村には今もその米国の好意に対する感謝の碑が立ち、島を訪れる米国人に感動を与え続けています。

\*南日本新聞社編集・発行の著書『太平洋にかける橋カシミア号発掘』を参照させていただきました。

文責 鶴亀 彰

# 行動するシニアをめざして！

鳥居 欣一



二〇二一年、令和三年の幕が開きました。昨年は新型コロナウイルスで翻弄された一年でしたから、今年に希望と期待を寄せている人が殆どでしょう。しかし、干支から見た今年の運勢を見ると、「辛丑(かのと・うし)で、地中で草花の芽が伸びようとしているのに曲がっていて十分に伸びきれない状態を表わす年」と出ていました。どうやら今年もまだまだ「我慢の年」であると覚悟する必要がありますが、何とか有効なワクチンや治療薬が行き渡り、再び従来の生活に戻れることを願って止みません。

コロナ禍の経験を通し、誰もが良い方向に変われることを願っています。テクノロジーの進歩のお蔭で、人とのふれあいがなくとも、生活はできますが、超アナログ系人間の私には、この目覚ましい科学の進歩は、同時に人間らしさを失わせているように思えてなりません。ですから、「人間らしさを

取り戻す」ことが肝要ではないでしょうか。「人間らしさ」とは、「他人を思いやる気持ち」を持つことだと思います。人間は一人では生きていけない生物なのです。過度な便利さは人間らしさの損失に繋がりがかねないと思います。

## できることから実践

以前、こちらの日系社会の為に貢献された若尾龍彦さんから次のようなメールを頂きました。「お金がある人は寄付を、時間がある人はボランティアを、お金にも時間にも余裕のない人は笑顔で隣人と挨拶を交わす・・・全ての人がこのように振舞えば世の中は明るく良いものになる。」若尾さんの考えに大賛成です。何事も出来ることから実践すればよいのです。

大学卒業後に勤めた会社で「喜ばれることに喜びを」とい

う言葉を知りました。今でもその言葉は大好きで自分の糧にしています。心から他人の喜びを自分の喜びにすることができたらどんなに素晴らしいかと思えます。もう一つ私の好きな言葉に「NOBLESSE OBLIGE」ということばがあります。「高貴な身に伴う徳義上の義務」というフランス語です。自分の高い者はそれに応じて果たさねばならない社会的責任と義務があるという意味です。特に、リーダー的な地位に居られる方に送りたい言葉ですが、誰にでも当てはまる言葉ではないでしょうか。

## 善の1%運動

芥川龍之介の『鼻』に描かれているような「二つの利己心」は誰もが持っています。同情と嫉妬、相反する感情です。人間が本来持っている資質ですから、これら無くすることはでき

ませんが、広い心で他人を快く受け入れ、他人の為に何かできる人間でありたいものです。

今、日本で「1%運動」が広がっているようです。これは「99%は自分のため、1%は他人の為」になることをしようというムーブメントです。

「1%」であれば誰でもこの運動に参加できるのではないのでしょうか。前述した若尾さんの例のように、寄付でも良いし、時間でも良いし、笑顔でも良いのですから。世界の人口77億人分の『善』が何かの形になればすごいことです。すでに行っている人たちも沢山いると思います。多くの方に広めたいですね。

北岡和義さんの行きつけの居酒屋の女将さんは「子供食堂」を開くのが夢でした。親が仕事で忙しい家庭の子供は夕飯にコンビニ弁当を出されることも珍

しくないようで、そういう子供達に昔ながらの「家庭の味」を食べさせたい、と話されたそうです。北岡さんは、自身の記事を掲載している静岡新聞のコラムで女将さんの夢を紹介しました。北岡さんは「NOBLESSE OBLIGE」を実践しました。それを聞いて私はとても感動し、友人達に話して協力の輪を広げたいと思っております。

私の子供の頃は、近所付き合いが濃く、お互いに助け合うのが当たり前でした。今は「隣は何する人ぞ」というくらい没交渉の世の中になってしまっています。また、コロナ禍によって会社運営までもが在宅勤務、会議の相手はいつも画面の向こうです。合理化という面では望ましい形かもしれませんが、人間関係は益々希薄になるばかりです。

### 街の本屋さん

アマゾンの勢いは物凄く、全世界で小さな書店が壊滅の危機に瀕しています。ビジネスは競争だという観点からすれば、アマゾンだ

けを責める訳にはいきません。消費者側にとっても、店頭に向く手間が省ける上に安価で本が手に入る、という利点があります。しかし、フランスやイギリスでは「街の本屋さんはその街の文化の風物詩」であると、文化保存に人々が立ち上がっているそうです。合理主義一途の世の中で、本当に心温まるニュースです。

### 行動するシニアをめざそう

私には、今の世の中が良いとはとても思えません。人間本来の生き方が出来る時代に戻って欲しいものです。我々シニアはただ単に「快適な生活が出来るラクな時代」だと受け身にならず、社会の一員として「積極的・自発的」に「発言」してほしいと思っています。決して「老兵は消えゆくべき」であってはなりません。行動するシニアになりましょう。



## 僕の本棚

### 「樋口一葉日記」

高橋和彦著 / 株) アドレー



樋口 一葉

原文でなく、現代語訳です。いつか原文にも挑戦したいと思っています。樋口一葉は、明治5年(1972年)に生まれ、明治29年11月23日に亡くなりました。僅か24歳6か月という短い人生でした。「たけくらべ」、「にごりえ」、「十三夜」などの名作を残しています。

これらの小説よりも、この日記は、明治初期の日本、東京の生活がリアルに映し出されていて興味は尽きません。その名残は、今でも東京の下町に残されています。この日記によって東京人(実際は地方から来た人が大半)の生活ぶりが分

かります。家制度、人との交流、金銭の貸し借りの状況などが結構密に行われていたことなどが沢山書かれています。基本的に人間関係が、今と違いとても「濃い」ですね。

多分、若い人はこんな人間関係は鬱陶しいと思うかもしれませんが、私にとっては懐かしい風景にみえます。特に、戦後生まれの人たちは、この時代の息吹を知っておく良い参考書なと思います。「はがき」が夜も配達されていたことを知り驚きました。

私の年代は、緊急で伝えるときは電報でした。今は、スマートフォンで何でも事足りる時代です。便利が良いのか、それともある程度の不便の方が良いのか、考えさせられる問題です。「情緒」は確かに、昔の方がありました。

一葉は庶民から貴族までの交流もあり、大変興味をそそられます。

# ジャーナリストの目



ジャーナリスト  
北岡 和義

読売新聞記者、国会議員秘書を経てフリージャーナリスト。ロサンゼルスで邦人向け放送局「JATV」を設立。帰国後、日本大学国際関係学部特任教授を経て現在に至る。著書に『13人目の目撃者』『海外から1票を～在外投票運動の航跡』『政治家の人間力』などがある。

## 開票結果を認めないトランプ

### 危ういバイデンへ政権移行

新しい年が来る。

若いころは新年を想像するだけで胸ときめいたものだ。新しい年が訪れる、という瞬間はまさに希望の光である。今はどうか。

残念ながら新型コロナウイルスは収まりそうにない。11月に入って感染者は増え続けている。寒気と乾いた大気がコロナにとって繁殖できる絶好の好環境なのだ。

ぼくは79歳で新春を迎える。ことしの2月以降、高齢で、肝臓ガンで、新型コロナウ

イルスのパンデミックで、自宅蟄居が続いている。そのため体力は減退し筋力が削がれ、歩くのさえ困難な状態が続いている。新型コロナウィルスは、ぼくらに「生き伸びる」ことの意味を教えてくれるのか。

自然と科学研究の発展。その相克が人類を進化させてきた。

11月6日から新薬によるガン抑制の治療が始まった。肝臓ガンの専門医が待ちに待っていた新薬で、厚生省により9月下旬、認可された。この新薬の投与でうまくガンを抑え込むことができればいいのだが・・・

期待が少し膨れ上がる。

#### アメリカの大統領選挙

さて2021年はどんな年になるのだろうか。

アメリカ大統領選挙は熾烈な得票争いの結果、ジョー・バイデン民主党候補が競り勝った。

11月14日午前11時15分（日本時間）、バイデンが獲得した選挙人は306人、これに対しトランプは232人で結果的にバイデンの圧勝となった。

全米の得票はバイデン780

8万票（得票率50・8%）、トランプ7273万票（同47・4%）。バイデンは政権移行に向けて準備を開始したという。

とは言えトランプは「敗北」を認めていない。法廷闘争に持ち込むのだという。トランプを支持する人々は14日、首都ワシントンでトランプを支持する集会とデモ行進を行った。

一方、英・仏・独など各国首脳は早々とバイデンに当選の祝意を伝えており、わが日本の菅首相さえ、当選祝いのメッセージを送っている。早々に電話会談も行われた。

あのかい身体のとランプが足掻けばあがくほど漫画チックに見えてくる。なるほど「裸の王様」とは彼のことを指すのか、と妙なところに感心する。トランプが敗北を認めないとどうなるのか。あらゆる憶測、予測が報道されている。

次期大統領の確定はいかなる経過をたどるのか、11月末現在、不明だがトランプの悪足掻きはアメリカ民主主義を傷つけ腐食させること間違いない。現職の大統領が選挙の結果を「不

正」だとして否定するという暴挙に打って出る。それ自体異常であり民主主義の危機だ。果たしてトランプ側に正義はあるのか。

ただ一点、ぼくが怖いと思うのはトランプ本人の突出した性格ではなくてトランプに投じた7200余万の支持票だ。アメリカ社会を真っ二つに分断した投票結果、半数がトランプに票を投じたのは事実である。

7200万を越える選挙民がトランプに1票を投じた事実は重い。アメリカで「極右」と呼ばれる政治集団が黒い戦闘服に小銃を持ち、投票所周辺に出没した。ニューヨークでは暴動を予測して店のショーウィンドウを防護の板を打ち付け守るという行動に出た人がいる。

幸い投票当日、暴力沙汰はなかったようだが、ニュース映像を観る限り、一触即発の緊張した雰囲気伝えていた。

確かに米国憲法修正第二条には「人民武装の権利」が明記され、人民が銃器を保持する権利を保障している。「銃」は「防護」を理由として各家庭に存在している。その数、三億丁。その銃器が日常、グッド・シチズンを殺し傷つけている現実があ

る。でも銃器規制は反対が多く住民投票でも否決される。

これがアメリカ社会の現実なのである。

選挙は民主主義の象徴である。その投票の瞬間、銃で武装した市民がいるという今回の事実をぼくはとても怖いと思う。

来年1月20日、大統領就任式。それまでどんな政治劇が展開されるのだろうか。

### 二〇二一年の幕開け

2021年は不明の政治劇が進行する中で幕開ける。コロナは収束に向かうどころか、感染が拡大している。不安の空気が列島を覆う中で新年を迎えることになる。

もともとアメリカ人は二種類しかない、と言われた。共和党員と民主党員と。共和党は小さな政府をめざし減税を行い、投資を奨励する。民主党は大きな政府で底辺の人たちに手を差し伸べ、自由と人権を重んじる。

さて、バイデンのアメリカに大きな政策転換はあるのだろうか。そう巡らせれば来年はスリリングな年になること間違いないだろう。

### 人種差別の相克

アメリカが好きか、と問われれば「YES & NO」。この国は奴隷制を止め、公民権法を成立させ、世界に冠たる民主主義を実現してきた。ジョン・F・ケネディが暗殺された翌年、公民権法は連邦議会を通過した。人種、宗教、門戸、学歴、性、年齢・・・いかなる差別も違法となった。

