

夢と笑いの  
かわら版  
20号  
発行記念版



## 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。高齢者の貴重な経験と、そこから得た知識を共有し、次世代に伝えていく媒体になることです。

- \*\* 会報誌「かわら版」（年4回発行）を通して、シニアの方々を元気にしていきます。
- \*\* 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。
- \*\* シニア向けの講演会、イベントを開催していきます。（当分は米国）

## 入会ご希望の方

チャランポランの会には世界中のシニアの方であれば、どなたでも会員になれます（未来のシニアの方も歓迎）

- \*\* 年会費：一切なし
- \*\* 手続き：下記のインフォメーションをご記入の上、郵送またはEmailにてお申し込みください。
- \*\* 氏名 \* 住所 \* 電話番号 \*かわら版を何でお知りになりましたか \*出身地 \*Eメールアドレス（オプション）\* 生年月日（オプション）をお書きの上、次の送付先にお送り下さい。

【郵送先】 CharanPoran USA  
4733 Torrance Blvd., #768  
Torrance, CA 90503

【Eメール】 katsm2390@gmail.com

「かわら版」創刊号から今日に至るまで多くの読者の皆さまから心温まるお言葉と共にドネーションを頂いております。ありがとうございます。心よりお礼申し上げます。この会は連邦政府から NPO (Non-Profit Organization) 非営利団体として認可(501.C.3)を受けております。

### 「かわら版」への投稿方法

- 川柳・俳句・短歌：お一人一句一首
- お便りコーナー：200字以内が歓迎ですが、超えても結構です。住所、氏名、年齢（オプション）、電話番号、Emailを明記の上、郵送またはEメールでお送りください。尚、都合により内容を割愛、一部変更させて頂く場合もございますのでご了承下さい。投稿が多数の場合は「かわら版」編集部で選定の上、掲載または次号への持ち越しとさせていただきます。

「かわら版」へのご意見・ご感想をお気軽にお寄せください。CharanPoran USA まで郵送、またはEメールにてお送りください。

## 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

### 運営委員・かわら版

土田三郎 宮里 カツ 太田 勉  
古口友紀

CharanPoran USA  
4733 Torrance Blvd., #768  
Torrance, CA 90503 U.S.A.

☎ (310)600-5612

(メッセージを必ずお残し下さい)

Katsm2390@gmail.com  
www.charanporanusa.org

# かわら版20号発行に寄せて

在ロサンゼルス日本国総領事館

総領事 曾根 健孝



総領事 曾根 健孝

かわら版発刊20号発行、おめでとうございます。2019年の創刊以来、多くの方々に親しまれ、20号発行を迎えられるに当たり、宮里カツ様をはじめとした運営委員の皆さまのご尽力に改めて敬意を表したいと思います。私自身、2022年9月に着任し、着任のご挨拶など掲載いただきました。

た。

2019年は、コロナのパンデミックの中で、皆さんが厳しい毎日をご過ごしてこられた時期だったと思いますが、そのような時に、シニアの方々にとって励みになるような記事も沢山掲載されてきたのだと思います。

私が着任した、2022年にはようやくコロナも収まりつつある中、少しずつですが、皆さんが直接集まる機会も増え、本年10月には、オレンジ郡日系協会の「敬老感謝の集い」も5年ぶりに対面で開催されました。私も招待頂きましたが、多くのシニアの方々が元気に参加されている姿を見て、とても嬉しく思いました。

そんな中、今年は、なんとと言ってもロサンゼルス・ドジャースで活躍する大谷翔平選手、山本由伸選手には、シニアの皆さんも勇気をもらったのではないかと思います。ドジャースがワールドシリーズを制覇し、11月1日の優勝パレードで選手の皆さんの雄志を多くの方々が喜んだのだらうと思います。実は総領事館はちょうどパレードが通過したサウス・グランド通りに面していたので、私も執務室の窓からパレードを見ることが出来ました。

ドジャースは2020年にもワールドシリーズ優勝を果たしましたが、コロナ禍でパレードが実施されなかったということで、その前の優勝が1988年だったので、実に36年ぶりの優勝パレードとなり、ファンの喜びもひとしおだったと思います。そのようなタイミングでロサンゼルスに勤務出来ていることも私自身幸運だったと日々感じています。

今年の夏にパリでオリンピック/パラリンピックが開催され、2028年のロサンゼルス・オリンピック/パラリンピック(LA28)もいよいよ間近に迫ってきました。2026年にはサッカーのワールドカップが米国・カナダ・メキシコで共同開催され、ロサンゼルスでもいくつかの試合が行われると聞いています。これから4年間は、特にスポーツでロサンゼルスが盛

り上がるのではないかと思います。日本人のスポーツ選手も更に活躍が期待されます。南カリフォルニアでは、野球ではドジャースの2選手に加えサンディエゴ・パドレスでダルビッシュ有選手、松井裕樹選手が活躍しています。バスケットボールのLAレイカーズでは、八村塁選手が、サッカーのLAギャラクシーで吉田麻也選手、山根視来選手が、女子のLAエンジェル・シティで、遠藤純選手、スタンボー華選手が活躍しています。東京、パリとオリンピック2大会連続で金メダルを獲得したスケートボードの堀米優斗選手も南カリフォルニアを拠点にしています。

こうした多くの日本人スポーツ選手を応援できることもとても嬉しいことですし、多くの日本人、日系人にとっても励みになるのではないかと思います。

かわら版がこうした日本人スポーツ選手の活躍のように、多くのシニアの方々に夢と希望を与え、更に50号、100号と続いていくことを祈念し、私からのお祝いの言葉とさせていただきます。



ドジャース優勝パレード



八村選手



大谷選手と愛犬デコピン



山本選手



ダルビッシュ有選手



松井選手



吉田選手



スタンボー華選手



山根選手



遠藤選手



堀米選手

(画像：Google Image より)



# 振り返って見れば

土田三郎

会の名前は、「チャランポランの会」と彼は言う。なんといい加減な名前を付けたもんだと、一瞬耳を疑った。でもシニアに楽しい情報を提供する無料マガジン「かわら版」を発行するんだ、と故雲田さんが目を輝かせて言う。そうか、チャランポランの気持ちならば、自分も気楽にお手伝いができるだろうと思い、二つ返事で協力をOKした。彼とは50年ほどの知己朋友です。

自分が、かわら版1号からボランティアを始めて、もう20号。振り返って見れば、よくここまで来たもんだなあ、との感慨を抱きます。お試し版のかわら版0号には、発起人4名による会員向けの気楽な呼びかけ頁があります。

1：あなたも投稿できます。2：悪口以外は受け取ります。3：差し入れ、心付けは断りません。4：チャランポランの方、ポーと生きている方、どちらも歓迎します。5：かわら版の原資は寄付金によるものとし、広告は掲載しません。

お試し版発行の後に、ラッキーな風が吹きました。発起人の熱意が通じて、大口の資金提供者が現れたのです。お陰様でこれにて当面の資金の目処がつき、笑顔で編集方針も決めました。でもチャランポラン流のためか、資金は個人口座のままでした。それでも、かわら版はボランティアの協力もあり、10号まで三ヶ月単位の発行が辛うじて達成できました。

ここで想定外の事態が発生しました。当初の大口資金提供者より、「当社の経営悪化により、かわら版への資金提供は難しくなりました。この奉仕活動から撤退します。申し訳ありません。」「冗談でしょう！この船は出港したばかりなのに、引き返すなんて無茶な話だよ。」交代したばかりの新役員には晴天の霹靂でした。引くに引けない状況となり、この船の航海を如何に継続させるか、新役員緊急出番です。

