シニアのシニアによるシニアのための会報誌

2026

冬26号

チャランポランの会

夢と笑いの

かわら版



特集
- 世界の日系社会/シニア社会
- 私の人生の転機
- 私の健康の秘訣
- あの町・この町・あなたの街/旅日記

チャランボランの会は、シニアの方々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、創り上げていく会です。

風に揺らいでいるチャランボ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」がこの「かわら版」です。

今後のチャランボランの会と「かわら版」をどうぞよろしくお願い申し上げます。

www.charanporanusa.org



表紙：

草津温泉の「湯滝（ゆだき / ゆたき）」と呼ばれています。草津の源泉は 60～70℃ もあり、先達はその高温を水を加えず、効能をそのまま生かすよう冷ますために木製の「湯樋（ゆどい（左の写真）」を通して出来るだけ長く外気に触れさせて冷ます工夫を考えました。その源泉が、一番下の滝口から豪快に流れ落ちる様子からその名がついています。また、この湯樋が段々畑に似ていることから一般には「湯畑（ゆばたけ）」と呼ばれています。湯畑も湯滝も夕方からライトアップされ、湧き上がる湯気も絡んで幽玄な風景となります。湯畑を通って来ても温度は高く、更に適温にし、肌に馴染ませるため、昔は「湯もみ（下の写真）」をしていました。今はそれが観光名物になっております。

この秋、私は日光東照宮、中禅寺湖の後、鬼怒川温泉を訪れ、次いで、まだ私が行っていない日本三名泉（有馬温泉、下呂温泉、草津温泉）の最後の草津温泉に行ってきました。西（さい）の河原公園という所では至る場所に足湯を楽しめる野趣味満点のポイントがあり、しばし、足湯も楽しみました。

文と写真：　会員　太田 勉　Gardena 在住





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３～４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
＊ 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。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
＊ 各号の特集記事、あの町、この町、あなたの街、旅日記、みんなの広場 なども歓迎します。字数に関しては運営委員の方へ問い合わせて下さい。氏名、お住まいの市、電話番号、E一メールを明記の上、郵便または E メールにてお送り下さい。
なお、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頂きます。

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

運営委員 ・ かわら版
宮里 カツ 太田 勉 鶴亀 彰

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

世界の日系社会とシニアの新しい役割

鶴亀 彰　　Lomita, CA

世界には現在、約500万人の日系人が暮らしていると言われています。さらに、日本国外に住む日本国籍保持者は約130万人に上ります。両者には一部重複がありますが、世界各地にこれほど多くの日本にルーツを持つ人々が暮らしていることは、改めて考えてみる価値があるのではないでしょうか。

その歴史を振り返ると、19世紀後半から多くの日本人が海を渡り、ハワイ、北米、中南米などに新天地を求めました。言葉も文化も異なる土地で、差別や偏見、戦争など幾多の困難を乗り越えながら、懸命に働き、家庭を築き、子供達を育ててきました。今日、世界の日系社会がそれぞれの国で信頼を築いてきた背景には、こうした先人達の長年の努力があり、その恩恵を現在の私達は享受させて頂いています。

一方、時代は大きく変わりました。日本も米国も高齢化が進み、日系社会においてもシニア世代の割合が増えています。高齢化という言葉には、医療費や介護、社会保障など、どちらかといえば負担や問題を連想させる響きがあります。

しかし、私は少し違った角度から考えてみたいのです。

シニアとは、単に年齢を重ねた人々ではなく、長い人生を通じて知識、経験、知恵を蓄積してきた、社会にとって貴重な財産だと私は思います。

私達シニアは、戦争や戦後の混乱、高度経済成長、科学技術の進歩、そして国際社会の大きな変化を実際に体験してきました。成功も失敗も、喜びも悲しみも経験しました。そうした人生から学んだことは、書物やインターネットだけでは得られない貴重な知恵であると思います。

では、その知恵をどのように生かせばよいのでしょうか。

私は、まず身近な地域社会から始めることを提案したいと思います。

例えば、長年の職業経験を生かして若い世代の相談相手になること。日本の文化や伝統を子供達に伝えること。移民として苦労した体験を次世代に語り継ぐこと。あるいは地域のボランティア活動に参加し、孤立しがちな高齢者に温かい手を差し伸べることなどです。大きな組織も、多額の資金も必要ありません。一人ひとりが自分のできることを、無理のない範囲で始めればよいのです。

実は、この「かわら版」も２０１９年に当時の４人の仲間が南カリフォルニアの日系シニアの皆様に役立つ情報を届け、互いに励まし合い、人生をより豊かに楽しむための場をつくりたいと考え、生まれました。キャッチフレーズは「シニアのシニアによるシニアのための会報誌」です。

シニアを単に情報や援助を受ける立場として考えるのではなく、シニア自身が知恵を出し合い、記事を書き、情報を集め、仲間に届ける。つまり、シニアが自ら主役となる活動を目指したのです。

2019年４月に第１号を発行して以来、多くの方々の温かいご協力に支えられ、活動は続いてきました。そして今では、創刊当時の仲間から現在のシニアボランティアの皆さんへと運営が引き継がれています。一人の力には限りがあっても、同じ志を持つ人々が集まり、その思いを次の人へと引き継いでいけば、小さな活動も長く社会に役立つものへと育っていくのではないでしょうか。

特に日系社会には、世代を超えて人々を結びつける素晴らしい伝統があります。「お互いさま」「思いやり」「感謝」「和を大切にする心」といった日本人が長年育んできた価値観は、国境や民族の違いを超えて、現代社会にも大きく貢献できるものだと思います。また、シニア自身にとっても、社会とのつながりを保ち、誰かの役に立つことは、生きがいや喜びにつながります。人から感謝されること、人と笑い合うこと、新しい友人を得ること。それらは人生の後半を豊かにしてくれる大切な宝物です。

もちろん、年齢とともに体力や健康状態は変化します。誰もが同じように活動できるわけではありません。しかし、体力に自信がなくても、電話一本で誰かを励ますこともできます。自分の人生を振り返り、その経験を書き残すこともできます。大切なのは、年齢によって自分の可能性を閉ざさないことではないでしょうか。

人生の後半は、単なる人生の締めくくりではなく、これまでに得たものを次の世代や社会に還元する、新しい出発の時期なのではないでしょうか。

私達シニア一人ひとりが、今日からできる小さな一歩を踏み出すこと。そして、その思いを次の世代へとつないでいくこと。それが、明るく温かい日系社会の未来を築く力になると信じています。