それまでリンカーン大統領やケネディ、キング牧師ら多くの人権指導者が人種平等を実現しようと努力してきた。

ぼくはこの原稿を書くため映画「ミシシッピー・バーニング」を改めて見直した。アラシ・パーカー監督が実際にミシシッピー州の片田舎で起きた公民権活動家ら3人の殺人事件を追うドキュメンタリー・タッチの映画で、アカデミー撮影賞を受賞した。FBI捜査官と深南部における人種差別の激しい相克を生々しく描いた。

白人優位主義者KKKの黒人への攻撃。放火で燃え上がるバック同然の黒人の貧しい家。目を覆うような凄まじい暴力。黒人に対する憎しみの激しさを鳥肌がたつほど見せつけられ

る。

ドナルド・トランプという人格を観ているとその憎悪感に溢れた人々の支持を今回の選挙結果で白々しく実感したのである。

間もなく白人優位時代が失われるという危機感、それがバイデンと拮抗する票となつてでた。12月1日現在の報道ではトランプはどうやらホワイト・ハウスを出ることは認めるようだが、今も選挙の「不正」を主張している。根拠なき主張で世界に恥じない米国大統領。2020年から2021年、ワシントンに何が起きても驚かない事にしてしよう。

もしかするとアメリカのみならずヨーロッパにも白人優位を認めたい人々がいるように思う。米中の対立とはそうした隠れた人種差別の顕在化と言えるかも知れない。

アメリカが自由、民主主義、人権思想などで世界をリードしてきたことは間違いない。最早それが限界を超えたという事かもしれない。とするとバイデンのアメリカは過去にはなかった困難が立ちはだかるような気がする。





# 新春に思う



## 巢籠り中の楽しみ

土網康子

## プー太郎の人生の

### 楽しみ方など！

高木美津子

50になった時、これからはおまけの人生だと思った。その頃の私はまだまだ仕事と子育て（末娘はまだ小学生だった）に忙しく人生を楽しむ余裕はなかった。が、50まで無事に年を取れたのだから、十分に半分以上は全うしたとひとりでこちた。

あれからあつという間に十五年が経った。仕事は十年ほど前に辞め、末娘も四年前に無事大学を終えて、就職。家を出た。そして、私はぐーたらな真正正銘のプー太郎になった。仕事のようなものといえ、週に何時間かの日本語図書館（ととろ図書館）のボランティアのみとなった（が、今はそれもコロナ禍のため休館中）。そんなくらプー太郎のおまけの

人生の楽しみ方といえは・・・。

まず、下手ゴルフ。プー太郎になった頃、最初にやったことは、長い間痛みを我慢していた足首変形症の手術を受けたこと。それは、曲がっている足首の関節を真っ直ぐに矯正するというもので、潰れて扁平足だった足にアーチを作り、ボルトを差し込んで固定し、腰骨を切り出して移植、縮こまっていたアキレス腱に切り込みを入れて伸ばすというものだった。おかげさまで手術は成功した。リハビリを受け、徐々に筋力もアップ。今では歩く時の痛みから開放された。どうしても早くに手術を決断しなかったのか？悔やまれる。若いほうが治りも早いし、その後の人生をもっと楽しめたはず。が、時は戻らない。体の健康は心の健康につながる。嬉しいことに下手ゴルフが痛み無しで楽しめるようになり、せつせとゴルフ場に通っている。

プー太郎のもう一つの楽しみは、川柳、俳句、短歌、そして、短いエッセーを書くこと。出不精なプー太郎としては、老化防止のため、「新しいことに挑戦する」を自分に課している。が、今年はCovid-19のおかげで家にこもる生活を余儀なくされ、その機会を奪われている。外からの刺激がとて少ない。そんな中でちゃんぽらんの会の川柳グランプリを機に、新しい出会いがあり、ズーム句会に参加するなど、違った意味の新しいものに挑戦する機会を得た。ありがたい。創作活動は一人でも向かう時間があればなんでもなるが人との交流は創作の源でもある。

憎きコロナにもめげず、今日も頭の体操五七五、五七五とせつせと指を折っている。



パイオニア川柳と浪漫川柳代表の石口玲さんの句に笑いつつ、川柳に興味を持った矢先に、昨春はコロナ騒ぎで世は一変！私は巢籠りしつつも羅新川柳に初投句。選者の関三脚氏に快諾頂き、参加しましたが、なんと楽しいこと！彼曰く、「葉は川柳」との由。成る程、喜びも増えました。これはコロナの恩恵と皆様のお蔭、機知にとんだ笑いに感動も提供されました。関氏は世界的な童話作家で、日系百年史『北米川柳道しるべ』の編者でもいらっしやいます。

さて、自粛中も友と朝の散歩、戸外は気分爽快で、友が持参した野菜も嬉しく頂戴しています。健康第一は栄養・運動・睡眠と心得、殊に三日に一度は8時間の睡眠を確保しています。そして、ハハと笑い、ア・イ・ウ・ペーと舌を出して発声。これはお勧めです。是非お試し下さい。これにラジオ体操を加えれば、さらに良し！交流はメールや電話で意思疎通をはかり、葬儀はネット。NYの医師のコロナ禍セミナー等はズームが役立ち、災い転じて生

きる活力を工夫で対処してしま  
す。日頃は好みの音楽を流して、  
軽い運動や読書に悦を感じ、川柳  
で旅気分になるのもオツなもので  
す。忘れ物防止の自問自答には  
「他には？」を常に云い、「ウツ  
カリ置き忘れ」対策にしていま  
す。夏には孫が子犬を家族の一員  
へ加えたのを微笑ましく眺め、お  
蔭様で、今が幸せ感謝の日々！

コロナ収束後は、先ず友とラン  
チ、旧知の友と再会、髪も久しぶ  
りに染めてお化粧もし、家族旅行  
も・・・。新春、シニアは笑い  
で元気を保ち、「ホッコリと感動  
を呼ぶかわら版」でどんな時も共  
に頑張り、持ちこたえ、ピンチを  
チャンスとしたいものですね。

明るく希望を持ち、夢をなくさ  
ず、前向きに生きましょう！  
2021年、丑年も宜しくお願  
い致します。マスクで笑顔のご挨拶  
です。

## 引退後何をして

過ごそうか？

飯田 隆

引退？あまりピンとこない言葉  
です。私はこれまでがむしやらに  
前だけを見て生きてきました。が、  
この度のコロナ禍でふと立ち止ま

ることが出来ました。41年間連  
れ添った妻と24時間ずっと一緒  
にいるという経験をしました。老  
後はこんな感じかなと。思えば今  
まで家庭を振り返ることなどな  
かったなど、ただ働いていれば居  
心地のいい空間がそこにあった気  
がします。若い頃は企業戦士とし  
て働き、家を買ってローンに追わ  
れ、将来の子供の成長のためにと  
さらに働きました。それがいいこ  
とだと、家族のためだと、そんな  
風に思って満足して威張っていた  
のは自分だけだった。家族が望ん  
でいたことはそんな幸せではない  
とコロナのお陰で気づくことが出  
来ました。

今は何処にいても仕事が出来ま  
す。寂しいですが人と会わなくて  
もすむ時代になりましたが、これ  
でいいのかなと考えさせられま  
す。わからないことはPCや携帯  
を叩けば答えはすぐに出て来ま  
す。便利ですが何処かしくくりし  
ません。かつて辞書を開き、地図  
を見て、人に聞いたりという社会  
や人とのふれあいや努力がいいな  
と思います。これからはニュー  
ノーマルなどと言われています。  
バーチャルはバーチャルで仕方な  
いですが、やはりリアルがいいで  
すね。人とのふれあい、行ったこ  
とのない所に行って美味しいもの

を食べて、知らない土地で初めて  
会った人と楽しく語り、豊かさっ  
てそんなことではないでしょう  
か。



## 7回目のホールインワン

宮田慎也

コロナ渦中でもゴルフ場はオー  
プンしていきまして、ゆるい人数制  
限をつけたりプレー間隔を空けて  
(10分に一組スタート)営業し  
ています。

最近ゴルフファーが三割ぐらい増  
えたと感じています。在宅時間が  
長くなっているのとゴルフ場での  
コロナ感染は、まず無いというこ  
とが解ってきたせいでは無いで  
しょうか。

昨年7月にカーソン市にある  
ヴィクトリアゴルフ場、8番ホー  
ル155ヤードでホールインワン  
をしました。私の初めてのホール  
インワンが1991年なので29  
年間で7回、大体4年に一回やっ  
ていることになりました。何回やっ  
ても最高の気分になりますね。

日本の場合は、いろいろお祝い  
事があるようですが、当地では全  
くあっさりしたもので、何もしま

せん。同伴したプレーヤーも皆さ  
ん複数回やっていきますので、回り  
も淡々としたものでした。それ  
も7回は私のゴルフ仲間内では最  
多回数です。世界記録は、カリ  
フォルニア州のアマチュアのゴル  
ファーが達成した59回だそうです。

私が引退後もロス生活をつづけ  
けている最大の理由がゴルフで  
す。現在75歳、毎週月から金、  
週5回ゴルフをやっております。  
一回5マイルほど歩きますので良  
い運動になっております。とにか  
く、ワンラウンドがシニアデイス  
カウントで10数ドルというのが  
良いですね。日本ですと、安く  
なったといってもまだまだ一万円  
前後かかるようです。5千円、6  
千円のコースも出てきたようで  
すが東京から2時間以上かかる遠方  
のゴルフ場のようなです。

女房は今すぐにでも日本帰国を  
望んでいまして、そのあたりのせ  
めぎ合いが我が家の最大の課題と  
なっております。



## ポジティブ思考で生きる

湊陽子

65歳で退職した時、一番嬉しく思ったのは24時間を思いのまま自由にできると言う開放感でした。55歳の頃に始めたスキーは、退職してから昨年の1月まで、毎年2〜3週間は楽しみました。ゴルフも60歳近くになって始めましたが、右手首が腱鞘炎になり72歳の頃にやむなく断念。2003年、67歳の時にバイパス手術を行い、翌2004年には日本訪問中に軽い脳梗塞で倒れ、視野の4分の1、私の場合は右上が見えなくなっていました。しかし、日常生活には何の不自由もなく過ごしておりますので、自分では大病をしたという実感が全然ないのです。1984年にオープンした、日本食レストラン「ミスター寿し」の十周年記念には、ご招待した約300名のお客様に店のロゴ入りの鉢をプレゼントしたくて陶器クラスにせっせと通い、実益を兼ねて創作陶器も楽しみました。退職後はやめていたのですが、5年ほど前、主人も始めたいと言

うので、創作陶器を再開し、コミュニティ・カレッジのセラミッククラスと一緒に通っています。それだけではありません。家の近くにシニアセンターがあることを知ってからは、ヨガ、太極拳、バランス運動等もはじめました。最近はず球も始めたのですが、コロナ禍になり、残念ながら今は全て休息中です。

体を動かすことだけではなく、「健康長寿」を目標に健康食を摂るようにも心がけています。2005年に湖のほとりにレイクハウスを建て、家庭菜園の新鮮な野菜を楽しんでおります。旅行も行きたいところが沢山あります。コロナが収束しましたら、元気なうちに出かけたいと思っております。84歳になった私が色々なことに挑戦し、行動してこれたのは『人生はポジティブ思考しかない』と思つて生きているからです。

コロナ自粛の休息期間を幸いに、これからの人生を大いに楽しむために、健康に感謝しながら気力を養っている昨今です。



## せめて気持ちだけでも若く

太田 勉



この白黒写真を見て下さい。今から50年以上も前の私です。

18歳まで生まれ故郷の津市（三重県）で暮らし、25歳まで京都で青春時代を送りました。バスケット、スキー、水泳、山登り、そして時々勉強。この頃の京都市内は大学紛争、全共闘、ベ平連の反戦運動など、まるで幕末情勢の再来のような空気で充満していた頃です。私も時流に乗って河原町をデモつた後は歌声喫茶でロシア民謡、フォークソングなどを閉店まで仲間と歌い明かしました。バスケットはインターハイに、水泳は国体予選、スキーは3年続けて白馬で冬ごもり。そうしますと写真に見るような体が出来上がるわけです。それがどうです、今じゃ全く見る影も無い。でも、この写真を