やむを得ず、かわら版11号から受継ぐことになった新人役員は、三重県人会会長、太田勉さん、福岡県人会会長、宮里かつさん、山形県人会会長の自分です。三人揃えば文殊の知恵となるだろうか。CHARANPORAN USAは活動を開始し、これにボランティア軍団が周りを囲みます。最初の仕事は、NPO法人組織を至急に立ち上げることでした。幸いにNPO申請はCPAの協力を得て、無事に完了(22年1月)。IRC 501(C)(3) NPO Public Charitiesの資格を得ました。これで当法人の税金控除が可能となり、銀行口座の開設も完了。これで一人前のNPOの格好ができてホッと一息でした。

次の仕事は、資金の安定確保のために「敬老グラント」の申請です。敬老は、私どもの日本語によるシニア向けサービスの必要性を理解して下さいました。このために、グラントの申請はスムーズに受理されて、23年5月にグラントを得ることができました。これは幸運でした。

さらに、11号以降はかわら版の知名度を上げるために、発行部数をそれまでの1000部から2500部に大幅拡充しました。この配達作業はチカラ仕事になりましたが、これで読者からの反応も多くなり、これもラッキーでした。

編集では、「シニアためのかわら版」の特色を生かすため、より具体的に「夢と希望」に焦点を定めています。皆様からの投稿を歓迎して、「貴方の投稿を記念して楽しい思い出を活字にしませんか。」と協力を呼びかけています。この反応は良く、会員から喜ばれ、また温かい激励も受けてます。こうして、かわら版を担うこの作業は私達のやり甲斐となり、頑張ろうという気持ちになりました。振り返って見れば、チャランポランの想いとは、肩の荷を降ろして、与えられ環境の中で自然体にて皆と楽しむ、という事だと分りました。



創刊0号



1号



2号



3号



4号



5号



6号



7号



8号



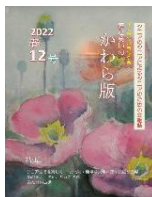
9号



10号



11号



12号



13号



14号



15号



16号



17号



18号



19号

# 20号発刊おめでとうございます！

鶴亀 彰 ちゃらんぼらんの会 発起人

「かわら版」も早や20歳になりましたか、素晴らしいです。これも現「チャランボランの会」の運営委員である土田三郎さん、宮里カツさん、太田勉さん、古口友紀さんの無私のご貢献、それに毎号投稿して頂いている筆者の皆様、発送ボランティアの皆様、読者の皆様、そして善意のご寄付をして頂いている皆様、印刷に携わる皆様、事務所を提供して頂いている方など多くの皆様の助力と思いやりの集積の結果だろうと思います。



20号発刊に「乾杯」筆者

「シニアのシニアによるシニアのため」の会報誌ですが、商業主義がはびこる中で、広告は一切無く、上質の紙を使用し、入会費や年会費も無く、郵送費も頂かず、自発的な善意の寄付のみで運営されている、実に稀有な季刊誌です。人件費ゼロで、事務所経費もゼロです。

今後も是非、シニアの皆さんが夢と笑いを共有し、たまには病気や老いや死についてもフランクに話し合い、楽しく、明るく、元気に、そして前向きに情報交換と共同イベントを実施して行って欲しいと願います。シニアは社会の宝です。

## 花は黙って咲き、黙って散っていく

武内 隆之 カリフォルニア在住

「花は黙って咲き黙って散っていく」（柴山全慶「花語らず」）。

芝山全慶老師は、京都・南禅寺の管長で、近世の禅の高僧です。表題は、老師の作詩「花語らず」の冒頭の句です。花は黙って咲いています。ここに咲いているとも、私を見て下さいともPRしません。ただ咲くだけです。なぜ？花だから咲くのです。それだけです。花は、黙って散って行きます。散りたいとも、散りたくないともいわず、黙々として散るのです。散った花はもとの枝に戻らない。が、その時、その処に花の生涯を生き切るのです。生命は長さでなく深さです。たとえ短い時間でも充実した人生をおくれたら、何も悔いることはないと言います。



## 私のつぶやき

キリコ Sorich Louisville, Kentucky

車の運転とマイクロオープン、洗濯・乾燥機くらいしか使えない。今は指ひとつで押す便利な世の中、付いて行くのに大変です。

若いころに掛けた生命保険も70歳で満期切れ。あの頃は70歳まで生きていれば良いと掛けた保険でしたが、今は生命保険は無いですがゴルフや旅行に自分の足でちゃんと元気に行っています。お金の事はあの世に行ってから考えます。

スピード違反もちゃんとその都度払って、くさい飯も食べずに済んでいるし、税金も払っていますから、あの世の極楽街にある舞台に多分上がれるでしょう。

日本に行くとは自分では日本人のつもりで行動に、私の不足な言葉に「ハア？…」と不思議顔をよくされますが、異国くらしの長い私の面（つら）の皮もそれなりに厚くなり、内心ワッハハッのハで通り抜けています。本当に日本の素晴らしいさはまだまだ沢山ありホッとさせられます。

12月にかわら版が発行される頃は私の街、ケンタッキーのルイビル市も寒い冬です。2024年の正月には正月に起こった石川県の不幸な災害に心が痛みます。20号のかわら版に光と愛、日本の前途に幸あれと願ってつぶやきました。

読者コーナー

## 夫の処方箋に関して

Toshiko Ahmed Torrance, CA

前立腺肥大治療薬が1ヵ月\$100。2ヵ月後メールオーダーし3ヵ月分で1ヵ月分無料。オーダー受領後効果無しで中止。別の抹消循環促進剤はナトリウム低下の副作用でこれもオーダーした2日後中止。メンバーシップに苦情を訴え苦情書と領収書を転送、2ヵ月後に返金するとの返事。

安く入手する方法がある事、Dr.には同様な作用をする処方箋に変更してもらおう。高価で効果無し薬に十分注意致しましょう！





## 旅の思い出 ルクソール

烈子ボリンジャー Honolulu 在住



カイロの混雑から離れナイル川を 660Km 南に下ると、のんびりと自然に囲まれた古代エジプトの首都テーベとして繁栄したルクソールがあります。古代エジプトではナイル川を挟んだ東側を生者の世界、西側を死者の世界として分けていました。そのため、カルナック神殿やルクソール神殿などは東側に、ツタンカーメン等の王の墓はギザのピラミッド王墓と同様にナイル川の西側にあります。

西側にある王家の谷ではツタンカーメン王やラムセス王、ハトシェプスト女王など歴史に名を残す王達の墓が見られます。10 月下旬とは言えカイロよりはるか南にあるのでお墓のチェンバーの中はとても暑かったけれども、ラムセス三世と四世の壁画は素晴らしかった。



王家の谷の反対側にあるハトシェプスト女王葬祭殿は崖のすぐ下にある 3 階建ての建物で、その大きさが古代エジプト時代にファラオ王として活躍したただ一人の女王の権力の大きさを物語っています。

早朝に西側から熱気球ツアーで空に舞い、爽やかな空気を感しながら見下ろす王家の谷、ハトシェプスト女王葬祭殿、メムノンの巨像などの莫大な遺跡群がナイル川沿いの緑の湿地帯を右側に位置し、そしてそれを果てしなく続く砂漠に包まれた 360 度のパノラマは開放的でロマンな雰囲気です。