人生に感謝する

土田三郎　トーレンス市在住

1988 年、日本は加熱したバブル経済の真っただ中で強い円による企業買収が破竹の勢いで進み、日米間では貿易摩擦が深刻化していた。そんな環境の中で、自分は駐在員としてロスに赴任した。しかし数年でこの状況が暗転し始めた。東京本社では投資資金の回収が検討されたが、今更、東京に戻ることは想定外となり、自分は本社の支援に感謝しながら、多大の時間を費やしてなんとか改善策を実施した。結果は、10 年もの激務の末に損益分岐点に近づく経営へと改善させた。この動向により、JBA などの地域奉仕活動にも前向きとなり、駐在員仲間と苦楽を共有して、山形県人会など地域活動の役割を意識するようになり、これも感謝であった。

一方 2001 年には、LA Men’s Glee Club という男声合唱団に加入し、歌の人生を楽しむことにした。日本や世界の歌、民謡にも挑戦するようになった。この合唱団は 30 名程の団員構成で、Harmony is everything をモットーとして、相互協力の心で楽しいものであった。この地には他に 5 団体の女声合唱団が活動しており、男声と女声の合唱団の合同コンサートは、お互いに男声と女声がハモリパートで協調しながら和音をつくる。感激と感謝に満ちて楽しいものだった。

令和元年の春。50 年来の飲み友達となる北海道人会の故雲田康夫氏から「シニア向けのチャランポランの会を立ち上げて、かわら版の会員誌を発行する」計画があるけど、協力してくれないかなあ、との誘い話があった。チャランポランの名前は、いい加減な印象であったが、話を聞いていると、この地でお世話になっをている先輩のシニアのためならば、片意地貼らずに「かわら版」の発行に協力できるだろう、と楽な気持ちでその場で OK した。

さらに、三重県人会の太田勉会長と福岡県人会の宮里カツ会長の協力を頂き、CharanPoran USA という NPO を立ち上げて、かわら版発行のため「敬老グラント」の財政的なご支援をに頂くことになった。お陰様で、このかわら版は 2026 年末で 26 号の発行となる。この間に大勢のシニアの仲間より絶大な労力とドネイションのご支援ご協力を頂いて感謝の連続であった。その詳細は下記のかわら版で。

こうして私は、周りの皆様に助けられ感謝の人生に包まれている。

www.charanporanusa.org/page/kawaraba



南加山形県人会地域活動、花笠音頭メンバー

受賞にあたり

波多江美代子　Orange County在住

“歌は私の人生” こんなおこがましい言い方が許されるならば、、、と昔を振り返ってみるに、幼い頃からいつでもどこでも歌ったり歌わされたりしていた。2人の兄も、学生時代はコーラスやカルテットのグループで歌っていたようだった。この兄貴たちからの影響を大いに受けてきた事は否めない。謡いや詩吟をたしなむ両親もここに加わる。

1980年に新聞社の特派員であった日系三世の夫と3人の子供を連れて渡米、LAのサウスベイに居を構えてすぐに縁あって白人のキリスト教会で讃美歌の独唱を毎月頼まれ歌い出したのがアメリカで歌う第一歩があった。その後まもなく1980年代、90年代、2000年代と常にちがうメンバーではあるが、３人の仲間と組んでアンサンブルで歌って来た。

並行して1982年にはトーランスでさくら女声合唱団誕生にたずさわる。後にLA Men’s Glee Club, オレンジカウンティでは、クリスチャングループの創立等に関わって、合唱の指導をしながら現在に至っている。
今年の夏にはさくらコーラス(来年は45周年を迎える)の支援を受け、当地Little Tokyo の二世週祭の一環であるPioneer Spirit Awardをいただくと言う光栄の機会が与えられた。

歌の道をこの歳(82)まで無事に歩んで来られたのも、恩師の尊い教えがあったのをここに述べてみたい。
ベル・カント唱法(正しい発声で美しく唄う、の意)を最初に日本に持ち込まれた声楽家といっても過言ではなかろう庄司久子師である。
昭和9年(1934年)に3年間のドイツ留学から帰国後、武蔵野音楽大学の生涯の教授となった人。
歌うための技術は元より
☆ 清い心を持たなければ、人の心を動かす音楽は生まれて来ない。
☆ 音楽を愛するものは、決してこの世的なものに心を奪われてはいけない。
☆ 良い生徒を育てるには、生徒の倍、努力をしなければならない、、、の師の教えは数知れず、身に応える。

ここからは三面記事！！！
庄司久子(1898～1968)と、『赤城の子守唄』で有名な東海林太郎(1898～1972)とは同じ秋田県の出身で、二人は東京音楽学校に入るも、大郎は親の反対があって1年で辞め早稲田大学の商学部に入っている。卒業後は満鉄に入社、1922年に二人は結婚し久子と共に勤務先の満州へ渡っている。後の1980年には久子と二人の息子達を題材に満州を舞台にした『広野のアリア』というテレビ映画が放映されている。
東海林大郎は満鉄を辞めて帰国し、志し半ばだった音楽の道へ歩み始め歌謡界入りして、庄司久子はベル・カント唱法を学ぶためドイツへ……と、ここで二人は別々の道を進むことになったようだ。