見たたびにいつも何かに向かって突っ走っていた頃の自分の姿を思い浮かべられるのです。そして25歳の突っ走り先がこのアメリカでした。最近では突っ走ると転ぶのです。足腰がついて来ないのです。あの頃の熱い、胸に込み上げて来るようなものが段々と無くなりかけているのです。ですから体作りは無理でもせめて気持ちだけでもまだまだ突っ走ろうと、還暦からピアノレッスン、料理学校入学、男声合唱団入団、県人会入会など、自分の方から積極的に行動を起こすように努めてきました。そして最近では胡桃短歌と浪漫川柳にも入会して毎月の投稿締切に焦りながら脳トレに励んでいる今日です。

新年を迎えても先の見えないコロナ禍で精神的に塞ぎ込む日が続きそうです。自宅隔離下でもその気次第でいくらでもやる気を起こせると思います。自分の若かった頃を思い出してみましよう。きつと何かを再発見できるでしょう。

若き日の6割れ腹も今は樽



## 新春に思う

在ロサンゼルス日本国総領事館

武藤 顕 総領事

新しい年を迎えるに当たり、旧年の異常さを思うにつけ、今年こそはいい年であって欲しいと願わずにいられない。なんといつても未曾有のパンデミックに人類は勝たねばならない。パンデミックという外敵に立ち向かわねばならない時に、人類は一致団結出来ていない。その大きな理由は、国民国家という単位で対処する経験に人類が慣れ切っており、そのパラダイムから抜け切れていないからである。国民国家とは、巨大な帝国が生まれ、自分たちの大陸を制覇してしまわないようにヨーロッパで17世紀に生まれたアプルーチであり、ハプスブルグ家の圧倒的支配に対し国民国家という小国家の単位に分裂し、けん制しあうことにより勢力均衡を生み出す知恵(ウェストフリア体制)である。爾来、人類は勢力均衡というリアル・ポリテイクスと理想主義(ユートピ

ア)の相克を通じて平和を築いてきた。二度にわたる世界大戦という失敗を経ながら、人類同志の戦いを生きながらえる術は大身に着けたつもりであった。しかしながら、今回は細菌という目に見えない難敵を前にし、人類は苦戦を強いられている。あつという間に世界全体で死者は130万人を上回っている。大きな原因は、リーダーシップの欠如である。リアル・ポリテイクスに生きている中国やロシアは人類の危機を、ここぞとばかり自国に有利に活用しようとしているし、理想主義が陰り内向きな米国にかつての栄光は見られない。世界機構であるWHOも期待した程には機能していない。このままでは、人類は勝てないのではないか、ふと不安がよぎる。

いやいや、こういう時こそ、日本の出番である。大国があてにならないときこそ、我が国が人類の福祉に貢献してこそ、旧態然たる人類のパラダイムを変えることができる。陛下も一昨年、即位の礼の際に、国民の努力によって我が国が一層発展するのみならず、「国際社会の友好と平和、人類の福祉と繁栄に

寄与することを切に希望する」旨述べられた。日本政府は、昨年来、1700億円以上の予算をもつて、80か国以上の発展途上国に対する医療器具の無償支援や、医療スタッフの派遣といった二国間支援とともに、国際機関を通じて途上国の医療・保健分野での支援を実施している。

また、G7サミットを通じ、特許プールという透明な国際システムの下、すべての国がワクチンや有効な医薬品の提供を受けられることができる枠組みを構築しようとしている。すべての国や地域が例外なく、この災禍を克服しなければ、世界で安全な場所など存在し得ないからである。なんといつても、我が国は、今年、オリンピックの開催国である。オリンピックを人類がコロナを克服した平和の祭典として開催するためにも、我が国は、世界をリードしなければならないのである。

そんなことを思いながら、グライフスパークのトレイルを家内とともに、ほぼ毎週末、歩いている。これもコロナのおかげである。通常であれば、毎週末行事が立て込んでいて、トレイ

ル歩きなどできない。おかげ様でハリウッド・マウンテンをはじめ、グレンデール・ピーク、ビーロック、ビーコン・ヒルなど、主要な「頂」は制覇した。そろそろ、サン・ガブリエル山系に挑戦しようかと考えている。コロナが落ち着けば、トレイル歩きは続けられなくなる。それでも、外交官にとり、直人と接触し、談笑しながら交流するのは欠け替えない時間である。今年早くに、そのような日常が戻ることを切に願っている。

米国においては、新しい大統領が選出され、再び理想主義が輝き始めた。新しいパラダイムの下では、人類の福祉と繁栄に寄与できる国が世界の範となり、この一年が我が国と国民にとり、そのような転機となることを期待している。

さあ、皆さん、それぞれの  
お立場で頑張りましょう！



武藤 顕 総領事



# B 級グルメ食べ歩記



宮田 慎也



## Mama Says

2621 Pacific Coast Highway  
Torrance CA 90505  
(424)263 5682

Torrance市のローリングヒルズプラザ内にある、パスタとサラダがメインのカジュアルなイタリア料理店です。Mama Saysとは“お母さんがこの店は滋養のある料理を出す良い店”と言っている、ママ推薦の店という暗喩があるそうです。今年で5年くらいになるようですが、日本人の間では意外と知られていません。

とにかく、スパゲティは何を食べてもアルデンテで美味しく、サウスベイで一番だと思います。オーダーは、先ずカウンターで注文し、支払いを済ませて、席で待ちます。嬉しいことに価格も大変良心的で、看板のスパゲティは、\$ 9から\$ 12です。

店内に入ると最初にサラダバーが目に入ります。新鮮な野菜を自分の好みで選んで自家製ドレッシング10種類の中から好みのものを選びます。私はいつも味噌デジョンマスタードとペストです。パスタ以外にも、美味しいものが色々ありますので何点かご紹介しましょう。

### ① Sliced Fillet Mignon \$17.25

ここで一番高いメニューです。柔らかいフィレミニオンに赤ワインソースという組み合わせ。サイドにはサラダとスパゲティがついてます。肉好きの方には是非おすすめ。



Bolognese \$10.25

Carbonara \$10.25

### ② Eggplant Parmesan \$5.25

なすとチーズの組み合わせが絶妙なおいしさです。なす好きの人にはたまらない味でしょう。



### ③ Gnocchi Pest \$9.25

ジャガイモと小麦粉をまぜたパスタ(ニョッキ)。もちもち感が私は大好きでいつもオーダーします。大好きなニョッキが気楽に食べて幸せ。



### ④ Salad with Prosciutto di Parma \$10.50



イタリアハムの好きな方におすすめします。ワインにピッタリの一品ですが、アルコール類は置いてませんので、ワインはご自分でお持ち込みください。



コーケージは無料です。但し、ワインオープナーとグラスはご持参ください。

このワインは私が持ち込みました。

日本人のオーナーシェフ、マサさんがいつもお店にいます。マサさんは神戸の一流レストランで修行後、ハワイでイタリアンレストランを経営、その後、『Mama says』をオープンしました。週7日、11時から9時まで通しでオープンしています。是非一度お気楽にお立ち寄りください。





# アメリカの立憲精神

若尾龍彦

2020年の大統領選挙はトランプ・バイデン両候補の激戦となりました。両候補とも非難の応酬で、世界の民主国家をリードするアメリカの大統領選挙という、理念と政策をめぐる高邁な論戦は少なかったように思います。投票結果はバイデン候補の勝利ですが、トランプ候補は訴訟で争う姿勢を崩していません。

近年、コンピューター技術の急速な発達で、技術や経験がなくても大量生産が可能になって、製造工場は賃金の低い発展途上国へ移転しました。販売もクレームがあれば簡単に製品を交換し、故障は基盤交換ですむ。こうして途上国に巨大な新市場が出現し、通信や交通手段も進化して情報や知識・人や物が国境を超えて自由に行き交うグローバル化が出現しました。

大統領選が接戦となった原因は、国の中核をなした中間

所得層が急速なグローバル化から取り残され、職場を奪われたという不満がありまし。トランプ候補はこの不満を煽って、「悪いのは君達ではない」と自国ファーストを掲げ支持者を掴みました。この富の偏在による分断をどう解決するか。アメリカの憲法に遡ってみましょう。

## 先住民のイロクォイ同盟

1766年、独立戦争で勝利したアメリカは独立を宣言し、新国家を樹立しました。新天地で自由に自分達の意味を反映できる理想的な国を創ろうとしましたが、当時は世界のどこにも民主国家はなく、憲法制定の参考にしたのが先住民のイロクォイ同盟でした。ウエザーフォード著、「アメリカ先住民の貢献」によると、イロクォイ族は他部族との共存共栄を望み、同盟を呼びかけたのです。イロクォイ同盟の集会では、各部

族代表の評議員の発言のあと暫く沈黙を保つ。言い忘れないか、修正はないかと発言者に考える時間を与え、充分に意見を尽くさせる。どの意見も自由に言えて常に発言者への敬意が保たれる、共存共栄を基調とする部族同盟でした。

この民主憲法の下、13州でスタートした合衆国は、新規開拓地を植民地ではなく準州とし、住民が増え発展すると正式な州として認めました。こうして国土は拡張され、現在の合衆国になったのです。

## 大統領選挙の仕組み

アメリカはこの憲法の精神に基づき、国の運営に市民の意向を最大限に尊重します。各州は州議会を持ち、独自の州法を決め、国会議員を選びます。大統領を選ぶにも人口に準じて各州に選挙人の数を割り振り、この選挙人が12月14日に投票をして最終的

に大統領が決まります。このシステムは、独裁を抑え得るだけ多様な意見を集約することが目的です。このようにしてアメリカは繁栄し世界の尊敬と憧れを勝ち取ってきたのです。

自国ファーストのトランプ大統領の治世で、国内のみならず、多くの同盟国が傷つき、国際社会は揺らぎました。コロナ感染の拡大もあり、グローバル化した世界は、もはや一国だけでは繁栄は保てません。新大統領は共存共栄の憲法で分断を修復し、大国の役割を果たしてもらいたいと切に願っています。



# ガン（癌）を笑い飛ばそう

## —免疫療法の「壁」を踏まえて—

ガンの免疫療法と称するものが、色々の形で出回っています。しかし、単に「免疫力を高める」と謳ったものは、要注意です。免疫は、両刃の剣だからです。私の苦い経験からそう思います。

### ガンの研究への遠い道のり

一九七一年渡米時、私はおこがましくもガンを克服できると信じていました。その理由は、東京築地の国立がんセンターで行なった研究にありました。マウス乳ガンという実験モデルで、乳ガン細胞から取り出した物質（抗原）をワクチンとして用い、マウス乳がんの発生と成育が抑えられることを証明していたのです。この研究は、同年の英国医科学誌に発表しました（Nature Vol333, P133-134, 1971）

（抗原抗体反応）が起こっていることを、おそらく世界で最も早く証明。この仕事は、同年の米科学誌 Science 十一月一日号（Vol.186, No.4162）に掲載されました。高揚した気分の中で私は「ガン克服への路線が敷けた」と思いました。それぞれのガンに特有の抗原を抽出し、それをワクチンとして使えばよい、と考えたからです。ところが間もなく、大きな壁が立ち上がりました。それは「免疫学的促進反応」 Immunological enhancement と呼ばれる現象でした。

という名の抗体（血液中でガン抗原に対して作られるタンパク質の一種）です。これらは、ガン細胞を破壊する上で役立ちます。ところが、人体は IgA や IgE といったガン細胞の破壊に役立たず、包み込んでガン細胞を守ってしまう抗体も作りまします。リンパ細胞系の免疫反応でも同様の現象が起こることが知られています。従って、免疫力をワクチンで高めても、かえってガンの進行を「促進」してしまうことが大いにありうる事が分かったのです。