ルクソールにて亡き主人と

早朝に西側から熱気球ツアーで空に舞い、爽やかな空気を感しながら見下ろす王家の谷、ハトシェプスト女王葬祭殿、メムノンの巨像などの莫大な遺跡群がナイル川沿いの緑の湿地帯を右側に位置し、そしてそれを果てしなく続く砂漠に包まれた 360 度のパノラマは開放的でロマンな雰囲気です。

ナイル川の東にあるルクソール神殿は古代エジプトの守護神であるアメン神とムト神の婚礼を祝うために建てられた神殿で、オベリスクと呼ばれる塔や高さ約 17



メートルの石柱が並ぶ大列柱廊など皆巨大で見るものすべてに驚きます。また、かつてルクソール神殿と約 2.5 キロメートルの参道でつながっていたカルナック神殿は、歴代の王による増築により敷地が広大で、ハトシェプスト女王のオベリスクや、134 本もの 20 メートルを超える巨大な石柱が並ぶ列柱室などは圧巻です。

ルクソールは古代エジプト時代の規模が大きい迫力ある遺跡が多く残っていることが最大の魅力です。

## 発刊 20 号への感謝

宮里 かつ、カリフォルニア在住

土田さんから誘われてちゃらんぼらんの会に入会したのが 2021 年の夏頃であった。所が、いつの間にか「運営委員」になりかわら版製作に携わる羽目になった。2022 年「新春第 11 号」の製作を 2021 年秋から本格的にボランティア活動は開始することになり、早やかかわら版 20 号を目前にして老体に鞭を打ち乍ら走り続けて来た。

県人会で 100 周年記念誌や 115 年記念誌製作の携わることはあったが、会報誌は初めてで戸惑いはあった。土田さん、太田さんの協力の下に、ボランティアの皆様の暖かい見守りを得て走り出した。更に、会員の皆さんの協力は最大の見方となり、お陰様にてかわら版 20 号までたどり着き、喜び、笑顔、感動を得、皆様に感謝の一語に尽きる。

然し、20 号までの道のりは容易ではなかった。資金面だ。広告収入の無いかかわら版は会員からの支援金と大口献金者からの収入に頼っていたので、一時期は財政的に困難な時期もあり、運営委員三者で相談し「閉鎖」も検討したのである。又、会員の方から沢山の寄稿・投稿を頂き有難いが、中にはかわら版に相応しくない内容も数々有りお断りした事もあり其のたびに胸を痛めた。本紙を借りてその方々にお詫びを申し上げます。



81 歳ではあるがかわら版への情熱は一向に衰えない。このパッションが続く限りかわら版製作にシニアのエネルギーを燃やし続けます。

更なる皆様のご協力、ご援助を節にお願い申し上げます。



まだまだやる気満々です

Image

# 長寿とは

後藤英彦（元・時事通信社 LA 特派員）

ちゃらんぼらん[かわら版]の創刊第一号が産声をあげたのは令和元年八月（創刊〇号は同五月）のことだ。あれから六年余、本号は第二〇号、当時七〇歳は今七六歳、七五歳は八一歳になっている。

当時七九歳の私は今、八十半ば、あの世からいつお迎えが来てもおかしくないが、天性、陽気なほうでこいつが長寿の薬？なのか、マァ大過なく生きている。時折、人様の名前を忘れることがあるから、妻に「まだらボケ」と苦笑のタネにされてはいるが・・・。

六八歳で大腸がんにかかり、これで第一巻の終わりかと覚悟を決めたが、夢に出てきた閻魔様に、「今しばらく浮世にいろ」と言われた。これ吉兆ととらえたが、気がかりなのは時に、「のどが痛い」「腰が痛い」「眠れない」などと訴える妻の体調である。

七十半ばを過ぎた女だけに考えたくないが、彼女にぽっくり逝かれたらどうしようなどと真面目に思う。家事は一切しないし、様々な請求書の処理さえしたことがない。チェックがどこにしまっただかさえない。「妻に先立たれた夫は長生きしない」はほぼ定説だが、わたしのケースにピッタリだ。



糸岡富子さん 117 歳

「人生百歳の時代」というが、実態はどうか。世界一の長寿者は日本人女性で、芦屋に住む糸岡富子さん、百十七歳である。好物は乳酸飲料のカルピスとバナナだそうだ。カルピスには腸内環境を整え、免疫を高める

効果があり、バナナには体に悪い活性酸素をたたく抗酸化物質が多く含まれている。



免疫と言うのは外から病原菌が体の中に入ってきて免疫抗体をつくる働きで、次の病原菌による発病を阻止するものだ。私たちは呼吸によって体内に酸素を入れて活動のエネルギーにするが、消費できなかった酸素の二、三%が体内に残り、活性酸素・フリーラジカル（活性酸素



種)に変化する。この変化を「体の酸化」と呼んでいる。

「体の酸化」は例えば鉄と鉄サビの関係に似ていないだろうか。水分を帯びた鉄に酸素が触れるとその表面にサビができる。鉄サビとは活性酸素の腐食、鉄の病だ。人も同様、体の酸化をはじめ、がん、糖尿病、動脈硬化など生活習慣病のもとになる。「体の酸化」を阻止する役目を抗酸化物質と言う。

抗酸化物質はビタミンC（柑橘類、キウイ、パプリカ、ブロッコリー）、ビタミンE（アーモンド、ナッツ、オリーブオイル、アボカド）、ベーターカロテン（人参、カボチャ、ホウレンソウ）、ポリフェノール（ベリー類、緑茶、ココア、赤ワイン）、コエンザイム10（肉類、魚介類、大豆）などに多く含まれているようだ。

生あるものの終焉は死である。紀元前三世紀、秦の始皇帝は方士の徐福に「不老不死の薬草を求めよ」と命じたと故事にある。日本のあちこちに徐福来訪の伝承はあるが、大半は作り話であろう。紀元前一世紀、エジプト女王、クレオパトラも不老長寿を追い求めたそうだ。永遠に美女でいたかったのだろうが、果たせない夢に終わった。

生命学の学者らは生の限界を突き止めようと躍起になっている。アマゾン創始者、ジェフ・ベゾスもアンチエイジングの三〇億ドルベンチャーに参加している。長寿のギネス記録はフランス人女性ジャンヌ・カルマンの百二二歳で、ここらが人間の生物学的限界と言われている。慶大医学部の星野特任講師らは「二五〇歳まで生きられる。なぜなら老化は後天的な変化が八〇%以上だから」と言っている。

世界保健機構の各国平均寿命調べ（二〇二四年五月）によると、一位日本（八四・五歳）、四四位米国



（七六・四歳）、同機構の各国健康寿命（同）によると、一位シンガポール（七三・六歳）、二位日本（七三・四歳）、七一位米国（六三・九歳）などとなっている。

八四歳まで生きる日本人は七三歳から十一年間、米国人は六四歳から十二年間、なんらかの病に侵されている。寝たきりもいる。病に取りつかれ生きたとてそんな長寿にどんな意味があるのだろうか。