最後に、私の師である庄司久子の教えは元より、コーラス指導のために１時間半のドライブを常に案じてくれている夫に言い尽くせぬ感謝の気持ちを伝えたい。



2026 Pioneer Spirit Award 受賞者(Toyo Miyatake Studio 提供)
筆者：前列左より３人目


恩師：庄司久子先生


受賞ステージに向かう筆者

私の人生の転機

小笠原晋也　　加州在住

人生の主要な転機は２回ありました。最初の転機は1953 年９月、私が高１の 15 歳の時、愛媛県今治市から、無鉄砲にも単独で、ハワイのホノルルに移住した事です。既に亡くなっていた２世の母方の祖母を頼つて来ました。その頃の海外旅行は日本人には手が届かず不便なる船旅が主要でした。米国プレジデント LINE のクリーブランド号に乗り、神戸出航し横浜経由ハワイに着くまで約２週間弱。今は飛行機で７時間位でしょう。船室はキャビンではなく、船底の薄暗い広い部屋に上下２重ベッドが置かれ、数十人が雑居する状態でした。アメリカ人のお客はデッキ上のキャビンに泊まり、我々日本人乗客は船底でした。デッキの一部を除いては、上がることは禁止されていました。乗客のほとんどの日本人は貧乏と不安でも希望を持ち、米国に留学か移住する人々でした。そして２回目の重要な人生のターニングポイントは、米国陸軍除隊後の 1964 年８月、夢を求めてハワイからカリフォルニア州サンフランシスコに移住した事でした。その頃のカリフォルニア州は、全米の若者たちの憧れの的でした。ハリウッドは最盛期であり、ジヤズ、ポツプス、文学及び学生運動もサンフランシスコ近辺で盛り上がり、ビートニツクの時代でした。サンフランシスコ移住数年後、私は湾岸前のバークレーのカリフォルニア大学経営学部卒業、すぐ連邦政府に入省、住宅都市開発省では南カリフォルニア中心に働き、結婚し子供をもうけ、65 歳大佐級で引退しました。その後もカリフォルニア州在住しています。現役中には John F Kennedy 行政大学院 に送られ勉強しました。出張が多く多数のアパート建築に携わり非常にやり甲斐のあつた仕事でした。加州は私の人生の土台でした。

日系シニアの会「ご縁」

菅　英美子　サンフランシスコ在住

サンフランシスコ郊外にある Walnut Creek の 日本人教会で毎月１回、脳トレやエクササイズやクラフトの後に和食ランチを楽しむシニアの会、「ご縁」には近隣から３０人ほどのシニアが集まります。お世話係りの若い方は、日本からの留学生や主婦などで１５人ほどです。私も会員になり、女声コーラスで日本の歌を皆さんと歌って楽しんでいます。先日の「ご縁」の会でお元気な 97 歳の女性に出会いました。彼女は奈良大学卒業後にアメリカ軍の通訳を務め、その後に UC バークレーで教員免許を取り、語源学やアジア神話学、生物科学や園芸学などを幾つかの大学で教えたという優秀な方です。池坊生花や花柳日本舞踊や盆栽などの日本文化をアメリカに広げ、コンコード・コミュニティセンターで今だに書道やアートを教授しているそうで感心しました。この会には 100 歳以上の方が３人も参加しています。日本人が長生きするのは、こういうお元気なお年寄りに良い影響を受けているからかもしれません。

北カリフォルニア在住、97 歳のナカタにさんの健康の秘密。毎日、梅干しーつ、らっきょうをーつ、胡瓜や白菜、人参、昆布入り漬物を食べる。それもゆっくり時間をかけて食べる。近所の方との交流も多く、知的好奇心も旺盛です。驚くことに、大きなテレビが部屋ごとに５台、世界のニュースなど社会の動きを知ろうとするエネルギーは 97 歳とは思えぬお姿でした。

私の健康の秘訣

Lopez 文子　Apple Valley. CA 在

皆様　こんにちわ、ローペス文子　94 歳です、お陰様で背中真っ直ぐ、日常は眼鏡不要、入れ歯無し、補聴器無し、杖無し、家の中はシャンシャンと自由に闊歩しております。良く皆様から健康の秘訣を教えてと聞かれますが特別な事はしておりません。

しかし私なりに注意している事　実行している事　申し上げます。

☆1　好き嫌い無く何でも腹八分に食べる（塩分控えめ）

☆2　私流のストレッチ体操　寝る前には固まった筋肉をほぐしてあげます。

☆3　頭を使え　難しい事ではありません、主婦は毎日頭脳使っています、四方山話だけでも頭脳活性化します。笑い

☆4　出来たらお金のかからない趣味を持つ事です。私は川柳、俳句、絵手紙、朗読会に入会しておりますが交友の輪が広がり、殊に川柳、俳句は紙と鉛筆さえあれば誰でも出きます。アンテナが伸びます。副産物　多々　です。

☆5　時間を大切にする。　後期高齢者の私には時間そのものが切実に愛しく思われます。

☆6　おしゃれを忘れずに いつまでもマドンナでいたい私です。アハハ

☆7　感謝の心、人間ひとりでは生きられません、万象に寄り添う心とっても大切です。

健康　長寿　について私の珍妙な考え。

それぞれの体質は両親から受け継いだ遺伝子 50 %で構成後の 50 %の健康　長寿　は貴方自身で作るものと思っております。勿論、不慮の事故は有りますが～。いずれにせよ何でも程々に適度に、と言う事ですね。

● 秋夕焼けゆっくり歩む残り道

私の趣味　「化石」

小笠原和子　カリフォルニア在住

私が「地質学」に興味をもったのは、高校の「地学」のクラスで、先生から「私たちは昔お魚だった」(みたいな)ことを教わったことが始まりです。先ずは「化石」から。恐竜(卒業)に始まり、太古の海の化石類に。テレビの番組でカンブリア紀(約５億年前の古生代)の海に生息していたと言われる「アノマロカリス」(エビ、昆虫に近い親戚)を見て、これこそ追い求めていた化石だ、と確信．スミソニアン博物館で直に実物を見た時の感動、それはそれは今でも忘れません