最近、その後も UCL A でコツコツと仕事を続けた人と話す機会があり、一九八〇年以降の進展について尋ねました。その人によると、「壁」に大きな穴を明けたとは言えないが、次のような成果は得られたそうです。まず、メラノーマという皮膚ガンに特有の抗原を抽出し、それでもって抗体を作る細胞として知られる B リンパ球を試験管内で刺激したとのこと。そうすると、B リンパ球はメラノーマ細胞を破壊する IgM 抗体を産生。IgM モノクローナル抗体

私のガン克服路線は、イヤ夢は、一九七〇年代末に頓挫しました。

大きな武器は、IgM および IgG

### 入江 健二

1940年、東京生まれ。  
60年、東京大学入学。  
国立がんセンター、都立大久保病院を経て、  
71年渡米。UCLAで癌を研究。73年、日系一世対象の「健康相談室」開設。1981年、リトル東京で診療所を開業。



### 研究は続くが・・・

と名付けたこの物質をメラノーマの腫瘍(カタマリ)に直接注入したところ、腫瘍は見事に消失。静脈注射では、初期の転移巣も消失。同じ成果は、多種のガンでも得られたそうです。副作用は殆ど皆無。

「すわ、ノーベル賞！」と研究室はいっとき色めき立った由。無理ありません。ところが、この抗体を医薬品化するには、製造過程が煩雑。嵩む経費のため採算が合わず、日米の製薬会社が製品化作業を数年前に中断。各種ガンへの抗体を産生するBリンパ球の親株は、今もUCLA関連貯蔵室の液体窒素超冷凍装置内で眠ったままだそうです。

「ああ、もったいない。惜しいなア！」話を聞き、私は思わず叫んでしまいました。

### 本庶佑医師の研究

二〇一八年のノーベル医学賞を受けた本庶佑(ほんじよたすく)先生の研究についても簡単に触れておきます。人体がガン

を異物(非自己)として排除する現象には、IgMやIgG抗体によるものの他に、Tリンパ球による攻撃があります。ところがガン細胞膜にはPS1という物質が存在し、Tリンパ球の働きを阻害します。本庶研究は、このPS1に対するモノクローナル抗体をやはり試験管内で作って患者に注射し、PS1をこの抗体でブロックすることに成功。これによりTリンパ球がガン細胞を攻撃しやすい状態を作り出しました。夫々のガンに特有の抗原を標的としないので、広範な種類のガンに適応可能です。ただし、副作用が強く、治療対象の症例は厳選する必要があるとのこと。

どうやら、ガン免疫療法の壁には穴が空き始めた、と言えそうです。でもまだ、大きく崩れたとは言えません。今後の研究の進展に私個人としても期待しています。

### 笑ってガンを予防!

ところで、今の段階でも日常に取り入れて安全なガンの発生・

転移・再発に対する予防策はあります。それは、笑うことです。

人の身体は、自らの機能に色々な影響を与える神経伝達物質Neuropeptideというタンパク質を作り出す。その一つにエンドルフィンEndorphinという一種のホルモンがあります。笑うと、肺とお腹の境界にある横隔膜が振動し、横隔膜を通過する迷走神経が刺激され、迷走神経の末端からエンドルフィンが盛んに分泌されることが知られています。

このエンドルフィンが、免疫器官の抗体産生を高めます。一方、人体がガンを発生させたり、転移させたり、はたまた再発させたりするとき、それは必ず個々バラバラのガン細胞が血液中を流れる、という形で始まります。そのガン細胞を異物(非自己)と認識した人体は、

まず前記のIgM抗体を作り出します。IgM抗体は、これも前記のように、ガン細胞を破壊します。従って、IgaとかIgeといったガンを包んで守ってしま

う後発の抗体ができる前にエンドルフィンでしっかり免疫器官を励ましてやれば、ガンの発生・転移・再発はIgM抗体でストップできることとなります。

ガン細胞がいつ血液中に発生するか、それは誰にも判りません。言えることは、しょっちゅう笑っていればガンは抑えられ、よく笑う人ほどガンが発生しにくい、ということです。運動でも、筋肉からエンドルフィンが分泌されるので、同じ効果が期待できます。

声を出さぬウソ笑いで横隔膜を振動させても、ホントの笑いとは効果は同じです。私の兄は、六四歳で胃ガンにて死去しました。新年に当たり、私は大いにウソ笑いをしてガン予防に努めようと考えています。



鶴亀 彰



# 新春に友を偲ぶ

## 懐かしき友

カリフォルニアの陽光は明るく、冬の陽射しも暖かい。心地良さに誘われて、前庭にある小さい花壇の縁に腰掛けて、ひなたぼっこを楽しんだ。左手にはジャカラダの木の緑の葉っぱが静かに風に揺れ、右手には道路の真向かいの家の赤いブーゲンビリアが美しい。緑と赤の上には青い空があり、白い雲が浮かんでいる。その白い雲を眺めながら、昨年亡くなった友の事を想った。このチャランポランの会の命名者であり、発起人である雲田康夫さんである。



雲田さんとの出逢いはもう30数年も前である。1985年に渡米した彼は森永乳業の社員として同米国本社を立ち上げ、豆腐の売り込みに奮闘していた。当時、「日米を考える会」という日本企業駐在員を中心とした勉強会があり、毎月一回、例会をニューオータニホテルで開催していた。ある年の12月例会は家族も含めた「年忘れカラオケパーティー」となった。その際の彼のパフォーマンスを見て、私は彼の事を「何て男だ!」と思った。

彼は全身にトイレットペーパーを巻き付け、箒を鉄砲に見せかけ、杖代わりにし、足を引きずりながら出て来た。戦場で負傷した兵士の姿である。そして音楽に合わせて遠き満州の／赤い夕陽に照らされて／友は野末の石の下♪と歌い

出した。彼の十八番の「戦友」である。やんやの喝采であった。私も楽しみ、彼の発想と行動に感心した。彼の発想と行動は豆腐売り込みにも大いに発揮された。愉快な男だった。熱い男だった。

## 努力の甲斐あり

「紅花」創業者のロッキー青木さんを訪れ、「自分が広告塔になれ」とアドバイスを受けた彼は森乳の真空パックの豆腐のぬいぐるみを作り、それを着てロサンゼルス・マラソンに参加した。倒れたところを地元のテレビ局に取材され、「ノーコレステロール!ヘルシーフード!」とカメラに向かって叫ぶ映像がその夜、ロサンゼルス中に流れた。車のプレートは「Tofu A」にして走り回った。最初は「Tofu No!」だったが、「Tofu No!」に見える米人社員に直された。

それでも豆腐はなかなか米国社会には受け入れられなかった。損失だけが重なり、その精神ストレスから頭には10円ハゲが出来、胃は潰瘍になった。しかし、諦めず努力を続ける者には天が味方する。二人の味方が現れた。一人はヒラリー・クリントンさんである。ある日、車のラジオでヒラリーさんが「最近ビルが太って来たので、トーフでも食べさせようかしら」と喋っていたのである。

雲田さんはすぐにホワイトハウス宛てに豆腐の真空パックを送った。しばらくしてホワイトハウスのレターヘッドで感謝状が届いた。さー、大変、雲田さんはその感謝状を新聞広告に使い、顧客のスーパーマーケットの購入部長宛ての手紙に同封した。ありとあらゆる場所での感謝状を披露し、宣伝に利用した。売り上げが上がり始めた。

## 米国社会に豆腐シェイク

もう一人の味方は名も知らない老女である。彼女は米系のマーケットで潰れた豆腐を買っていた。

潰れた豆腐を果物のジュースと一緒にブレンドで混ぜ、ヨーグルト風にすると言うのである。それにヒントを得た彼はそれまで「豆腐は四角で白」の日本的な固定した考えを捨て、「豆腐シェイク」としてアイスクリームの感覚で売り出した。白だけではなく、薄い緑やピンク、黄色や青色のシェイクを製造し、販売した。これが日本の豆腐が米国社会で受け入れられるきっかけとなった。発想の転換と行動力、彼の持ち味が大いに発揮された成果であった。

## 雲田さんの功績

彼はその後、中京大学の客員教授としての講義や商工会議所での講演の際は「何事も他人のせいにならず、どこまで頑張ったか、そしてどれだけ大胆に発想を転換したかを自問自答して下さい」と訴え続けた。2008年には日本食を

海外に普及した功労者として農林水産大臣賞を授与された。『豆腐バカ世界に挑戦』『売れないモノは俺に任せろ』と題した二冊の著書もある。森乳を定年退職した後は、今度は実兄が経営していたコンニャク製造会社を引き継いだ。

## チャランポランの会

### 「かわら版」

雲田さんが長年親しくしていたのが、現在チャランポランの会の会長を務めるマグナス社社長の鳥居欣一さんである。鳥居さんも雲田さんも仕事の関係で太平洋横断を繰り返す中で、日本のシニアと米国のシニアの違いを感じていた。米国のシニアの方がより若々しく、元気で、活動的であると言っているのである。「らしさ」を求められる日本ではシニアが年齢を忘れて、自由に行動するのにブレーキを掛ける傾向がある。

「行動するシニアを目指し、仲間を増やしたい」と願う鳥居さんと「シニアの経験や知恵を後世に伝えたい」と願う二人の発想がチャランポランの会を生んだ。二

人の発想に共感した高山秀男さんと私も発起人として参加することになった。在米の日本人で「シニアのシニアによるシニアのための会」を作り、その成功モデルをいつか日本にも紹介したいと願う活動が始まったのが2019年4月である。同年5月1日に「かわら版」のテスト版を発行した。

多くの皆様のご協力、ご支援のおかげで「かわら版」第7号まで出すことが出来た。雲田さんとの約束は第10号まで出す事である。これからも、その後に運営委員となった土田三郎さん、宮田慎也さん、石口玲さんに加え、最初からの強力な編集ボランティアである北村亜矢さん、佐伯和代さんの陣容で、雲田さんの願いを全うしたい。読者の皆様にも自分自身の会報誌として、これからも積極的な投稿をお願いしたい。

## 友の言葉

生前の雲田さんの言葉を思い出す。「最近の日本には、僕らの年代で元気のない方がたくさんいらっしゃるようですが、実際は彼等や彼女等には、人生や社会人生

活の中で蓄積した豊富な経験と知識があるはず。あれだけ苦しい時代を乗り越え、日本の成長の原動力となった世代なのだから。それは日本にとって貴重な財産である。日本に住もうと米国に住もうと、それらの経験と知恵を若者に伝えて欲しい。」青空からジャカランドの緑の葉っぱを通り抜けて届く光の中で雲田さんの声が聞こえるような気がしています。





# 愛道ヨガとは、愛と歡喜に溢れた 純粹な自分へと繋がる道

チャンドラ 千夜子

## ■ 5つの層

ヨガでは、人間の身体は、五つの層(鞘)から出来ていると考えます。一番外側に肉体の層(食物鞘)があり、食べ物から出来ていると考えるので、何を食べるかが大切です。二つ目は、氣、生命エネルギーの層で(生氣鞘)と呼ばれ、三つ目は、心、感情の層(意思鞘)と呼ばれ、リラクゼーションすることで調整。四つ目は、知性の層(理知鞘)です。自分の思い込みを手放すことによって、一番中心の核となる五つ目の層(歡喜鞘)に到達します。そこは、純粹で、歡喜、幸福感、愛に満ちています。私たちは本来、皆この純粹なダイヤモンドを内側に持って生まれてきました。そのことを思い出すのがヨガです。