# チャランポランの会 会報誌「かわら版」20号発行記念応募川柳コーナー

受賞作品発表は21号に掲載されます。

人生は

チャランポランで

共白髪

かわら版

コロナ禍遠く

なりにけり

20号

しみじみ読んで

また進む

金も無い

チャランポラン

鐘鳴らん

目減りする

余生にはまだ

夢のあり

反物質

夫婦仲にも

ニュートリノ

発起人

昭和一途

ロスの歳

おむすびに

記念刊巻き

語り継ぐ

創刊から

汗で続けた

ポランティア

川柳で

笑い届ける

ボケ防止

シニアには

耳鳴りも

またジャズの様

シニア割り

有るか無いかで

店決める

かわら版

ちゃらんぽらんと

20号

ゴルフ行き

景色ばかりの

写真撮り

なんばする

シニアの部では

一番か

枯れ葉散る

思い出も散る

シニアかな

創刊の

思い新たに

今に行く

公園で

友達に慣れた

カラス記念日



# チャランポランの会 会報誌「かわら版」20号発行記念応募川柳コーナー

受賞作品発表は21号に掲載されます。

無理をせず

シニアゆっくり

残りの日

頑張れた

ちゃらんぽらんも

20号

チャランポラン

歩いて五歳

20号

初麻雀

夫を師匠と

たてる日々

おめでとう

シニア読本

20号

杖ついて

黄昏の道

シニアかな

めでたさや

創刊20

これに有り

記念日の

予約でもめる

三年目

迫りくる

シニアの悲哀

音もなく

カイロプラ

ポキ音絶叫

歓喜の顔

記念日を

妻に気づかれ

無念日だ

シニアたち

第九の夕べ

声競う

居ながらに

観光出来て

ありがたや

かわら版

序の口

シニアの参考書

草野球

パパは外野へ

20号

20号

台風ならば

多すぎる

何の記念

とにかくシニアは

記念好き

肩の荷を

傘寿迎えて

ポイしよう

# チャランポランの会 会報誌「かわら版」20号発行記念応募川柳コーナー

受賞作品発表は21号に掲載されます。

20号

生ける証と

句をひねる

いい誌名

チャランポラン

カッコいい

世の為に

吹聴するよ

かわら版

老害と

言われぬように

愚痴ひかえ

シニアでも

やれば出来るさ

遅いだけ

またひとつ

記念日増やし

意気盛ん

シニア良し

チャランポランで

花咲かす

サンスーウ

ローチ次はお前と

したり顔

かわら版

20号祝う

評一票

米寿とは

八が二つの

双子だよ

選ぶのは

金があっても

シニア割

目標は

G O シグナルで

40秒

この石は

チャランポランで

丸くなり

種まいた

かわら版羅府

移民史

着飾って

歳を隠せど

シワでばれ

創刊から

広告なしの

かわら版

夏休み

妻はバカンス

オレ検診

シニア職

どんな時でも

生きる事



チャランポランの会 会報誌「かわら版」20号発行記念応募川柳コーナー

受賞作品発表は21号に掲載されます。

翔平と

変わらぬ人気

かわら版

ティシャツの

舞台衣装に

活字柄

創刊号

とって置いたらいい

値打ち

有意義に

シニア生活

友づくり

負けぬ矯(た)め

シニアは多趣味で

頑張る

翔平は

今日も記念日

作り変え

創業の

礎(いしづえ) 遙か

雲の上

気が付けば

あつというまに

シニア人

我妻と

無事に到着

シニア駅

記念日に

100号まではと

意欲出す

20号

コロナ禍遠く

なりにけり

惚れ直す

チャランポランの

シニア夫

失恋で

チャランポラン

どこ吹く風

蒼天に

号泣したよ

にぎり飯

絵手紙の

手習いふやし

八十路入り

記念日の

仲間と祝う

笑顔の輪

愛猫の

鼓動伝わる

十九歳

年ごとに

話題が変わる

同窓会

# チャランポランの会 会報誌「かわら版」20号発行記念応募川柳コーナー

受賞作品発表は21号に掲載されます。

初川柳

お題はシニアで  
脳活性

ジャンク食

気みせぬシニア  
腸元氣

散歩道

ラッキーペニー  
拾いけり

20号

励みを胸に  
また一歩

人生は

チャランポランの  
積み重ね

創刊して

初めてわかる  
仲間かな

20号

会報誌待つ  
老美人

この齢で

シニア住宅  
ローンだめ

来世も

側にいてくれ  
甘えるな

じいさんが

PSA受けよと  
ばあさんに

薬屋と

医者を支える  
退職金

老いの恋

チャランポランで  
息が合う

記念日は

親にナイシヨの  
初デート

EVよりも

私と歩く  
I-Vが友

思い出を

集めて嬉し  
かわら版

かわら版

背中押され  
深呼吸

五歳児の

脳に刻んだ  
原爆日

残り日は

いい湯加減  
古い加減



寒い夜 夜具を引き合い 半世紀	アルバムに 孫の記念日 記録する	幸せは チャランポランと やって来る	蜥蜴君 そなたも庭の 住民か	力抜き チャランポランで 福が来る	渡米した あの日から もう半世紀	創刊の 熱意を繋ぎ 二十号
断捨離に いずれは載るか 俺の名が	足に虫 耳に蝉まで 飼ってます	ノーマスク 改め見直す 目千両	人生は チャランポランで ギヤーアップ	クシヤミして 鼻をかむより 股抑え	腹一杯 シニア割引 レストラン	半世紀 チャランポランで 市民権

締め切り後に来た川柳や今回号への記載漏れ又は記載誤りの川柳は21号にて改めて掲載させていただきます

## 言葉あそび

武内 隆之 カリフォルニア在住

春秋の

よそおい捨し

裸木の

たゞ肅然と

天に向かえる



©かこさとし 2014

# 茶の湯 — 表千家

表千家教授 堀孝子（宗孝） Lake Forest, CA 在住

## 〔茶道とは〕

お茶が最澄により中国から日本紹介されたのは約1200年前の平安時代でした。 実際お茶の種が中国から持ち込まれたのは鎌倉時代に栄西和尚に依ります。 殆どの方がわび茶の完成者の千利休の名前はご存じだと思いますがその前は武野紹鷗や現在の侘茶の思想を作り出した村田珠光等がいました。その過程があって利休により現在の茶道の基本が大成できたのです。現代の感覚でも利休が持っていた美に感動する事は多々あります。その中でも一番の功績は彼の持つわびさびの感性が日本人の根底にある美にマッチしている事だと思います。彼の美が私たち数寄者（風流人、特にお茶の湯を趣味とする者）の心を深く掴んでいるのです。茶道ではお点前の作法は勿論、お花、書道、料理、日本建築、造園、着付けなど広範囲に渡り学びます。これが日本の文化を知るには茶道を勉強する事が一番だと言われる所以です。また、茶道は季節を大切にします。季節ごとにお道具を選択し、季節の花を活け、季節のお菓子及び食事を食し季節を趣向するのです。また、利休のお茶は「和敬清寂」の四文字の言葉に集約されています。

「和」 お互いに心を開いて仲良くすること

「敬」 お互いに敬い合う

「清」 目に見えるだけの清らかさではなく、心の中も清らかである

「寂」 どんな時にも動じない心



花祭り

それぞれの文字には深い意味があるのですが簡単に説明をすると主人と客がお互いの心を和らげて謹み敬い、茶室の備品や茶会の雰囲気や清浄にするという意味です。日常生活ではなかなか簡単な事ではないのですが、茶室に入ると自然とそんな心持になります。また、この姿勢が物の扱い方、作法にも自然と繋がっていくのです。