話は変わりますが、憧れていた地学の先生が岡山大学に行かれ、そこで結婚されたことを知り、いっぺんに目が覚め、私の淡い夢は化石になりました。



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA

私の人生の転機

食生活の改善

青野桂子　Rancho Palos Verdes, CA

大きく私の人生を変えたきっかけは 30 年程前 44,45 歳で 2 年続けて受けた開腹手術でした。戦後の小学校給食で育った私はそれまでパン、乳製品が大好き、10 代終わり頃地元でオープンしたピザレストランにも良く行きました。20 代始めに渡米後は何故かそれまで酷かった偏食はすっかり無くなりスクールガール(半世紀以上前の当時はそう呼ばれていました。)でお世話になっていた滞在先の奥さんが毎日腕を振るって作ってくれた様々なレパートリーの夕食はもちろんハンバーガーにドーナッツ、メキシカン、何でも美味しく食べていました。それは航空会社に就職後も続きました。仕事は極めて不規則な生活スタイルを強いたのですが手術がきっかけで不規則な食事時間は致し方なくてもその内容を大きく見直し始めたのです。アメリカに住んでいても玄米食が身近になり徐々に肉食は減り現在に比べたらまだまだ何でも食べていましたがその後大きな病気も無くリタイアまで元気に働くことができました。長年の変遷を経て今の私の食生活は旅行時や友人たち、家族との外食時は何でも頂きます。自宅では基本三分づき玄米に押し麦、もち麦、発芽蕎麦、餅きび、あわ、キノア等を混ぜた雑穀米と枝豆を主食に魚介類、野菜、果物、自家製ぬか漬けや自家製豆乳グルトを食べています。この三分づき雑穀ご飯がとても美味しくて割り干し大根の自家製ハリハリ漬けと海苔を乗せて頂くとついつい食べ過ぎてしまいます。リタイア後はそれまでと異なった方達との出会いに恵まれ私の生活を豊かにしてくれていますがその中に今私が“目に見えない世界の師匠”と呼んでいるご夫妻がいます。その方たちからの学びで私の食生活は物理的効用ももちろんですがそれ以上に其々の食材の波動、もっと言えば私の食卓まで届いてくれたエネルギーを頂いて元気に生かされ日本古来の神性、仏心が宇宙、周りの自然、私自身の中に生きている感覚を味わえるようになってきました。食すという生きる為の根元の営みが自分にとって少し違う次元に入ってきたようです。







画像はいずれもイメージ

私の健康の秘訣

Martin 恵子　サンタモニカ在住

健康の秘訣と言われても、それが、本当に、体の為になっているのか、自分ではわかりませんが、もうかれこれ Aerobics を始めて、40 年、Iyengar Yoga を始めて 30 年になります。これは、Santa Monica にある、Emeritus という Santa Monica College の傍系の Senior の学校です。他にも Computer, Painting 、Literature　等色々な、Class があります。来ている人たちは、皆、子育ても終わり、仕事も定年で、好きな Class　を選び、楽しんでいます、絵を描いている人は、もうプロ級の絵を描く人もいます、一年に一回、Emeritus の画廊で、展示、展覧会があります。それともう一つは、毎日、食べるものを自分で作るということです、たまには、お昼にお友達と、Lunch に行ったりしますが、原則的には、自分で作ります、その答えは、自分で作ると、中に、何が入っているのか、分かっているからです、Take Out Food は、たまには買いますが、防腐剤、着色料、粘着料、色々入っているので、出来るだけ、自分で作りたいと思っています、今年のように、猛暑だった夏には、作るのはたいへんだったけれど、簡単に作れるもので、過ごしました、おかげで、今の所、元気で毎日過ごしております、もう83 歳でこれがいつまで、出来るのかわかりませんが、自分で、運転ができて買い物に行けるので、感謝の日々です。アメリカ人の若い人たちを見ていると、ほとんど、外食が多いです、見ていると、片手に Coffee, 片手に、Hamburger、そ言う食生活が、　子供に、今晩はどれにするのと Frozen food を出してくる人もいます。長く、つづくと、体にも、いつかひずみが出てくるのでは、と思っています。日本人の食生活は、魚、野菜、豆腐、味噌、醤油、海藻類、時々、すきやき。段々、食べる量は減ってきていますが、それでもやはり自分で作ったものを食べたいです。朝は 7 時に、海まで散歩に出かけます。



Iyengar Yoga　(Google Image)

連載エッセイ

昭和の風の中で

社会人の断章（その１）

膨らんだ夢

近藤　敬　　加州フラトン在住

高校を卒業し、大学を出て、私は社会へ出た。
朝は満員電車に揺られ、夜は遅くまで働く。忙しい毎日だったが、不思議と悲壮感はなかった。働けば給料は上がり、ボーナスも増えた。少しずつ暮らしが豊かになっていくことを、誰も疑わなかった。街も活気に満ちていた。

新しいビルが次々に建ち、銀座や新宿のネオンは夜遅くまで輝いていた。私も仕事で接待をすることがあった。帰り際、お客様を送り出そうにも、タクシーがなかなかつかまらない。ようやく一台の空車が現れると、あちこちから人が駆け寄った。
そんな光景に接するたびに、「日本は本当に景気がいいのだ」と、私は何の疑いもなく思っていた。
あの頃は「右肩上がり」という言葉が、未来そのものだった。

土地の値段は上がり、株価も上がる。新聞もテレビも、景気の話題であふれていた。
人々は豊かさに酔っていた、というより、豊かさがこれからも続くことを、ごく自然に信じていた。私も、その一人だった。

やがて株価は下がり始めた。新聞にも景気の先行きを懸念する記事が見られるようになった。
だが、それを時代の大きな転換だと考える人は、まだ少なかった。
日本は二度のオイルショックを乗り越えてきた。
その記憶が、私たちの中にあった。
「少し調整しているだけだ。いずれまた戻る」
そんな空気が、まだ世の中には残っていた。
とりわけ、不動産だけは別だと言われていた。
「東京の土地は下がりません。」
「特に都心は、まだ上がります。」
事実、そうだった。私も、その言葉を信じた。
不動産会社の担当者は、自信たっぷりにそう話した。

私は銀行で借り入れをし、東京都内の小さなワンルームマンションを三千三百万円で購入した。一攫千金を夢見たわけではない。「東京の土地はまだ上がる。」その時代の空気を、私もまた疑わなかった。
値上がりしたら売却し、その利益で自宅のローンを少しでも返したい。そんな、ごく小さな願いを胸に、私は決断した。

だが、マンションの価格は、私の期待とは反対に下がり始めた。売るに売れず、借金だけが残った。
それは、私にとって決して小さな損失ではなかった。家計を圧迫しただけでなく、妻との間にも、少しずつ埋めがたい溝をつくっていった。

いま振り返れば、時代には、不思議な空気というものがある。

皆が信じていることを、一人だけ疑うのは難しい。
周囲にも、それを疑う人はほとんどいなかった。
多くの人が、その空気の中で人生の選択をしていたと思う。
それでも私は、あの時代を恨む気にはなれない。
そこには欲だけではなく、未来を信じる真面目な気持ちがあった。
家族のために働き、少しでも安心できる暮らしを築きたい。
そんな、ごく普通の願いがあった。

だが、夢は、ときに現実より大きく膨らむ。
そのことに気づいたとき、時代はすでに大きく傾いていた。
あれほど明るく輝いていた街の灯りも、私たちが気づかぬうちに、静かに色を変えていた。
あの時代は、人も街も、未来を疑うことを知らなかった。
私もまた、その風の中を歩いていた一人である。
（続く）