ここまで到達すると、不思議なパワーが湧いてきて、それがナチュラルなメディスン(薬)になります。これがメディテーション(瞑想)はメディケーションと私が主張する所以です。腎盂炎になった時、身体に感謝をして、愛を送る瞑想をして、お医者さんにも薬にも頼らず治した経験が私にはあります。また脳梗塞で寝たきりになった母に、愛を捧げるチベットの瞑想をしたら、母が突然動き出して、歩けるようになったり、胃瘻を外して、自力でご飯が食べれるようになった実際の経験もあります。ヨガスートラは二千五百年以上も前に書かれましたが、そんな昔から、人間の神秘、宇宙の普賢エネルギーに繋がる方法が明記されていたのに驚きます。姿勢を整え、呼吸を整え、心を整え、リラックスして、無心になれば、身体の硬さや年齢に関係なく、誰でもその叡智、純粹なダイヤモンドに繋がり、幸せで健康になれるのです。何事も試してみないと分かりません。まずは実行、気軽に始めて見ませんか？ 椅子に座ってのヨガなど、シニア向けのものもあります。私は『愛道ヨガ』と名付け、必要としている方々に伝えていくのが、私の今世の使命だと思っています。

ヨガと聞くと、身体を動かして、難しいポーズにチャレンジすることとか、痩せるとか、健康になるエクササイズだと思っている方が多いかと思えます。私も最初はそうのように考えていましたが、実際に体験してみたら、大いに違いました。本当に驚きました。見様見真似で、ポーズをしていたら、交通事故の後遺症で、いつも重苦しかった首肩から何か不要なエネルギーが滝のように流れ出たような感覚になり、心身共に軽くなり、ヨガは無くってはならない存在になりました。ヨガって凄い！ヨガって何なんだろう？そう疑問に思った私はその後、いろいろなヨガを学び、ヨガを教えながら、ヨガの世界にどんどんはまっていきました。

2019年の秋、インドでヨガセラピーや瞑想を学びました。その際にヨガ歴60年のアヌ師に出会い、その時教えて頂いた呼吸法を実践したら、思ったことが現実になったり、不思議なことがいろいろ起こりました。その後、アヌ師はオレンジカウンティに来て下さり、ヨガと呼吸法、瞑想、ヨガ哲学を教えてくださいました。

## ~ 8つのステップと5つの層 ~

ヨガ哲学の經典、ヨガスートラには、『ヨガとは、不満や苦しみを感じた時、ヨガの道が開かれる。すべての不満や苦しきは、無知(マインドに支配されている)から生じるから』とはじめに書かれています。マインドの支配から抜け出す8つのステップを教えてくださいました。

## ■ 8つのステップ

一つ目：道徳心 二つ目：心身の浄化法 三つ目：一般的にヨガとされているポーズをして姿勢を整えること 四つ目：呼吸法 五つ目：五感などの感覚を整えて、感情に支配されない練習 六つ目：集中力を鍛える 七つ目：瞑想 八つ目：サマディと言う至福の境地に至る。

## 愛道主宰： チャンドラ千夜子

インドを始め世界中の偉大な師達に出会い、いろいろなヨガ、哲学、心理学、自然療法を探求し、オリジナルの愛道ヨガ、呼吸法、瞑想、リトリート、アメリカ、日本各地でシェアしている。



## 第二の人生と川柳

川柳を初めて45年。

父・尾藤三柳が「川柳公論」を創刊した時、中学三年であった私は、かなり強引にジュニア川柳欄に句を出すように仕向けられたのですが、今思うと川柳をやっていた良かったと思いません。

今これを「かわら版」誌に書いているのも、川柳が御縁になったおかげです。

さて、私の第一の人生は、川柳ではありません。目の前に川柳の第一人者である父が在り、これを超えることは不可能と思っていたからです。

同じ芸術なら、言語芸術ではなく視覚芸術、特に絵画を志そうと油絵やテンペラ画の技法を学び、その歴史や技法材料に興味を持って内、何時の間にか表現する事よりも絵画素材

を研究することが面白くなり、大学の工学部を出た後は、絵具メーカーに就職して工場の一工員から出発。

生まれつきの好奇心。工程や原材料に興味を持ち、現場で工夫する姿が目に残ったのか、とんとん拍子に取り立てられて、製造課長時代には製造工程の近代化、システム化を進め、研究室長を兼務させられると、新製品開発、品質管理やクレーム処理、絵具メーカー三社合併における製品の再ラインナップなどの中心となり、私にとってこの仕事は「天職」とも思える自己実現でした。

そんな合併作業が一段落した時、社内は合併会社特有の多すぎる経営者間の亀裂が表に。現場の空気も仕事の質より上司の顔ばかり気にするような輩が出てきました。競争から脱し、へ

んな余裕が・・・。

四十歳になろうとしていた私は、経営陣の無責任さに中間管理職として下から意見を具申。会社の為と思った行為に対し「不満なら辞める」という言葉を浴びせられてしまいました。

### 屋上へ出て踏んづける社長室

です。元来気の短い江戸っ子。その場で辞表を書いたのが、第一の人生の終焉でした。

「天職」を喪い、自分自身を見失いそうになった時、「川柳」がそばに在りました。

もし川柳が無かったら、自信も経済的基盤も失くして途方にくれたでしょうが、「川柳250年」という目の前の行事に専念する時間が生まれ、給料には代えがたい生き甲斐を知りました。

ちようどその頃、偉大な川柳家のはずの父・三柳も老いが目立ち始め、嘗てのような勢いなくなっていました。それに伴い、川柳公論という川柳の文化的存在も縮小、萎縮していたように思います。

この時、自分が川柳という文化を繋ぐ方舟にならねばと感じたのです。

その背を押してくれたのが、父と仲のよかった十五代目川柳であった脇屋先生で、私に川柳の多くの生き甲斐を与えてくださいました。

川柳は、わずか十七音ですが、そこに自分自身を表現できる空間があります。社会では、会社のヒエラルキーなどがあり制約も多いですが、川柳の中では自由です。

第二の人生・川柳は、心のはけ口にもなります。生きる糧、生きる杖にもなり得るものでしょう。

そんな川柳の世界を少しでも知っていただければと思っております。

川柳に溺れてからの枝や花

櫻木庵川柳



十六代目  
櫻木庵 尾藤川柳

# 川柳にみるロス暮らし

後藤英彦

L A総領事・武藤頭氏夫妻と公邸で座談を交わした中で、「L Aの暮らしはどうですか」と訊いたのに、三佐子夫人が「天国のようです」と応じると、武藤氏がさっと「天国のよう」という意味は気候がよく温かいということ。これまでの赴任地（モスクワ、ワシントンDCなど六カ所）は凍てつくように寒かったから」と補足した。

三十三歳で時事通信社の特派員としてL A支局で四年余務めた後、本社（東京・日比谷）に復帰した。編集局のデスクを務めつつ盛岡大学で教鞭をとっていたが、L Aの青空が忘れられず七年後、意を決し会社と大学に辞表を出して当地に舞い戻ってきた。いつ雨が降ったのか記憶にないほどの青空続きで、晴天の有難さをすっかり忘れていた。

日本は雨の国である。そして一般庶民が十七文字（川柳、俳句）に親しむ詩歌大国でもあ

る。国連加盟の百九十五カ国中で、日本ほど庶民が詩作を楽しむ国など皆無である。古来、雨の降りようを表現する語彙も一説では四百に上ると言われている。

小降りの雨なら、小ぬか雨、霧雨、そぼ降る雨などが頭に浮かぶし、一時的に強く降る雨なら、驟雨、村雨、通り雨、夕立ちなどを思い浮かべる。平成期末になると異常気象のせいとか、ゲリラ豪雨という新語も生まれている。一時的な豪雨の場合に使っているが、ゲリラの銃撃に譬えた比喻は秀逸である。晩秋から初冬にかけて降っては止む雨はしぐれ、青葉に降り注ぐ雨は翠雨、新緑に降り注ぐ雨は緑雨と言う。季節の移り変わりに敏感な日本人ならではの雨の捉え方である。

誰の作だか知らないが、「相合傘濡れるほうが惚れている」という川柳を読んで痛く感心した。観察眼が確かで、男女の心理の機微をうまくとらえているが、後日、「相合傘惚れるほうが濡れている」という作品もあるのを

ネットで読んだ。もしかすると書き手のミスかもしれないが、これはこれで面白いと思った。

川柳の主題が「惚れている」にあるのか、「濡れている」ほうにあるかによって句調が変わってくる。つまりよく言われる下五の勝負になる。前者（「相合傘濡れるほうが惚れている」）は手で支えた雨傘を相手のほうに傾けているから相手に傾けている分、自分の肩あたりがびつしより濡れている。惚れているほうが愛する相手を濡らすまいと自分の身を濡らすこと、つまり自分を犠牲（自己犠牲）にすることでその愛の誠を表している。愛は自己犠牲の形をとるのである。

後者（「相合傘惚れるほうが濡れている」）の句は「濡れている」ほうに力点がある。濡れているのは彼女（あるいは彼）が相手に惚れているからである。結果において、前者（「相合傘濡れるほうが惚れている」）となら変わりがないように思えるが、やはり違う。「惚れている」のは副次的で、「濡れている」を下五に持つてきた分、自己犠牲の精神の働きもやや希薄になっている。だから優劣を決めよと言われたら、前者の「相合傘濡れるほうが惚

れている」ほうを採りたいと思う。

なぜL Aに住むことになったかについては、各人それぞれの事情があったにちがいないが、この気候の良さもL A移住の決め手の一つになったのではないだろうか。日本では年中雨が降っている。大降りもあれば小降りもある。自然には勝てないから諦め気分。雨の景色を眺めている。そのうち雨に寄り添うようになり己と雨が一体化する。雨の形の表現は四百に上ると前述したが、それゆえ雨は日本人の感情のヒダを映すのに適しているのだろう。

じとじと雨の毎日もイヤなものだが、世間の目を意識しながら生きていくのもつらい。日本に居ると、世間の目を意識せずに生きるのほとても難しい。だから「居ないのに誰もが恐れる世間様」（岡部奈津子）とか「老いて尚世間の口に気を使う」（柏木てい）とか、世間の目と口に恐れおののく。自分らしく生きていくことは至難の業である。自分のペースでスイスイ事を進めると必ずどやされる。特に目立てばなお更のこと。で、「あいつは身勝手だ」と睨まれ、「出る杭は何と言つてもたたかれる」（船越あい子）ので

ある。

「世間の目」と言うのは立派な日本文化である。それから逃れるためにアメリカを目指した人も多いことだろう。それゆえ「世間体気にせず生きるロス暮らし」（今尚夢子）、「アメリカの良いところ出る杭打たぬ事」（檀かなで）などという川柳が生まれる。「多民族文化多様ななかに住み」（鎌田百合子）、誰に気兼ねをすることもない。ここは個人主義の国であり、自分自身のことに関心を持って、人は人、他人事に首を突っ込むことは殆どない。

他人の言動に強い関心を持つのは徳川幕府が庶民統治に用いたあの「五人組」の相互監視と連帯責任にあると思っている。お互いを監視させ五人の一人の羽振りが良いと探りを入れ嫉妬の火を燃やす。気ままな行動をとると、いじめるか仲間はずしにかかる。アメリカ人は自分のことに関心はあるが、他人のことに殆んど関心がない。他人への無関心はその分、嫉妬といじめの熱量を減らすのである。日本との違いである。だから「人生の終着駅はロスと決め」（石口玲）ることにもなるのだろう。今日もLAは晴天で、雨の降る兆しはない。

## 第2回ロサンゼルス

# 川柳グランプリ



## 川柳募集!

テーマ  
『いきる』

令和2年に開催した第一回LA川柳グランプリは大盛況に終わり、今年も会場で開催予定でしたがコロナ禍のため、残念ながら紙面での開催となりました。テーマは『いきる』です。コロナ禍の大変な時を私たちは今、生きています。『いきる』をイメージした力作をどしどしご応募下さい。応募作品は全てかわら版8号に掲載させていただきます。