現在茶道は600程の流派があるそうです。 その中でも表千家、裏千家、武者小路千家は千利休の子孫から分かれて行った流派になります 「日々是好日」という本を読んだことはありますか？ 茶の湯が作家の人生とどのように沿ってきたかが描かれていて表千家を学んできた私達に限らず楽しめるので是非多くの方々に読んで頂きたいです。 また、樹木希林が出演し映画にもなっていますので見てみてください。



月見の茶会

## 〔茶道の魅力〕

何故そんなにお茶が好きなの？ お茶の飲み方を学ぶのに何故そんなに永く学ぶ必要があるの、と以前良く聞かれました。内にアメリカ人で男性のお生徒さんがいますが特に彼は頻繁に聞かれるそうです。茶の湯に依って共通の趣味を持っている



初釜

る方々と同じ空間を共有する事が出来、切磋巧みにお互いの知識を広げていくことに楽しんでいる姿を最近では理解してもらえるようになりました。茶道は一生の学びと言われます。決して全てをマスターしたと云う事はないのです。茶道はお点前の作法だけでなく広範囲に渡り学ぶため限界がないのです。知れば知るほどもっと学びたくなり知りたくになります。そんな訳で好奇心が湧き出てくるのです。また、お茶をしていて多くの人と知り合いになり輪が広がりました。

本来お茶は茶事という約4時間に渡る茶会をする事を主とします。茶事では亭主と客がお互いに思いやり、亭主側の招待客を感動させ喜んで貰いたいという気持ちを客側が受け取り、それに応えお互いにその場を楽しく過ごすという究極の空間なのです。どのような時に茶事をするかと云うとまずは初釜に始まり日本のそれぞれの季節に沿った行事はもとより、夏の暑い時間帯を避けた“朝茶”、冬の寒い時期にその寒さを楽しむ“夜咄”などの季節を感じ満喫する為、特別な行事、何かのお祝いまたはスペシャルなお祝いの為に茶事をします。茶事はお道具の取り合わせを考える事から始まり、懐石の内容を検討し、抹茶、お菓子の準備・調達をします。 などなど茶事をする事は大変です。 その大変な準備をしてこそ当日亭主と客側の心が通じ合い、楽しい時間を過ごせると、終わった時に双方が充実した気持ちになります。是非近くの茶道の先生を探して一度経験をされては如何でしょうか。



## 全米で多様な楽しみ方が広がる日本酒の今

米国は日本産日本酒の最大の輸出先であり、過去5年間でその市場規模は数倍に拡大し、年々成長を続けている。現在、アメリカにおける日本酒市場の規模は約4億ドル（約600億円）とされるが、2022年時点でアメリカ全体の酒類市場における日本酒のシェアはわずか0.2%に留まっている。しかし、2024年から2030年にかけて、年平均成長率5.3%での成長が予測されており、さらなる拡大の余地がある。

日本食の普及により、米国の消費者にとって日本酒はより身近な存在となりつつある。日本酒は、その7割以上が日本食レストランで消費されているが、近年では自宅で新しい味わいや文化を楽しむ消費者も増えている。また、健康志向の高まりから、低アルコール（7-8%）の日本酒や、米と水と麴のみで作られた純米酒の人気も上昇している。

消費される日本酒の傾向は地域ごとに異なり、カリフォルニア州やニューヨーク州のように日本食レストランや日系スーパーが多い地域では、価値の高い日本酒（大吟醸酒・純米大吟醸酒）が好まれる傾向がある。一方、日本酒へのアクセスがまだ限られている地域では、フルーツフレーバーの日本酒など、親しみやすい味のものが人気である。日系大手酒造メーカーが日本酒文化の普及に向け継続的に取り組む一方、最近では、超高級ブランドや、よりカジュアルな初心者向け（Sparkling Sake）の日本酒を提供する新興ブランドも登場している。

10月1日のWorld Sake Day前後では、今年もボストン、サンフランシスコ、サンディエゴ、トランスなど各地で酒イベントが開催され、日本酒を深く楽しみたい層から、カジュアルに楽しみたい層まで、幅広い層の参加が見られた。ジェトロでは、こうした北米の日本酒ファンをインスタグラム（@supportsake）で繋いで、日本酒や酒蔵を応援する取り組みも行っている。今後も日本酒の魅力が全米、そして世界中で一層広がっていくことを期待している。

「資料提供者：Jetro Los Angeles・柴原友範次長・清水光南」



Sake Matsuri in Torrance



Sake Day's 2024 San Francisco



San Diego Sake Festival

## 私のテレビ人生 その2

白井真由美、カリフォルニア在住

アメリカの大学ジャーナリズム学科で勉強をしながら、地元のNBC ネットワークニュースルームにて実習をした時、外国留学生でかなりかわいがられた。その代わりに、来る日も来る日もきつい撮影現場での実習とアシスタント作業。男女に関係なく、厳しい条件下ですべてを飲み込まなければ苦行をこなさなければ、入社を保証はありません。私の仕事はカメラマンの後ろにバッテリーとそのケーブル（カメラマンの腰に巻き付いている）を合わせて40ポンドもある重たいものをカメラマンの走る速度と距離をうまくあわせて保ちながら走る。

チームとしてはレポーター、カメラマン、アシスタントの3人組いわゆる ENG—Electronic News Gathering 作業。

雨の日も酷暑の日（サクラメントでは110°F超す時も多々あり）も来る日も来る日もただ黙って手伝ってついていくだけでした。いつになれば、本物のレポーターになれるのだろうと現実を見ずに甘い夢を見ていました。

そして、時は第二次石油危機の1979年のある日でした。とってもかわいがってくださったニュースキャスター憧れのMike Boydさんは私に“今日の取材についてきなさい！”と言われました。当時、サクラメントではKCRAの看板ニュースキャスターと一緒に取材なんて夢のまた夢でした。行った先はガソリンスタンド。長蛇の列で人々はガソリンを入れる番をいらいらしながら待っていた。Mikeさんは私にインタビュー用のマイクを渡され、バンにいっぱい生花を積んでいたドライバーにインタビューして来なさいと言われた。“まさか！”と心臓が口から飛び出そうな思いで、躊躇していた。“何を考えているの？ジャーナリストになるためにこの国へ来たのと違いますか”と背中を押され、カメラマンと走っていった。

腕と手を震わせながら、いくつかの質問をさせてもらった。帰社後、

当日夕方放送するニュースの編集に参加。その晩の6時のニュース画面に社員ではなかった私の手と腕が映っていた。そこから私のアメリカにおけるテレビ人生が始まった。（21号 その3に



現場取材 Google Image

## 創刊号からの愛読者・私とかわら版

恵子 Martin

かわら版を読んでこのカリフォルニアにもいろいろな事があり、色々な人がいて、そんな生き方もあるのかと、感心したり、感激したりして読んでいます。特に絵手紙川柳は面白く、皆さん絵も大変お上手です。これもかわら版の楽しみの一つです。ユーモアセンスがあって、それを絵で表すという、洒落たセンス。このかわら版を読んで二人の人からEmailがきました。一人は昔のCo-worker、もう一人は京都の学校時代のお友達からで、二人目の人とは旧交を



絵手紙いろいろ

温めました。



地滑り被害の家 Google Image

ひょんなことで私の投稿したものを読み、主人がなくなったことや、その人たちが住む地域が今地滑りをしてガスや電気が止められていることをNewsで知り連絡したら、その家は大丈夫だとのことで安心。このかわら版の出版によって昔の知人、友人と又旧交を温めおたがいの近況を確かめ合うことができて本当に良かったなと思います。