イメージ

かけがえのない本

森田のりえ　カリフォルニア在住



私の本棚に一冊の童話がある。フランス人作家アンドワース・ド・サン=テグジュベリの『星の王子さま』である。

私がロサンゼルスに来る前の１９７０年の春、岡山に住んでいた姉の家に遊びに行った。２８歳で寡婦になった姉は５歳の息子と住んでいた。ある日でかける私に姉は「本を買ってきて」と頼んだ。星の王子様である。本屋にはなかった。私は空想物語より歴史上の人物が勉強になると思って『清少納言』を買った。ところが「こんな本を買ってと!」と、叱られた。

それから何十年も過ぎたころ。夫とドイツの南西部にある二千年の歴史を誇る温泉保養地バーデン・バーデンに行った。泊ったホテルは「デァ・クライネ・プリンツ Hotel "Der Kleine Prinz"」。レストランの壁一面に漫画が描かれていた。私はホテル専用の絵ハガキを数枚もらってきて、遊びに来た友人に見せた。彼女は目をまん丸にして叫んだ。



Hotel Der Kleine Prinz

「これ『星の王子様』じゃない! 小学校の国語の本に紹介されていたから読んだわ。高校生になって読み返すと難しくて・・・、でもね、時代とか年齢を超えていつでも感動を味わえる、生きていく術とか人生の壁に突き当たったときに軽くハードルが越えられそうな、そんな本よ」。そうだったのか、これが星の王子さまだったのか、姉と甥と本が結びついた。

姉が５３歳で亡くなった時に訪日した。甥の部屋の本棚をみて「おやっ!」と思った。医学書の中に『星の王子様』がある。とても懐かしいものに出会った気がして絵本を手にした。パラパラめくりながら、姉はどのような気持ちで幼い息子にこの本を読み聞かせたのだろう。念願の国立大学の医学部に通いあと一息というときに急性白血病で亡くなった息子。数年後に癌を患い亡くなった姉の生涯を思った。

私は持ち主のいなくなった本をアメリカに持って帰ったのである。

今読み返すと、平易な言葉を使っているが内容を理解するのは難しい。初版本から４年後まで 21 刷だからブームだったことがうかがえる。星から星を訪ねる王子様の物語は未知なる宇宙に夢を抱かせてくれたのだろうか。巻頭には「この本をおとなの人にささげる・・・」とあり、さらに「心で見なくちゃ、ものごとはよく見えない。かんじんなことは目に見えないんだよ」と、作者のことばがあった。 長い道のりを経て『星の王子様』は、私のかけがえのない本になったのである。

海外日系人大会に参加して

二つの故郷を思う

住山　弘　　埼玉県川越市在住

10 月７日から９日まで、第 66 回海外日系人大会が東京の JICA 市ヶ谷ビルで開かれた。世界各地から約 200 名が集まり、「われら共生社会づくりに参加する」をテーマに講演や討論、交流が行われた。

私の参加は今回で３回目。2022 年に 34 年間のアメリカ生活を終えて帰国したが、今もカリフォルニアの日系社会との交流を続けている。今回も米国からの一員として参加し、LA からの約 10 名をはじめ懐かしい方々と再会した。南米やヨーロッパの日系人との語らいも楽しみの一つである。

大会のたびに心を打たれるのは、参加者の日本への深い愛着だ。日本で暮らしていると、言葉も文化も日常の一部で、そのありがたさを意識することは少ない。しかし海外では、故郷から離れているからこそ日本への思いが深まる。何世代も前に海を渡った人々の子孫が、今なお日本とのつながりを大切にしている姿には、胸を打たれる。

一方、帰国して気づいたこともある。**海外にいると日本の良さが見え、日本に戻ると、アメリカで育まれた自由な気風や人々の温かな絆が懐かしくなる。**どちらが優れているというのではない。二つの社会を知ったからこそ、それぞれの良さが見えてくるのだろう。　　日系社会も世代交代の時を迎えている。私たちシニアには、先人が築いたつながりを大切にしながら、次の世代へ経験と知恵を伝える役割があると思う。

今、日本が私の暮らす場所だが、カリフォルニアもまた心の故郷である。今回の大会は、国境や世代を越えて人を結ぶ絆の尊さを、改めて感じさせてくれた 。



筆者：前列右から４人目

入 院 記

コール・スミコ　加州トーレンス在住

遥か９０を過ぎても痛さ痒さのない「骨粗そう症」の持病は、毎日薬は飲みながらも何の心配もなく、ノホホーンと日々を過ごしていた或る日、前かがみで一寸力を入れただけで腰骨を一つ痛めたのです。お友達にアージェント・ケアーに連れて行ってもらい、翌日は骨専門のお医者様がレントゲンを調べて「骨が折れている、８週間位はかかるでしょう」と痛み止めの薬と大きなコルセットを下さった。ところが痛み止めのお陰で便秘が続き今度は「痔」になり９１１でトーランスメモリアル病院へ入院。真っ白い大きい部屋で大統領の部屋かと思えるほどの個室。



坐骨神経（イメージ）

此処は食事が良いのが有名。此処で「痔」は何事もなく治った様子だが、立ってウォーカーにすがって歩くと背骨からの神経（ピンチノーブ）で左腰から足にかけて激痛が走る。此の痛さは「あーあ、去年死んでおけばよかったー」「アイタタあー、神様ア」と神頼みをしたりするが、痛み止めの薬もお祈りも効かない。しかし４日目に Harbor Care Center に否応なく送られました。病名は「坐骨神経痛（Sciatica）」。さあここからが本格的入院です。柄入りの後ろ結びのガウンを着せられ、ここでも大きい部屋のパティオガラスドアの側のベッドに寝っぱなし。外はグリーンの庭が見え、テレビは目の前。腰の痛み止めやトイレはボタン一つ。開きっぱなしのドアをコンと叩いて「スミコ」と誰や彼やと入ってくるので急に親戚が増えた感じ。食事は８時、１２時、５時とベッドに運ばれる。セラピストは朝１０時に若い男性が車椅子で私を連れて行き、そこで足を漕ぐマシンに載せて２０分運動。次は私をウォーカーで、横に男性が並び車椅子が後ろに付いて廊下を歩く。これが４０分位の一日のエクササイズ。再びベッドへ。此処ではビンゴや塗り絵など長い入院の人達の為に色々あるらしいのだけど私は短期入院の心算で其の人達と遊びたくない。それに人種が分からない。ここで働いて居る人達はフィリピーノにメキシカンその他で、聞くと祖国が無いと云う若者もいた。