『いきる』をイメージさせる川柳。未発表の作品に限ります。

- グランプリ 1名
- 十六代川柳賞 1名
- 優秀賞 3名
- 佳作 5名
- 特別賞 1名
- チャランポラン賞 1名

グランプリには素敵なクリスタルの盾と記念品、他入賞者には賞状、記念品、入賞者全員に素敵な川柳手帳を進呈。川柳先生からのコメントもあります。

- **応募締切** : 2月10日(水)
- **参加費** : \$10 (一人2句まで可)  
チェックの宛名は **Kinichi Torii** とお書きください。
- **応募方法** : ①氏名 ②雅号 ③性別 ④住所 ⑤電話番号を明記の上、下記まで郵送かEメールを送ってください。応募作品は応募用紙又は紙にわかりやすい書体で記入してください。
- **応募資格** : 米国在住者、米国滞在経験者であればどなたでもご参加いただけます。
- **応募先** : **Charan Poran USA**  
22301 S Western Ave. #104 Torrance, CA 90501  
Email [charanporanusa@gmail.com](mailto:charanporanusa@gmail.com)  
☎ (310) 347-7300 (メッセージをお残し下さい)

\*昨年のグランプリ作品 / テーマ『アメリカ』  
「市民権とつても青い目にならず」ローペス フミコ

締め切り**2月10日**必着  
発表:**かわら版8号**  
(4月1日発行)

【審査委員長】 尾藤川柳 (16代目桜木庵川柳)

女子美術大学特別招聘教授、早稲田大学エクステンションセンター川柳講座講師、川柳学会専務理事、「川柳はいふう」主宰。編著書に『川柳総合大事典』、『目で識る川柳250年』、『川柳のたのしみ』他多数。



# まさかの冠動脈手術



高山秀男

2020年8月中旬に私は心臓の冠動脈バイパス手術を行いました。この手術は本当に予期して

なかった事で、当初は一通りの心臓の検査を受けた後、日帰りの心臓のカテーテル治療を受けるためプロビデンス・リトル・カンパニー・オブ・メーリー病院に朝早く出掛けて行きました。専門医の話では、血管から細い管を心臓の冠動脈まで通し、それをモニターで見、狭くなった部位が見つければ、ステントと云う金属で出来た網をその詰まった部分に入れてチューブ状に広げて血管を補強拡張し、血液の流れをよくする一般的な方法で所要時間は3、4時間で終わると云う事でした。しかし、そう簡単に事は運びませんでした。

## 《忍び寄るサイレントキラー》

私は毎朝、散歩をし、食事に気をつけ、定期的に血液と身体検査をしていたので、健康が維持できていると思っていました。私と同じようにお思いの方達が殆どと

思います。でも新聞を見ますと、毎日のように70歳そこそこで病気で亡くなられている人達が沢山います。原因は心臓発作、心不全、心筋梗塞などの心臓病の他に、高血圧症で動脈硬化が進み、脳梗塞、脳卒中、動脈瘤など命に関わる病気を引き起こす、謂わばサイレントキラー病が多く見られます。サイレントキラー(病)とは、「忍び寄る殺し屋」と云う意味です。1945年2月第32代アメリカ合衆国大統領ルーズベルトは、英チャーチル首相と歴史的なヤルタ会談を行いました。そのわずか2カ月後に彼は脳出血で急死しました。臨終時の彼の血圧は、上300、下190という重症高血圧でした。ルーズベルト大統領の命を奪ったのは、気づかないうちに進行していたサイレントキラー病、つまり高血圧だったのです。

私は執刀医からこの冠動脈バイパス手術前に「貴方はラッキーだこの状態ではいつハートアタックで亡くなってもおかしくない状況

だ。」と言われました。その話を聞いて本当に命拾いをしたと感じました。

## 《まさかの手術》

前述したように、初めは日帰りできるカテーテル治療でした。カテーテル治療のため全身麻酔を掛けられてから2、3時間たった頃でしょうか、目を覚ますとまだ手術台に居ました。側には3人の執刀医がいて、その中のドクターの一人であるMatthew Powers M.D.に結果はどうだったかと聞いたところ、「最悪だ、貴方の冠動脈は殆ど80、100%詰まっていたのでカテーテルが通らなかつた。」と言われ、私は余りのショックでなんて答えて良いか分からないでいると、ドクターは「生きなければ、冠動脈バイパス手術以外はない」と云ったのです。まだ麻酔で頭がボーッとしている中、執刀医は「明日、手術する時間が取れる」と云うので、是非お願いしたいと伝えました。その時、ドクターがバイパス手術は5本と言ったのを虚ろながら記憶しています。私

は何のために日本に行って人間ドックを受けたのか・・・、それから3年後、ロサンゼルス病院でまさか「貴方の冠動脈の80、100%は詰まっている。」と言われるとは思いませんでした。

## 《日本で人間ドッグ》

私は3年前、70歳になった時に会社をリタイアしました。今迄の40年間は余りにも仕事でストレスを受けることが多かったのだからかなり体にガタが来ていると思いつた。その年に日本に行き、自費で人間ドッグを受けました。検査費は項目によりませんが、通常は12万円から15万円で受けられます。(アメリカでは4、5千ドルはかかります)その翌年は認知症対策で脳ドッグを受けに日本へ行きました。人間ドッグの結果は、大きな問題は特になく安心しました。

脳の方も最初人間ドッグでは「脳が萎縮している。」と言われ驚きましたが、その後専門医の検査で正常とお墨付きを貰いました。日本での人間ドッグでは心臓に問題はなく、何も言われませんでした。

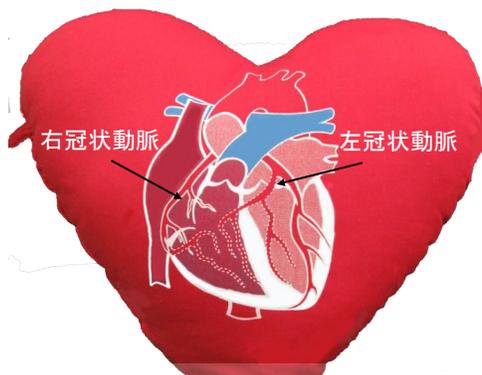
## 《入院中の出来事》

執刀医のドクターMatthew E. Power M.D.は、心臓病の専門医で

あると同時にUSCの教授でもあり、肩書にUSC Department of Surgery Keck School of Medicineと書いてありました。年間の執刀数は200件以上のベテランとの話でした。翌日の手術は無事終わり、

### 【冠状動脈】

冠状動脈は、心臓の直近の大動脈から出て、心臓の表面を覆うように走っている血管です。その形態が木の枝でできた冠のようなので冠状動脈と呼ばれています。冠状動脈は、右冠状動脈と左冠状動脈に分かれ、さらに左冠状動脈は左前下行枝、左回旋枝に分かれています。この3本の冠状動脈が心筋（心臓を動かしている筋肉）に酸素と栄養分を運んでいるます。この冠状動脈が完全に詰まってしまうと、心筋に酸素と栄養分が届かず死に至ります。壊死した心筋は再生しません。



このハートのクッションは高山さんが退院時に病院からプレゼントされたものです。

ワイフには「手術は成功した。心臓は強く、バイパスは3本のみで済んだ。」とドクターから連絡がありました。ワイフがドクターから呼ばれて病室へ来ることができず、手術後三日目のことです。彼女が病室で見た光景は、ベッドに手足を縛られ身動き取れない状態の私でした。彼女がどれほど驚いたかはご想像できると思います。手術直後の私は頭が錯乱して暴れ、酸素吸引用のチューブ引き抜いたり、看護師を蹴ったりという状態で、止む無く手足をベッドに縛ったわけです。ドクターはワイフの顔を見れば落ち着くと思っただけで、私にはなりませんでした。彼女が高齢者になると麻酔で頭がおかしくなると聞いていたので、このまま認知症になってしまうのではと大変心配し、家に戻ってからは涙が止まらなかつたと言っていました。

### 《ようやく退院、帰宅》

手術後、集中治療室に1日、個別の病棟8日間、合計9日間入院しました。退院し家に戻り自分のベッドで眠りましたが、夜中に起きてしまい殆ど朝まで眠れない日が2週間ほど続き、それだけな

く横になると鼻が詰まり呼吸困難になったり、料理の味がとてもまじく感じてワイフに文句を言ったり、寝返りをすると胸の手術で開けた部分がピリピリ痛んだり、体が痒くなったりで、色々大変な目に会いました。多分これは経験者しか分からないと思います。でも手術した人達は皆経験することだとあとから看護師から聞きました。

現在、手術後数か月が経過し、もうそれ程のトラブルはありません。味覚感覚も戻り、夜中も眠れるようになりました。献身的に家で看護に当たってくれたワイフに感謝すると共に、冠動脈が詰まっていた死にかけていたのを手術台で執刀医が見つけて、翌日に手術をして貰えた幸運は、多分天国にいる母からの知らせではなかったのかと今思います。

### 《高山家は心臓病の家系》

私の母は年を取ってから心臓にプラックが詰まっていたため、76歳と81歳の時に（各1本ずつ）2回、冠動脈バイパス手術を行っていました。3つ上の兄は若くして50歳の時に同じく冠動脈バイパス手術（4本）、5つ下の弟も、心臓のカテーテル治療でステ

ント2本を入れていました。従って、高山家にとって心臓病は遺伝子に由るものが非常に強く、私は若い時から心臓病には絶対になるまいと気を付けていました。定期的に血液検査を受け、コレステロールの値を確かめ、15年前からは健康維持のため毎朝ワイフと朝5時起きて家の周りを30分から45分散歩し軽い運動もしていました。5年前までは、スロージョギングでしたが、高齢で朝早くのジョギングは余り良くないと言われたので散歩に変え、雨の日も傘をさして歩き、食べ物にも気を使い、コレステロールが溜まらない食事を心がけていました。とにかく健康に良いということは何でもしてきたわけです。ですから、まさか自分の冠動脈が詰まって手術するなど思ってもみませんでした。皆さんも、自分は健康だからと言って安心せず、健康に良いことは続けて、くれぐれも健康管理をしっかりしてください。

参考：むこうがおかクリニック  
[www.yuencl.com](http://www.yuencl.com)、心臓バイパス手術I 渡邊剛公式サイト  
[https://doctorblackjack.net/success/ope\\_02.html](https://doctorblackjack.net/success/ope_02.html)

土田 三郎



# 明けましておめでとうございます

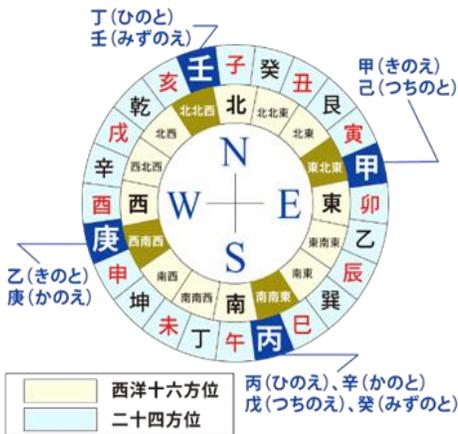
明るい家族は幸運を招くことを、「笑う門(かど)には福来る」と言います。これは昔、正月に皆で遊んでいた「福笑い」が由来です。紙に人の顔の輪郭を描いて、目隠した人に眉毛、目、鼻、口の絵を渡し、どれだけ正確な場所に置けるかを競う遊びです。皆さん、キットこれで遊んで、苦笑いの記憶がある事でしょう。今の子供たちに教えたなら、キャッキヤツと飛び跳ねるだろうか。



## 2021年の干支は丑(牛)

十二支は昔々の中国王朝で最も尊い惑星の一つの木星が十二年かけて地球を一周する大発見により、毎年の木星の動きを把

握するため天体を十二分割し、子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥、を割り当てました。子や丑などの字に鼠や牛の意味はなく、十二支を広めるため動物の名前を当てはめたのですが、凄く知恵と思えます。日本に十二支が伝わったのは六世紀頃ですが、江戸時代に入ると民衆の間で干支で年回りや時刻を動物で表現する習慣が広まりました。干支は六〇を周期とする数詞の一つで、十二ある十二支と十ある十干(じっかん)を組み合わせたものです。