南カリフォルニアの日系の人口は20万人くらいと想定しても普段は遠いところに住んでいる人にはご無沙汰の段。こうやって創刊号から読んでいて又旧交を温められることは残り少ない人生に潤滑油を与えてくれます。これからもこのかわら版のますますの発展と



旧交を温める！（Image）

日々の暮らしを丁寧に暮らして、充実した人生となりますように。



## ターミナルアイランドを訪ねて

小倉ニーナ California

日系人の歴史の跡をたどろうと、初夏の午後サンペドロ港の先にあるターミナルアイランドを友人と訪ねた。こんな小さな島にかつて3000人も和歌山県や三重県出身の人々が村を作っていたとは驚きである。漁業で繁栄したその面影はもはや何も残っていない。コンクリートの鳥居だけが日本人村の痕跡を残す。真珠湾攻撃の後、1942年2月ルーズベルト大統領の署名により、たった48時間内に彼らすべてがキャンプに送られてしまったのである。財産すべて没収、まともに荷物をまとめる暇もなく彼らの驚きと悲しみは如何ほどであったろうか。ジャップ、ジャップと蔑まれた一世、二世の口は堅く、その後生まれた三世や四世にその体験を語ることは非常に少なかったという。戦後の高度成長期に移住した私達とかなりの意識のギャップがあったことも確かである。

彼らがもう一度自分たちのルーツと歴史を振り返り始めたのはこの30年であろうか。今、自信を持った彼らは日系博物館を建て、二世週祭で誇りをもって日系人をアピールできるようになった。

アメリカは移民の国だから、以前は「人種のるつぽ」として、みんなどろどろに溶け込んでアメリカ人になっていくという考え方が多かったが、今はそれぞれのアイデンティティを持つ「サラダボール」がいいといわれる。私らも日本人のIDを持ちながらアメリカで活躍し、アメリカ人になるのは可能であろう。

記念碑に残された英語の詩を日本語訳にしてみました。

黒潮流る その浜に  
大漁旗がひるがえる  
されど我が父母  
苦難の道へ  
我は忘れじ その村を  
我の誇りし その魂（たま）を



戦前の Terminal Island 風景

(小倉訳)



戦前の神社と鳥居



現在の鳥居と記念銅像

## 秘窯 伊万里 大川内山の旅

古口友紀 Hermosa Beach, CA

古民家再生に憧れる私が特に心惹かれるのは、古くて小さな個性的な宿、“こやど”です。

今度日本に帰ったら「これが食べたい、あそこに行きたい」と思い巡ることが、ここにいる私たちの大きな楽しみですよね。また、森や清流、独特の工芸や芸術、温泉、隠れていた歴史など、未知の日本に触れることで、心が躍る瞬間もたくさんあります。

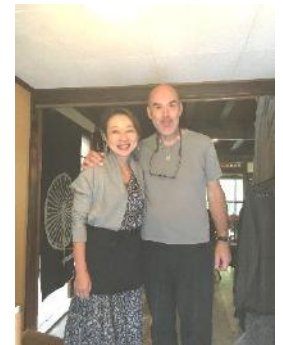


虎仙窯 ろくろ体験

さて、話は佐賀県に戻ります。大川内山（おおかわちやま）をご存知でしょうか。昔、鍋島藩が秘密にしていた伊万里焼きの里です。山水画のように切り立った屏風岩が特徴で、今でも穏やかで美しい風景が広がっています。明治時代になるまで、この場所の最高峰の技

術が外に漏れないように関所が設けられ、誰もその存在を知らなかったため、今でも「秘窯の里・大川内山」と呼ばれています。今も多くの窯元がこの高い技術を受け継いでいる伊万里の里となっています。

いつか行きたいと長年思っており、旅の計画中に偶然見つけたのは、古民家を再生したカフェと1日1組限定の“こやど”、「Basecamp@伊万里」経営しているのは、日本人のチャーミングな奥様と、日本語が流暢なフランス人の旦那さん。彼らは、ある日大川内山の中心で空き家が売り出されているのを見つけ、この街に惚れ込んで即購入。古民家を再生後、一階は吉祥寺風のカフェ、二階はロッジとして運営しています。とても居心地の良い夢のような空間で、車で数分のところにある日帰り温泉にも連れて行って下さいました。



“こやど”経営のご夫婦



練り切り和菓子

お抹茶と和菓子（練り切り）作り体験は数人でカフェの奥様から受け、童心に戻れて楽しかった！ 虎仙窯元でのろくろ陶芸体験も、匠の技を継承する若い先生との交流がとても良い思い出になりました。翌朝の鳥のさえずりを聞きながら里の中心を流れる清流に沿っての遊歩道散歩は、それこそ命の洗濯でした。窯元にある陶器のお店巡りも、みて回るだけでも目のこやしになりました。

大川内山ではひとりでも、家族や友人との旅でも、忘れられない宝物のような思い出を作ることができることをお約束します！



# 平々凡々

悦子ジェンセン、Oregon 在住

# あの村～今も聞こえる笛の音

橘 婦美子 San Diego, CA

アメリカに渡ってからあっという間に45年が過ぎ、今平凡に生活しているのが不思議と思うことしばしばです。

日本で7年ほど結婚したものの、封建的な嫁の立場というものに自分の意見が合わず離婚。その翌年新宮市にある合気道道場で寒中水泳をするということで友人達と東京より出かけ、そこで黒ベルトのアメリカ人の男性と知り合い、彼が Primitive life をしないかということでその言葉にほれ込み、数か月後に結婚、アメリカに渡りました。

結婚して1年間は27か所移動。最初はヨセミテ公園の山中の洞窟暮らし、そしてワシントン州の Leavenworth の山の中ではティーピー（設置した夜に火事を起こし燃えてしまった）そしてテント暮らし。その間彼はロッククライミングと合気道をあちこちで教えていた。そして2年目には新宮市の合気道道場へ再び数か月修行、その間には四国の自然農法を見に出かけたり、その後東京へ出ては英会話を教えたりした後アメリカに戻り私は妊娠、山の中での出産は少々不安なこと、彼がワシントン州 Bellingham の大学院へ行くといい始めたこともありそこで長男を出産しました。

Bellingham で私はマクロビオティックのスタディハウスをしきり、彼は合気道の指導、およびグレイシャークライミングを教えていました。6か月の息子を一緒にグレイシャーまで登り、私と息子のためにイーグルを作ってくれたためオムツ（紙ではなく布オムツ）交換は寒く無かったです。

その翌翌年には6家族が共に土地を購入、それぞれの家を一人の木工の指導の下、皆で助けながら1年ほどかけて建設、その新しい家に入居後長女を自宅出産。



そして長女が6か月になった時日本の道場へ再び修行のため新宮へ出かけ、住居は本宮の山中に住み、彼は合気道の稽古、英会話をあちこちで教え生計を立てていました。彼はそのまま日本にとどまりたかったよ

うですが、息子が小学校の始まる時期になりその地域の教育委員長と意見が合わず、アメリカに戻ることに決め、その時カリフォルニアのマクロビオティックセンターより家族でスカラシップをもらえると勧められそのセンターに入り、しばらく研修を受け、その後ワシントン州に戻る予定でしたが、最初に休憩したのがオレゴン州の Ashland で、この町の様子を見てすっかり私は気に入り、ここで子育てしたいと思いとどまりました。



その後次女を出産、出産後彼との子育ての意見があまりにもかけ離れていたものでついに離婚。次女が10か月の時に子供3人連れユタ州へマクロビオティックのプライベートシェフとして1年半ほど過ごし、その後再び