或る日、若いフィリピーノ看護婦が日本人の私の部屋に来て一緒に歩いたが、久しぶり外へ出て、２，３段の階段の所で「美しい女性は階段を一段ずつ上へ上り天国へ行くの、醜い女性は一段ずつ下へ降りて、地獄にいくのよ。即ち、良い方の足で上に上がり悪い方の足で下におりるのよ。」「杖は悪い方の手に持つの」と教えてくれ有難かった。私は右利きなので悪い方の左足でも、つい右手を使いたくなるので要注意。此処で寝っぱなしの３週間が過ぎ、立たなければ激痛もないが足が弱くなりそうなので、そろそろ退院する事にした。



そこで毎日来る薬剤師の一人がチラッと日本語を使ったので「日本人」と聞いたら「ハイ、おバーさん」との返事。毎日下剤を一粒くれるので退院してからもこの薬が欲しいので書いてくれる？と紙を出したら「Pill Unko Soft」と書いてくれた。後で読んで驚き彼女を呼びだし「これで CVS 薬局で買えるはずないでしょう（粒ウンコ柔らか）」と云ったら大きい体で天井向いて笑った後、ちゃんと書いてもらった。彼女曰く自分の愛犬に裏庭のドアを開けて「ゴー、UNKO?」と何時も云う、頭の良い犬でバイリンガルよとの事。今度は私が教える。


5-4-4 (Image)

昔、日系の子供が T-シャツの背中に「５４４」と書いてあったよ、読める？「ファイブ　フォウテイフォウ」「ノー。貴女のお婆さんの様に読んでよ」と云ったら、日本人の血を引いている彼女は頭が良い。「わかった、ゴー、シーシー！」ワッハツハツハー！又、天井向いて笑った。

その昔、日本のどこかの田舎から多くの女性が来て、広いアメリカで所帯を持ち可愛い孫たちに短い日本語を使っていた、そこで今も日本語は受けつがれている。

日本の「サ高住」に契約しました！

小倉ニーナ　Torrance

最近、私、東京都中野区の***サービス付き高齢者住宅***（縮めて「サ高住」）に契約したのです。まだ、細かい準備があるので USA と行ったり来たりですが、米国生活４７年、主人８２歳、私７７歳の今後を考えてのことです。核家族が当たり前になった今の時代、自分たちの老後の面倒を子供たちに頼むことはできません。コロナ期に極端に主人の健康が衰え、息子の勧めもあり、４年前より「老後は日本で」を模索してきました。

老後を「自立」前提で考えるか、「介護」前提で考えるか。

2022 年の平均寿命、男性 81 歳、女性 87 歳ですが、自立生活寿命との差は大きく「男性９年、女性１２年の要介護期間がある」と言われてます。心臓病などで。コロッとあの世にいってしまう人をのぞいて（あこがれののピンピンコロリ！）、ほとんどの人は長い介護時期があると考えるのが普通です。ところがまだまだ８０代まで自立生活があると考えることによって、高齢期の生活設計はかなり変わります。

私たちは自立生活期間がまだある前提にしました。その間どこで、誰と、何をして暮らしたいかのポジティブな暮らしを考えました。住まいを選ぶ基準も「介護を任せられる施設」（有料老人ホーム、特別養護老人ホームなど）ではなく、「自立して長い時間を充実して暮らせる施設」の方を選びました。



台所からの遠景

＊写真は筆者撮影

サ高住というのはバリアフリー仕様のシニア向けマンションのことです。民間が老人世帯には賃貸を渋る現実（孤独死が多いため）があるということで、国土交通省が２０１１年にシニア世代向けの住宅施設を奨励しました。台所付き2LDK の各部屋や浴室、トイレには緊急用のボタンと連絡コールがついてます。毎日夕方５時には安否確認のコールが来ます。先週、黙って福島の実家に墓参りに行ってしまったら、電話が来て、「小倉さん、連絡なかったけど大丈夫ですか？」と夜電話が来てしまいました。外泊する際と旅行するときには必ずフロント（見守りコンシェルジェ）に連絡するのを忘れてたのです。ガス水道の契約トラブルなども、彼らが部屋に来てもらって、computer 見ながら完了！息子がいなくても息子代わりにあれこれやってくれて頼もしいわー。このサ高住の場合、施設内にレストランはあるけど、ここで食事する必要はなく、友人と外食したり、自分の台所で料理したりと全くの自由。他の入居者とは、シニア体操の時間とか、ホールでの音楽会などでの交流があるので何ら問題なしです。



浴室にはニか所の非常ボタン

こんな風にサ高住の生活を始めました私ですが、今後どんな風に展開していくか、お便りを送れたら幸いです。

（東京より　　小倉ニーナ）



玄関の支え棒と靴用腰掛

連載エッセイ

The Power of Forgiveness

父の怒り

成瀬隆子　Rancho Palos Verdes, CA

子供の頃の私は、短気で怒りっぽい父が嫌いだった。父はアルコール依存症だったと思うが、お酒を飲んで暴れまわるようなことはなかった。経理の数字を扱う細かい仕事をしていて、神経質で不眠症であった。私たち娘３人が笑ったりうるさくするとイライラして怒りが爆発することがあった。私たちは父の怒りが怖かったが、そのうち私と姉はそんな父に反発するようになったのである。今から思えば、父の怒りの一つの要因として戦争体験があったのではと思う。父は大正 15 年生まれで 19 歳で徴兵されて戦争に行き、衛生兵として働いた。姉の雄子と妹の好美は病気になった時、父がおんぶをして近くの診療所に連れて行ってくれたことを覚えているし、妹は小さいころ患った頭のおできのガーゼを父に毎日かえてもらい、嬉しかったことを最近話してくれた。父の悪いところばかりを見てきた私には全くそういう体験がなく、今になり父の優しさを見ようとしなかった自分に悔いが残る。人間の思い込みの浅はかさを知らされる思いだ。父は毎晩トリスウイスキーをごくごくと独りで飲んではよく戦争ドラマを見ていた。