この占いが不思議とよく当たるのです。

作年の干支は「子」鼠です。庚子「かのえ・ね」で、始まりの意味の「子」と、力強さを示す「庚」が合わさり大きな変化が生じる年と言われました。実際にコロナ禍により、人類が経験したことのない世界的な激変の年でした。

本年の干支「丑」は、「絡む」という意味があり、芽が種子の中で伸びようとする状態を表しているそうです。これを後に「牛」としました。農作業を地道に最後まで手伝ってくれる牛は「耐える」や「芽が出る」年と言われており、今までにない「新しいことが始まる」年と言われています。新年にはコロナ禍が収束し、ギューと締めて世界の復活を期待したいものです。

### 向かい干支

向かい干支とは、図の干支を円にして、自分の干支の対角線に

くる干支を指します。向かい干支は「守り干支」とも言われ、自分の干支とは正反対の性質をもっているため、自分にはないパワーを得られるとのこと。「丑」の向かい干支は「未」羊です。丑は未とは相性がいいのです。丑年の人は未年の人とペアで、コロナ禍をぶっ飛ばしましょう。

### 宝船と七福神

宝船とは七福神と財宝を乗せたお目出度い船。この絵を枕の下に敷いて寝ると、いい初夢が見られるという振れ込みで元日にお宝売りが「お宝、お宝」と市中を売り歩いていました。本来の宝船の習慣は、一年の穢れを川に流すという意味をこめて宝船の絵を節分や大晦日に人々に配布していましたが、江戸の商売上手が浮世絵師に宝船の絵を描かせ、「永き世の遠の眠りの皆目覚め波乗り船の音のよきかな」という縁起のよい回文



(かいぶん、下から読んでも同じ音)を添えて売りだしたのが評判の始まりという。縁起はたくさん担いでも肩が凝ることもないから、いっぱい担ごう。今年の干支の丑も七福神と一緒に宝船に乗り込んで、モウいいかい!

福をもたらす七福神の構成は、**恵比寿、大黒天、福祿寿、毘沙門天、布袋、寿老人、弁財天**の七柱で、その背景は神道、ヒンドゥー教、仏教、道教と多様です。神様は柱(はしら)と数えます。

**【恵比寿】**狩衣姿で、右手に釣り竿を持ち、左脇に鯛を抱える姿が微笑ましい。漁業を司る神様で、唯一の日本

由来の神様。海産国日本の守り神です。



**【大黒天】**七福神の代表で袋を背負い米俵をふまえた姿の田畑の神様。大黒舞では、左扇で福を招いて、

右小槌で福を叶え、七福神のご利益を抱えて祝いの席で舞います。♪ハアー、めでたい、めでたい♪



**【福祿寿】**長寿と福祿をもたらす神様。道教で強く希求

される願いとなる幸福(血のつながる実の子に恵まれる)、封祿(財産に恵まれる)、長寿(健康を伴う長寿)を叶えます。



**【毘沙門天】**インドでは財宝神

として崇められています。が、日本ではいかつい顔の戦いの神様です。所変われば神様も変わるかな?日本では毘沙門天は恵比寿・大黒天に並ぶ人気を誇ります。



**【布袋】**(ほてい)弥勒菩薩の

化身で円満の神様。右肩に杖にぶら下げた大きな

布袋を背負い、肥えた腹を突き出すユーモラスな姿で「夫婦仲良く子宝に恵まれる」と信じられています。



**【寿老人】**長寿と福祿をもたらす道教の神様。背丈が低

く長頭で白髪をはやし、右手に長いうちわを持ち、左手に福徳長寿の極意を記した巻物を結んだ杖を持っています。



**【弁財天】**金運の天女。弁財天

は嫉妬深い神様。七福神には毘沙門天の妻の吉祥天女神がいました。後から来た弁財天は、七福神中で唯一のイケメンである毘沙門天を気に入り、嫉妬で吉祥天を七福神から追い出したとサ。天女の争いは怖い!

### 多神教の日本

七福神も含めて日本では、古来より神道、仏教、儒教、道教など、多神教の信仰があります。その信仰が日本の風土や自然環境で調和して、森羅万象に霊魂、精霊が宿ることになりました。地域の祭りでは笛、太鼓で

厳かに大自然の神様を奉り、七福神も幸運の神様として豊作を祝い、神酒も入り、賑やかに踊ります。因みに東北は民謡と踊りの宝庫です。

日本では全国各地に多くの神話信仰が生まれています。関連しないと思われる多くの神話を一つの流れを持つとして、一つの神話にまとめ上げたのが「古事記」と言われています。そして古事記から史実を示す「日本書記」に連なり、日本の神話体系の基盤ができました。神話と歴史を無理なく繋げ、世界でも稀な貴重な伝統です。

世界の一神教の国々では、同じ神様を争奪する宗教戦争が絶えませんが、多神教の日本では宗教戦争が起きたことはありません。太陽の性格を持つとされる天照大御神を信じ、記紀によるいにしへの信仰により和の精神が現代まで育まれている日本。人々が日本を愛してきたことが、世界に類まれな二千年を超える歴史となったと思えます。日本文化の基盤を構築してくれた先人に、心から敬服いたします。

賀正

# 歌って元気に

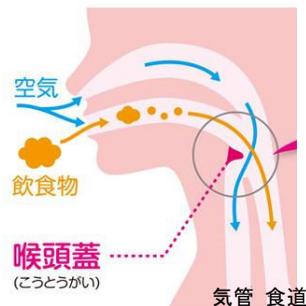
小川 弘子

歌うことが体に良い、というのを聞いたことがある方も多いと思います。何が体に良いのかというと、歌うことでストレス発散になる、たくさん息を吐くので心肺機能の維持や向上に役立ち、同時に新陳代謝や血液の循環を促す、口の周りの筋肉を動かすことで唾液の分泌が促され口の中の環境が良くなる、音程やリズム、歌詞など複数のことを同時に考えることで脳の活性化につながる、などなどが一般的によく知られているものではないでしょうか。でも、それだけではありません。

## 高齢者は嚥下の力が弱くなる

厚生労働省が発表した2019年の主な死因の構成割合によると、がん、心疾患、老衰、脳血管疾患、肺炎に続いて、誤嚥性肺炎が第6位となっています。誤嚥性肺炎とは、本来食道を通じて胃に入るはずの食べ物や唾液などが、誤って気管から肺に達し、細菌が繁殖して起こる炎症です。特に、高齢になり飲み込む（嚥下 えんげ）力が衰えることで、起こりやすくなります。

では、なぜ高齢になると嚥下の力が弱るのか？少し難しい話になりますが、喉には喉頭蓋（こうとうがい）という器官があります。この喉頭蓋は、食べ物などを飲み込む時に気管の入り口の蓋（ふた）となり、そのおかげで食べ物は気管ではなく食道へと送り込まれるのです。喉頭蓋は、飲み込む瞬間以外は蓋が開いて空気の通り道となっており、呼吸ができるわけです。



年齢を重ねると、喉頭蓋の機能も少しずつ衰え、閉まったはずが隙間ができていたり、閉まるまでに時間がかかってしまったりして、食べ物が気管に入ってしまうのです。若いうちなら、むせて大きく咳き込んだら、気管に入りかけていた食べ物をその力で押し戻すことができていたのですが、その力も弱くなってしまいますね。



## 歌って誤嚥を防止！

何だか暗い気持ちになってしまいましたが、だからこそ歌！！なのです。というのは、歌うことが、誤嚥防止のための筋肉のエクササイズになるのです。歌う時に使う腹筋は、誤って気管に入りそうになった食べ物などを咳き込むことで押し戻す際に、しっかりと働いてくれます。また、歌う時には、話す時以上に、唇、舌、口の周りの筋肉などを動かしているため、咀嚼（そしゃく）の助けになります。そして何よりも、気管と食道を取り囲む多数の複雑な筋肉のうち、歌うための必要な筋肉と嚥下のための筋肉が、ほぼ同じなのです。難しい筋肉の名前はここでは説明しませんが、誤嚥性肺炎予防のために歌うことは、専門家の方々も勧めておられます。

エクササイズが長続きしない、面倒くさいという方も、好きな歌を歌うだけならできそうに思いませんか？これまで歌う習慣のなかった方も、昔好きだった歌、懐かしい歌などを歌うことを日常生活に取り入れて、誤嚥することなく、おいしく食べて元気に過ごしましょう。

### 小川 弘子

ピアノ伴奏者、合唱指導者、音楽コラムニスト。神戸大学教育学部音楽科大学院修士課程修了。南加日系合唱連盟会長。



# 前に向かって

私の趣味は日曜大工。その他料理をしたり、アクセサリを作り、庭いじりなど手先の作業が大好きなのだ。図書館に行き、資料調査研究などは大の苦手。主人が元気だった頃は（彼も器用な男だった）2人で車の解体、組み直しや、大作業は倍のスピードで仕上がっていた。

2020年9月頃からスケジュールを組み、それに沿って自分の歳も考え、スロー・ペースでキッチンの壁修理やペンキ塗り変え、キャビネットの古い金具を外し、金属磨きで元の状態に戻し、明るい色に塗り替える作業を始めた。Slow and steady wins the raceだ。ついに90%終了。アー、後2週間くらいで終わるなア、と思った最後の最後のくぎ打ちで気が緩み、梯子から落ちた。右脇腹をキッチンのカウンターで強打、気は失わなかったが、激痛で、呼吸は困難。尋常ではないと思い、救急に行った。即、入院。次の日、ベッドの上で局所麻酔をされ、激痛の15分程の手術。直径12mm程の管を肺に入れられ、3日間肺に溜まった内出血を抜くことになった。この内出血のため肺が圧迫され、呼吸が苦しかったらしい。肋骨2本にヒビ、肩甲骨の角もかけたそう。丸4泊させられ、5日目に管を抜き、退院。訪問看護婦が時々来て、チェックされたが何とか生きられた。左肺だったら、死んでいた可能性は

石口 玲

高いそう。退院し、痛み止めを取りつつ、グランドキャニオンの写真を眺めた。10年以上前の写真大同期のリ・ユニオン旅だった。素晴らしい楽しい旅だった。でも、この時の仲間の2人はもう居ない。鬼籍に入った。2人とも元気な山好き男と女だった。想像もしていなかったがアツという間に逝ってしまった。私は、右肺と左肺の違いで、命拾いをした。

人生とは不思議だ。きっと先に逝ってしまった友人達や両親が助けてくれたんだナ、と思った。親しい仲間や諸先輩の方々の助けはありがたい、感謝の日々を過ごし、そして、主人とのいたずら川柳「天と地の会話」、



<その1>

亡夫 「早く来いここは静かで良い所」

私 「まだ行かぬ土産話がチト足らぬ」

<その2>

私 「ソロリソロ用意もできた行こうかな」

亡夫 「まだ来るな此処は静かで良い所」

を思い出し、2021年に生きられること、自分がここに居られることに感謝し、あの世での再会に向け、「土産話」を沢山持って行きたい。昔から言う、お天道様に申し訳ないことをしないよう、オッチョコチョイをしない、歳を知った上での行動を肝に銘じたい。だって、生きてるって素晴らしい、を身を持って体験したのだから。朝日に向かって心の底より叫びたい。

「明けまして

おめでとうございます。

本年もよろしく！」



グランドキャニオンの朝

# みんなの広場

## 夢のクルーズ旅行

宮里 カツ  
トーランス市

「ボー・ボー」静かなシアトルピュジェット湾に出港のドラの音が響きわたり、全長290メートル、総トン数、11万3千トン、18階建てのデッキ、乗客と乗務員あわせて4100人を乗せた大型旅客船、「ルビー・プリンセス」号は岸壁をゆっくり離れたのは2016年、5月半ばだった。シアトルから北上してアラスカに向う船旅はわくわく感と同時に不安であった。