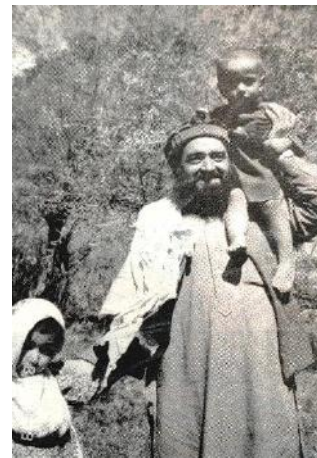


Ashland へ戻り、これでアメリカに来てからなんと40回ほどの移動の数でした。そしてその後今のパートナーに出会い34年ほど彼とこ Ashland より移動することなく平凡な現在を送っています。今ではなんと孫がら人に増えました。

カラシュ族の村チトラールは パキスタン北部のペシヤワールから更に飛行機で一時間程有視界飛行で北上しアフガニスタン国境に近い辺地の村です。ヒンズークシの標高7706メートルのトレッチミールという雄大な山々の麓にある。そこから更にジープに乗り込みブンブレットに入った村に住んでいると言われるカラシュ族を訪ねた。

チトラールからのジープはスリル満点。車が一台通れるだけの道を崖を這うようにスピードをだして走るのだ。実際崖から車が落ちこともあると脅かされながらの正真正銘の冒険だった。

カラシュ族はこの周辺の山岳諸民族との混血であるともいわれているが、時折り驚くほど澄んだ青い瞳をした人々がいる。一説によれば、アレキサンダー大王遠征隊の末裔がカラシュ族であるとも言われている。異教徒であるため追われて辺境のまた辺境のこの地に安住の地を得たのだと。



カラシュ族

たいていの女の子たちはこんな山岳地帯であるのに黒いドレスに身をまとい、子安貝の装飾品を身に付けていた。時折り青い瞳の女の子に出会うと、歴史のロマンに思いをはせるのである。普通女の子の髪はおでこで束ね三つ編みをし、耳の後ろでピンで止めている。顔に塗られた泥はパックであろうか。ここに来る前に訪れたインドカシミールやパキスタン等のイスラム教地域や

ダライ・ラマを敬愛するラダック地方とはちがって、少女たちはその牧歌的な風景の中で人懐っこく遊んだり旅行者の後を付けてきたりした。写真を撮らせてもらってもいいかなとジェスチャーで示すと手を出してお金を要求されて戸惑い、結局素敵な民族衣装は写真に収めることはなかった。

子供たちは、たいてい笛をもって歩いていた。古い笛だった。誰がいつ作ったのだろうか。「笛を吹いて聞かせて」とジェスチャーでお願いすると恥ずかしそうに、慣れた手つきで演奏してくれました。

たっぴり日が暮れ暗闇が迫るころ、簡易宿で休んでいると遠くから確かに彼らの笛の音が聞こえて来る。しばらくすると今度は違う方角から違う音色の笛の音が聞こえて来た。

「ピーピー、父さん、母さん、私は無事です。今から帰ります。「わかったよ！気を付けてかえっておいでね！」とまるでやり取りのように聞えた。草原に響き渡る美しい音色だった。

世の中に偶然の出会いや偶然の出来事に会うことがある。

私の人生でこの「偶然」を探り出してみた。

### 1. 生年月日の偶然

ロサンゼルスに住むことになり家族で引越してきたのが1980年。子供は現地校のエレメンタリースクールに入学、週末は日本語補習校へ通い日本語も勉強した。当然同じ学年の男女と友達になり、その内に家族同志の付き合いになった。橋本隆（仮名）家族は子供三人の5人家族。我が家は娘、息子入れて4人家族。同じ年ごろにて週末になると家族同士のお付き合いが始まった。ある時誕生日の話題になった。

橋本氏の誕生日、6月13日、私の妻の誕生日、1月25日、一同は歓声で盛り上がり、続いて橋本家の奥様、4月14日と言われて、「えー」と私と妻は驚いた。世の中に同じ誕生日の人は沢山いると思うが、身近な友達にいたとは初めて。然し、誕生日は同じでも失礼ですが生まれた年は違うでしょうと尋ねた。

「1943年生まれです」とさらっと答えてくれた。「えー、えー、うそでしょう！」。私と妻は再び大声で「偶然！」

どう見ても橋本の奥さんと私が同学年とは思えない、若々しい上品で頭の切れる奥さんであったので。その後も会うたびにその話で盛り上がった。その後20年くらい疎遠になっていたが、日本人街でばったりご主人と出会い奥様が亡くなられた事を聞いて人間の虚しさを感じたのである。

### 2. 駅校内で偶然

中学時代まで故郷大牟田市で過ごした。成績優秀、美少女、且つ、活発な姫は同窓生のマドンナ的存在で運よく小中学と同じクラスになったが、姫と話すこともなかった。私は東京の高校に進学したので姫のことは忘れていたが、姫が東京に居ることを友から聞いて冬眠から目が覚め、東横線にて田園調布に住む姫の下宿先を訪問した。

「残念ですね。今学校に行ってます」とおかみさんに言われ愕然。東横線で渋谷まで戻りホームに降りて少し歩いたら、「えっ！」自分の目を疑った。駆け足で

電車に乗る女性を呼び止め、「節子さんですよ？」  
「はい、そうです！」

駅の改札口を出て当時流行りの田園喫茶店に入った。混雑する東京の渋谷駅、一秒でも違えば彼女は電車に乗っていた。「偶然」にも出会え天にも昇る気持ちであった。

然し、余りの偶然の出会いで私は殆ど喋れなかったことを記憶している。後でわかったが、何と渋谷にある同じ大学を卒業したのも「偶然」で驚いた。

### 3. 持ち込ワイン

お役所の方と夕食をした時の話だ。マンハッタンビーチ界隈の海沿いにお洒落なお店のイタリアンレストランがあったが、お酒のライセンスが無いのでお酒は置いていなかった。但し、お客が自分の飲物として持ち込む事は許されていた。

お客は駐在員なのでいい経験と思いお互い好きなワインを持ち込むことにした。

現地のお客で満員であったが、海の風が爽やかに吹き付ける窓際に二人は座った。

グリルカラマリ、ヒラメのカルパッチョ、イカ墨パスタを注文して、お互いの持参ワインをバックからやおら取り出した。お客は白のシャルドネーワイン、私は約束の赤ワインのピノ・ノアーをテーブルの上に載せた。

お客は黄色い声で「うそー」と驚いた。周りのお客が我々二人に何が起きたかと振り向いた。

Francis COPPOLA ブランドであった。数あるワインの種類の中から同じブランドのワインを選ぶなんて勿論初めての経験でもあり、驚きのあまり、二人で二本、1440ミリリッターを飲みほした。その人はロスからシンガポールに転勤、あの日の夜のほのかな酸味を忘れる事はない。