ある時、普段は無口な父が話し始めた。「何が悪かったのか理由もわからへんのに陸軍将校は、よくみんなの顔をスリッパの裏でたたいた。わしも何回もたたかれたでー。痛いでースリッパの裏は。天皇陛下のために死ねといわれ、みんな死んでいったわな……ひどい話やで、もう二度とあの頃にはもどりたくないな！」と。その姿に父が心に秘める暗くもんもんとした怒りを感じた。その感情の行き所がつかめず、ただただお酒を飲んで寝てしまうことしかすべはない――そんな父の姿は痛々しく、うつ状態だったのではないかとさえ思う。幼い私は、母の話ばかり聞いて、母の味方になり母の気持ちを理解して癒やしてあげることしかできず、何故、父は私たちを愛してくれないんだろうかといつも思っていた。そんな両親の険悪な関係を見続けた 10 歳の私は、子供ながらにある決心をした。将来結婚せず、子供も持たず、経済的に自立して母を幸せにしてあげたいと真剣に思っていた。父は、私が 10 歳になるまで愛人との関係を 10 年間続けていた。その間、両親はよく喧嘩をしていた。食事の時、私たちが笑って騒ぐと父はよく怒っていた。私は父の怒りの顔を見るのが嫌だったが、父の怒りに怯えながらも恐怖を隠すためにふざけ続けた。私たちが、笑えば笑うほど父はイライラしてきて、一度だけ私に箸を投げつけてきたことがある。その瞬間、私たちは怖くなりしーんと静かになった。徐々に成長した私は、父に反抗的な態度をとるようになり、「なぜお母ちゃんを働かし続けるんや。やめさせてあげて」と食って掛かるようになった。



スリッパを構える古年兵（朝日新聞）

ある夜、母が仕事から帰ってきた時に最悪の出来事が起こった。母は目を疑った。父と愛人が寝室にいるのを見たからだ。隣の部屋では３人の娘たちが寝ていた。母は父に激怒して、父の顔に向かって平手打ちをして怒りをあらわにしたのである。全身震えながらも、母は愛人を追い返すため、その人と一緒に京阪桃山駅まで歩いて行くと言い張った。夫の裏切りに嫌気がさしているはずの母ではあったが、愛人に向かって何度も何度も、「私には子供が３人いるんやから、主人と別れてもらわな困るわ！」と繰り返した。その人は頭を下げたまま、最後に一言かすかな声で「わかりました」と言った。（続く・・・）



仲が良かった頃の父母

旅日記

“ Sawtooth, Idaho”

ショージ ミサエ　Angele Fire, New Mexico 在住

私はアマゾンのジャングルかタヒチへの旅行を計画していましたが、ここ 2 年の間に自宅にアメリカ・マウンテン・ライオンが 2 度も現れたため、予定を変更することにしました。2 年前、私が別の犬と散歩に出かけている間に、デッキで待っていた私の白いグレート・デーンがアメリカ・マウンテン・ライオンに殺されてしまったのです。田舎に住んでいる以上、こうした悲劇を二度と繰り返さないための対策を学ぶ必要があると強く感じました。

そこで、私は 6 月 28 日から 7 月 2 日まで開催される Sawtooth, Survival Gathering 2026 に参加することにしたのです。このイベントは、ナショナルジオグラフィックチャンネルで放送されているナショナルジオグラフィックの番組「Ultimate Survival WWII」、「Survive the Tribe」、「Primal Survivor」で有名なプレゼンター、ヘイゼン・オーデル氏が主催するものでした。

私はニューメキシコ州と言うアイダホ州から遠く離れた場所にいて、アイダホ州のボイシ空港からソートゥースまで車で移動しなければなりませんでした。道は険しく、ソートゥース山脈の険しい山々を縫うように続いていました。幼少な 2 匹のキツネやメスの鹿の群れ、茶色いリスといった美しい動物や景色をたくさん目にしましたが、運転ミスをしないよう、常に道路に意識を集中させていました。四輪駆動車の運転にあまり慣れていないため、移動には 3 時間近くかかりました。



South Fork of the Payette River

ソートゥース・ロッジとキャンプ場のイベント会場に着いたとき、霙が降っていて、とても寒かったので、何もする気になれませんでした。それでも、他の人たちは日中は実践的なスキル教室に参加したり、夜はゲームをしたり、屋外の露天風呂でくつろいだり、地熱



Sawtooth Trail Ride

プールで泳いだりして、忙しく過ごしていました。

原始的な火起こし、シェルター作り、石器作り、動物の罠猟とサバイバルハンティング、ナイフの使い方、鍛冶、結び方、ロープ作り、樹皮かご作り、針かご作り、食用植物や薬用植物についての学習など、あらゆる種類のワークショップやアクティビティがありました。毎晩、抽選会も開催されていました。さらに、7 月 6 日から 4 泊で大自然の中での乗馬に誘われていたのですが、仕事があったため参加できませんでした。

最初の 2 日間は槍作りと狩猟のクラスに参加する予定でしたが、天候が悪かったので、代わりに屋外の露天風呂と地熱プールでリラックスすることにしました。また、アメリカ・マウンテン・ライオンはとても美しい動物で、この地球上で生きるに値する動物なので、殺し方を学ぶのは嫌だと気づきました。

最後の 2 日間は朝の時間帯に「薬用植物観察」「昆虫観察」「野鳥観察」の各ツアーに参加しました。「昆虫観察」では、珍しいサンショウウオの幼体やトンボのヤゴなどを捕まえることができました。「野鳥観察」では、ハチドリについて語り合ったり、珍しい鳥である「ブロック・ムクドリモドキ（Bullock’s Oriole）」の吊り下げ式の巣を見つけました。また、ソートゥース（Sawtooth）地域 に生息する、茎に沿って小さな白い花をたくさんつける白蘭など、珍しい花々についても学びました。午後から夕方にかけて、明媚なソートゥース山脈を望む、流れの速い荒々しい川のほとりにある 10 の天然温泉の一つで、ゆったりとくつろぎました。

このイベントのハイライトは、ヘイゼン・オーデル氏が世界各地の様々な部族と共に暮らす中で経験した出来事や人生の物語を聞くことが出来たことでした。彼に「一番のお気に入りの場所はどこですか？」と尋ねると、彼は「わからない」と答えました。私は彼にこう伝えたかったです。「場所は重要ではない」と。どこで時を過ごすかではなく、誰と人生を分かち合うかが大切なのだと。