我々は8人グループなのでミニスイートを三部屋をとった。9階の部屋で、一部屋にツインベッド2台とソファアベツド一台で悠々と三人が寝られて清潔で快適な部屋である。更にバルコニーに出ると爽やかな海風を体感できる、正に動く豪華ホテルである。

このミニスイート一部屋、三食食べ放題、夜は白いクロステーブル、正装したサーバー付きの豪華なデイナー付き、7泊8日の旅で、オプシオンツアー、チツプを入れて一人当たり約2500ドルで楽しめるクルーズだった。途中アラスカ州の港に4ヶ所とカナダのビクトリア港に停泊した。クルーズの最大の見所は、5日目にキヤグウェイ港を午後8時15分に出港、翌朝午前6時、アラスカ州グレイシャー湾国立公園に着く。シーンと静まりかえった湾内。透明ではないが薄緑の冴えた色、周りは山に囲まれている、その山のシルエツトが湾に反射して水彩画のごとく鮮やかである。一番新しい氷河時代は260万年前に始まったらしくその時代から少しづつ形成されたダイヤモンド、クリスタル結晶光沢色、海面上約60メートルの「氷河」が眼前に現れた……。

18階の船尾には大勢の人ばかり。「バシヤ」バシヤとシャツターの音、「オーマイガツシュ……」、「ワオ？」の感嘆の言葉が多発。突如、「ギリギリ・バシヤ」と氷河が砕き落とされ水中へ落ち込んだ。ついに念願のこの瞬間をこの眼で見届けた。



ス、或いは和服の正装でのフルコースの晚餐は豪華で格別である。

最後の夜は夕食のあと生演奏バンドに酔いしれて、赤ワインのメロデーで乾杯しながら皆んなで踊り、笑いながら夜が更けた。

翌朝、定刻通り午前7時にシアトル港に接岸され、8日間の航海、110時間以上に渡る海上の楽園はあつと言う間に終えた。港や自然の景観は素晴らしく、楽しめた。又2500人余りのお客を安全、且つスムーズに乗船、或いは下船させる技には感服したし、船長、ゼネラルマネージャー以下乗務員の「おもてな・し・」精神には大満足であった。





■STAY HOMEの毎日です。退屈してこの頃、でもメールボックスに「かわら版」が入っていました。本当に嬉しかった。ありがとうございます。いつも楽しみに読んでいます。T.S.

■「かわら版」、毎号楽しく読ませていただいています。笑みと元気を頂きありがとうございます。コロナウィルスで今までの生活がどの様になるのか不安な毎日ですが、笑いだけは絶やすまいと心がけています。K.N.

■OCJAA主催のセミナーで冊子をもらい、会の活動を初めて知りました。素晴らしい活動だと思います。まだ元気ですのでボランティアもできます。「社会参加、つながる」が私の生きるキーワードです。M.M.



## 耳寄り情報

**カリフォルニア州は、COVID-19パンデミックの期間中に期限切れとなる運転免許証の延長、及びオンラインでの更新を延長しました。**

■山田純さんの場合をご紹介します。山田さんはコロナ禍で運転免許証の更新を一年間延長をしていました。ちょうど奥様の免許証も2021年元日で切れるため、筆記試験を電話で予約しようとしたのですが、予約は満杯でとれず、2020年12月にDMVへ直接訪問しました。すると、筆記テスト無しで向う5年間の免許証を更新できたのです(更新料は\$37ドル)。山田さんご自身の延期していた免許証も筆記テスト無しで同時に完了したとのこと。DVMへ持参しなければならなかったものは、使用中の免許証、Social Security Card、Passport、居住を証明する本人宛の郵便物等でした。通常であれば70歳以上の場合、筆記テストや検眼など面倒なのですが、コロナ禍での特別措置で、筆記テストや検眼は免除だそうです。

■70歳以上の方は2021年3月までの有効期限の免許の更新はオンラインで可能です。又69歳以下の方々もオンライン更新の対象となりました。但し、情報は随時更新されますので、DMVのサイトをご覧ください。  
<https://www.dmv.ca.gov/portal/>



■「かわら版」、楽しく読ませて頂いています。M.Y.

■今は大変な時ですが、いつか又皆さんで集まれる時がやってきますよね。その時までお元気でいてください。Y.N.

■「かわら版」5号で「日系高齢者施設」について書かれた木村浩子さんの記事、非常に興味がありますが、もう私たちには何もできないのでしょうか？三年ほど前にLAダウントウンで存続嘆願書名にサインしました。Y.T.

■エッセイその他手触りのある、シニア故に感じられる人生観、豊かさと重たさのある「かわら版」でした。手術後であったので、尚更深く感じたのかもしれませんが。また、日系人の歴史を掲げて下さった事も嬉しく思いました。ありがとうございます！N.M.



カラーリング/トナー 律子

この美しいカラーリングはトナー律子さんの作品です。色使い素敵ですね。携帯でアプリを入れると、どなたでも簡単にカラーリングができるそうです。皆さんも是非、挑戦してみたいかがでしょう。このアプリは「Happy Color」です。



恋人を待つよな気持うれし「かわら版」 下澤ひさえ  
 食ベゴロリ自肅の犬と ともに肥え ティーサイキミコ  
 インカ道現代版の フリーウェイ タミー米田  
 お買い物あいよっとマスク化粧ナシ ミミ ウォルナッツ  
 赤鬼が小悪魔抱えて 里帰り おたんこナース  
 かわら版 声・顔・仲間 みえる今 土網康子

# 素敵な人

見つけた

Vol. 6

## 出村文男

『私は日本製です』

安くて丈夫で落としても

壊れないのです』

空手があったからいろいろなことに耐えてこられた。空手があったからいろいろな人と出会うことができた。



令和元年度の外務大臣表彰を受賞された出村さんは、受賞の知らせを受け、とても名誉な事ですが、実感はなく、ただ無我夢中で歩んできただけだと思ったそうです。

現在、一日10時間にも及ぶ透析を毎日受ける出村さんは、腎不全に加え、これまで3度の心臓発作を起こし、更にもも膜下で倒れ95%の確率で助からないとまで言われ、右手・右足が動かなくなるという状況にまで追い込まれました。しかし、それを乗り越えられたのは武道の道を歩んできたからだそうです。

最初に学んだ武道は剣道で、近所のおじさんが教えてくれ、その後、空手と出会い、1961年には全日本空手大会優勝。1965年に渡米。当時は日本に暮らす兄弟を養うべく住居は車庫。ベッドは新聞紙の束。食べ物生徒さんからもらったものという日々でした。寂しかったけれど、ここ米国で一旗上げよう！空手を米国でメジャーにしようとその一心だったそうです。

その空手の世界では、

1967年に雑誌「Black Belt」の表紙を飾り、その後殿堂入り。

そして、出村さんの名前を更に有名にしたのは、1984年の映画「カラテ・キッド」。この映画でパット・モリタ氏のスタントを務め、ミスター・ミヤギのキヤラクターの基礎を形成するなど映画の世界でも活躍。時には虎や熊と戦うことも経験しました。こうしてKARATEを米国に広めていった出村さんは、空手があったからいろいろな人と出会えたと話します。

リハビリ中に始めた折り鶴。右手も使ってしまったと折られたその鶴は現在1万羽以上。書道もリハビリのために独学で始めました。『私は日本製です。安くて丈夫で落としても壊れないのです』と、苦しいリハビリもやればできると信じ行動してきたそうです。

今、出村さんは空手を通しての出会いを綴った「DEAI=出会い」という本を執筆中。この本が完成する頃にはコロナ禍も過ぎ去り、道場にも人が戻ってくる。出村さんはそれが今一番の楽しみだそうです。

あなたの「つもり違い」は？

つもり違い十ヶ条

- 一、高いつもりが低いのは 教養
- 二、低いつもりが高いのは 気位
- 三、深いつもりで浅いのは 知識
- 四、あさいつもりで深いのは 欲の皮
- 五、厚いつもりで薄いのは 人情
- 六、薄いつもりで厚いのは 面の皮
- 七、強いつもりで弱いのは 根性
- 八、弱いつもりで強いのは 自我
- 九、多いつもりで少ないのは 分別
- 十、少ないつもりで多いのは 無駄



真美子



のりえ

「人生は七十歳より」

- 七十歳にてお迎えがあるときは 「今、留守」と言え
- 八十歳にてお迎えがあるときは 「まだまだ、早い」と言え
- 九〇歳にてお迎えがあるときは 「そう急がずともよい」と言え
- 百歳にてお迎えがあるときは 「時機を見てこちらからポツポツ」行くと



編集後記

▼L.Aの冬はこんなに寒かった？と思う今日この頃。きつとコロナ禍の外出禁止などで行動範囲も狭まり、じつとしていくことが多くなつたからかもしれない。じつとしていくと体も硬くなり、今まで両手の平が地面にペタッといっていたはずが、着かないのです。同年代での会話では体の不調で盛り上がることも増え、そんなお年頃になつたのだと、ため息一つ。すると、ため息と共に、指先が地面に到達。えっ！着いた！

そうなんです。ストレッチをする時は息を吐きながら行うと柔軟性の向上につながるそうです。ネガティブに捉えられがちなため息。しかしそんなため息がプラスに転じることもあるのです。

▼2020年の初めには辛い別れも経験しましたが、雲田さんはしっかりと私たちの存在し続けています。今も「また俺のこと書いて〜」と、笑いながら話すその声が私の心の中に聞こえてきています。そして、一年の大半がコロナ禍という喜ばしくない期間を経験したからこそわかった大切なことがこの新春特別号でも多くの人の言葉で綴られています。その言葉は今このかわら版を読んで下さっているあなたに繋がります。また個々の大切なものに繋がっていくと思うのです。

▼そして、2021年、また皆さんの笑顔に直接お会いし、いろんなお話を聞かせてください。(か)

▼コロナ禍で終わった令和2年。誰がこのパンデミックを想像したでしょう。しかし、過去にも同じようなことがありました。ただ他国に飛び火しなかっただけのこと。文明の利器で世界が狭くなつた分、事は瞬時に広がっていきま。携帯さえあれば、お財布もアドレス帳もカメラも地図もいりません。益々進歩する文明の利器が良いことをどんどん世界に発信してほしいと願います。

▼先日のコロナ禍のアンケート調査で、コロナ終息後にしたいことの大半が人との交流でした。一緒に語り、歌い、笑い、そうした交流が人間にとって如何に大切かというのを改めて思いました。

▼2021年も引き続き辛抱の年かもしれないですが、「希望があるところに人生もある。希望が新しい勇気をもたらし、再び強い気持ちにしてくれる。」このアンケートの言葉のように、希望をもつて2021年を歩みましよう！

▼今回の7号は「新春特別号」でページ数も増えています。武藤頭総領事も特別寄稿をしてくださいました。この場を借りて感謝申し上げます。(あ)

次号「かわら版」8号は4月1日に発行予定です。



ちゃらんぽらん



チャランポランの会は、シニアの方  
たちが、生きがいを持って、人生を楽  
しみ、健康で長生きすることを目的と  
しています。シニアだからこそ言える  
苦言、提言、さらに、社会奉仕まで、  
参加される皆様と一緒に考え、つくり  
上げていく会です。

風に揺らんでいるチャランポランな  
葉っぱであっても、その木の根っこは  
長い人生を歩んできた分、どっしりと  
深く広がっているシニアの木。その  
、シニアのシニアによるシニアのため  
の会報誌が、「かわら版」です。

今後のチャランポランの会、並びに  
「かわら版」をどうぞよろしくお願  
い申し上げます。