偶然の同じワイン

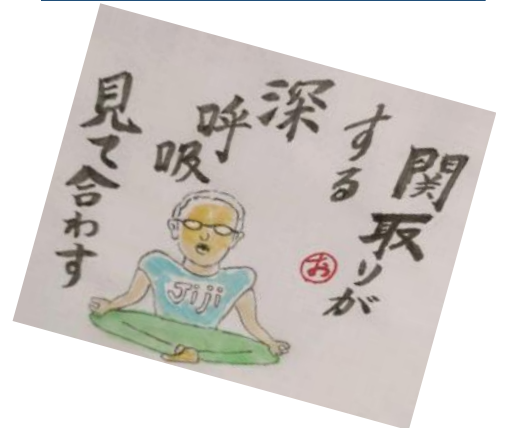
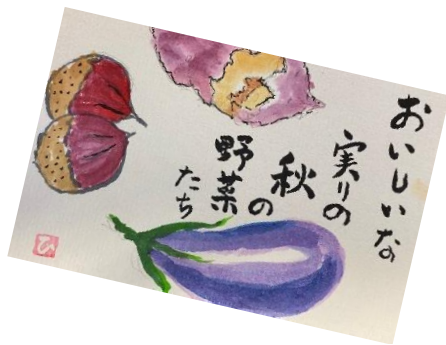


再会











## かわら版20号発行へのエール

かわら版20号発行、おめでとうございます。私は、2022年の夏13号のかわら版に「シニアのための歯の健康講座」について寄稿させて頂き、2023年の秋の集いでは講演をさせて頂きました。講演の時は多くの的を射た質問があり、時間が足りないくらいでした。これらを通じて感じたことは、シニアの方が健康にとっても気を使っており、真剣にご自分の体のケアをされているということです。年齢と共に逆らえないことはありませんが、自分の体と向き合い、どのようにすればより健康寿命を長くできるかということに前向きな方々が多いことはとても良いことだと思います。このかわら版はシニアの方のポジティブな生き方にあらゆる角度から取り組んでいることは素晴らしいし、皆さんが協力し合って、1つのものを作り上げ、続けていることに敬意を表します。これからもかわら版の益々のご発展をお祈り申し上げます。



秋の講演会 2023

Maki Narita, DDS, MS (成田真季)  
Narita Family Dental Torrance, Costa Mesa, Frisco  
Board Certified in Periodontology & Dental Implant Surgery (歯科医師・歯周病専門医)  
Lecturer, UCLA School of Dentistry Section of Periodontics 昭和大歯学部歯科矯正学講座兼任講師

## ブルメリヤの花に寄せて

小倉二一ナ Torrance

私の住むトーレンス市は柏市と姉妹都市になるほど日系人と日本人が多い。通りを歩くと3軒に一軒ほどにブルメリヤの木を植えている。ハワイではフラダンス踊るときのレイに使われるので、こ



はハワイからの日系の移住者が多いせいかだろうなあと思っていた。それで短歌の会に出すため作ったのが、「ブルメリヤ、ハワイの歴史携えて日系の民は南加に生き抜く」(左側の作品)

しかし何か月か過ぎてから、アメリカ人から見ればアレ私も日系人なんだわーと気が付いたのよ。この地に移住してから40年も過ぎたんだから、もはや終着駅にたどり着いたわけよ。ご近所を散策すればあちこちのブルメリヤが私に「お前だって



日系人だろ」と自覚させる近頃なので、次のような短歌となりました。こうやって我々日本人はアメリカの地で日系人となっていくのですよね。

「南加にて四十年の時が過ぎ 我が終着駅にブルメリヤ咲く」(右側の作品)

## ひとりで楽しんでいきます

森田 のりえ カリフォルニア在住

「下手でいい。下手がいい。自分らしく描けばいい」という絵手紙のキャッチフレーズに出会ったのは、夫を癌で亡くした4年後だった。友人が絵手紙クラスを開いた。「下手でいいのよ」といって誘ってくれた。絵心があるとか、描くのが好きというのではなかった。友だちがほしかったのである。

あれから20年、途中でクラスは友人の都合で閉鎖になったが、同好会ができた。月一度仲間と絵手紙を描いている。満足な絵は描けないが、下手でも友人に送ると喜ばれた。自分を表現する何かを持っていると、一人でも楽しめるのである。



## 寄付して頂いた方へ感謝！

かわら版は全て会員、お友達、お仲間の方からの寄付金にて運営されています。  
2023年11月8日より2024年11月15日までに頂いた方のお名前は以下の通りです。

### Gold

Keiko Martin

Norie Morita

Nina/Shozo Ogura

### Silver

Tsukasa Arimura

Yoshie Hiroto de Aguilar

\*Matsuko Brooks

Jane Doe

Koko Doami

Koichi Endo

Etsuko Fujinami

Natsuko Fukuda

Kazushige/Kaori Honda

Ritsuko Kanazawa

Mitsuko Kitahama

Bob Kumagai

Minoru Kinjo

Hiromi Kurosawa

\*Toshiko Lynn

Kazuko Maeda

Yoshiko Matsuzaki

Megan Murakami

Sumiko Maruhashi

Yoko McCurry

Minako Matsuoka

Mitsuko Noma

Nancy Nobuka

Reiko Olimski

Katsuyoshi Okawa

Sachie Ohara

Akemi Reece

\*Taeko Schaeffer

Ai M. Snavely

\*Misae Shoji

\*Misae Soto

Kiriko Sorich

Katsuko Takehana

Fumiko Tachibana

Satomi Takeshita

Hiroko Tado

Yoshie Mochizuki

Yoshiko Tsunashima

Emiko Uchiyama

\*Emiko Yamashita

Michiko Sawada

Eiko Uchiyama

Mari Takahashi

as of 11/15/2024

注：\*印は複数回寄付された方

## 「かわら版」 21号のお知らせ!

- 発行予定日： 2025年4月15日
- 特集：
  - \*私の故郷の紹介
  - \*私のお勧めレストラン・私の手料理レシピ
  - \*あの町、あなたの街 & 旅日記
  - \*私の健康・若さを保つ美容の秘訣
  - \*皆の広場
- 原稿締切： 2025年2月下旬



\*お知らせ：ホームページのアドレスが変わりました。 [www.charanporanusa.org](http://www.charanporanusa.org)

## 編集後記

我々運営委員が住むトーレンス市はドジャーズチームを応援しているファンが大勢いる。今年エンジェルスからドジャーズへ移籍したのは野球ファンであれば誰でも知っておりアメリカ中、勿論、日本でも話題になった。50/50の記録を出した時、筆者はスポーツバーでTV観戦をしており記録達成した瞬間飛び上がり喜んだものだ。然し、野球の画面は2面位で他はアメフトで多くのお客はそのアメフトを見ていたのに愕然とした。ドジャーズのホームグラウンドと言え皆が大谷翔平に注目してはいないのだと痛感した。今年は4年振りにナショナル西側地区で優勝し、World Champions 戦に望んだ。10月30日、敵地、NYスタジアムにて7対6で勝利、2020年依頼4年ぶり、8回目の世界チャンピオンに輝き、大谷翔平に始まり、大谷翔平の活躍で幕を閉じる2024年であつた。ちゃらんぼらんの会の会員及び愛読者のご協力にて2024年も無事に終えようとしている、かわら版でした。 かつ

Keiro  partially supports funding for the project



チャランポランの会はシニアの方々が生き甲斐をもって人生を楽しみ、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、提案、さらに社会奉仕まで参加される皆様と一緒に考え、創り上げていく会です。

風に揺らんでいるチャランポランは葉っぱであっても、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」がこの「かわら版」です。今後のチャランポランの会と「かわら版」をどうぞよろしくお願い申し上げます。

[www.charanporanusa.org](http://www.charanporanusa.org)



Los Angeles Skyline with Snow-Capped San Gabriel Mountains

gettyimages

Credit: Carl Larson Photography