旅エッセイ

家族と楽しむエンシナダ・クルーズ

堀　孝子　Lake Forest 在住

８月の終わり、娘がメキシコのエンシナダへのクルーズ旅行に招待してくれました。９年前の５月にも三人の子供たちとそれぞれのパートナー達と一緒に訪れたことがあるので、今回は２度目のエンシナダです。やはり旅行は、気心の知れた家族と一緒に行くのが一番気楽で、楽しいものだと改めて感じました。　クルーズを経験された方は多いと思いますが、まだ経験したことがない方に、ぜひその楽しさをお伝えしたいと思います。



バルコニーから

クルーズ船では、美味しく豪華な食事を楽しめるだけでなく、一流と言ってもよいほどのショーが毎晩行われます。スタンドアップ・コメディーをはじめ、プール、バンパーカーなど退屈することはまったくありません。　またエキササイズやダンスに参加すると食べ過ぎすぎたことへの罪悪感を払拭できます。

私も娘も、出発前は「船の中で、普段なかなか読めない本をゆっくり読もう」と、何冊か本を持って行きました。ところが、実際には一冊の本をわずか10ページほど読んだだけ。次から次へと楽しいことがあり、本を読む時間などほとんどありませんでした。

そして、クルーズ旅行で特に感心したのは、船で働くスタッフの皆さんです。世界各地から集まったスタッフが、お客様に満足してもらおうと本当に一生懸命働いています。その心のこもったサービスには、時には感動さえ覚えます。

いよいよエンシナダへ

１日目と２日目は船内でゆっくり過ごし、３日目はいよいよエンシナダに到着です。

船を降りると、それぞれが事前に選んだツアーに参加します。私たちが選んだツアーでは、まずメキシコのレストランへ向かいました。そこでタコスとマルガリータを楽しみながら、マリアッチの歌と演奏、そしてメキシコを代表する民族舞踊「ハラベ・タパティオ」を鑑賞しました。華やかな衣装で踊るダンサーたちの姿はとても印象的で、メキシコらしい雰囲気を存分に味わうことができました。その後は、テキーラの製造元を訪れ、製造について説明を聞い、試飲を体験したりしました。　普段なかなか見ることのできないテキーラ作りの現場を知ることができ、興味深い体験でした。



マリアッチと民族ダンス



テキーラで乾杯

そして、いよいよラブファドラへ。海の水が岩と岩の間に勢いよく打ち込まれ、大きく高く水しぶきが上がる場所です。バスを降りてその場所へ向かう途中には、メキシコらしいお店が両側に並び、店員さんたちが商品を買ってもらおうと一生懸命声をかけてきます。私たちもその雰囲気を楽しみながら、メキシコらしいデザインのマグカップをお土産に買いました。



ラブファドラ

娘からの最高のプレゼント



豪華なお料理

今回のクルーズ旅行は、近づいていた私の誕生日のお祝いにと、娘が誘ってくれたものでした。家族と一緒に美味しい食事を楽しみ、船内のショーを見たり、エンシナダを観光したり――何より、娘と一緒に過ごした時間がとても楽しく、心に残る旅行となりました。

クルーズにはまだ参加したことがないという方も、ぜひ一度体験してみてはいかがでしょうか。船の中でゆっくり過ごすだけでなく、食事、ショー、アクティビティ、そして寄港地での観光まで一度の旅行でさまざまな楽しみ方ができます。

あ～ 懐かしい Eigg 島

悦子 Jensen　　Ashland, OR

７年ほど前の５月上旬にスコットランドのSkye 島の南にある人口１００人ほどの小さな島へ、あるスコットランドの小さな合唱グループのワークショップでのケータリングの助手として２週間ほどでかけ、その時のほのぼの、のどかな空気を堪能した思い出がいまだ持って時々蘇ってきます。

この島はコミュニティーがオーナーシップという、とてもユニーク、ウィンドミル、ソーラーシステム、水力発電などでほとんどが自分たちで供給され、島への車の乗り入れは禁止、島内はタクシー一台、船着き場に小さなお店とカフェ・レストランが一軒あるのみ。そのレストランはその朝にとれた魚で料理してくれ、メニューはその日によって変わっている。島の大きさは長さ５マイル、幅が３マイル、島の中腹には島のシンボルのよう巨大な火山岩がせり立っている。島の人たちは皆フレンドリーで、子供たちはまさに無邪気そのものハッピーフェイスでその笑顔はこちらまで幸せにしてくれた程でした。島は一面草原に囲まれ所々にワラビやワイルドガーリックが群生、島の人たちは食べないというワラビは日本人の私は夢中に摘み、ワイルドガーリックと共にデイナー用に調理しました。



波止場からの眺め



ワイルドガーリック・蕨

合唱グループの練習しているときに連日のよう、数人くらいの住民が様子を見に立ち寄ってはすぐに加わり一緒に声楽を楽しんでいる姿はなんともほほえましい姿。驚いたことにこの合唱グループは楽譜を使わず歌詞だけをボードに掲げ、指揮者が男性グループと女性グループの部分を歌う。その後に彼らはすぐハーモニーを保ち歌っていた。楽譜がないと歌ったり弾くこともできない私から見て誠に驚きでした。そしてある夜この合唱グループが住人の家にお呼ばれ（私も同乗）、その家には子供たちも含め４０人ほど集まり何と皆で次々とワークショップで歌った曲や彼らの民謡など大きな吹き上げ屋根のリビングルームがあたかもミュージックホールで聴くような見事な声楽の響き。彼らはこうして皆と歌うことを楽しみにしている人達だなと思いました。

そして合唱グループと私たちが島を去る時、桟橋には島の人たちが数人見送りに来てくれ、フェリーの上からと桟橋にいる人たちと一緒に歌い始め、フェリーが桟橋を離れてもしばらくは相互の歌声が響き渡っていました。別れの寂しさと共に島の人との素晴らしかった交流のひと時が混ざり合いしばらくは感無量でフェリーのデッキで離れていく島の姿を眺めていました。

ハバロフスク訪問記

鈴木清司　トーレンス在住

1997年と2001年の暮れ、私はロシアのハバロスクという町に行った。ハバロスクはシベリアの玄関口で冬は氷点下20度より上がることはまずないという。



ハバロフスク市街

父が終戦の前の年、召集され、中国に、終戦は満州のハルピンの近くで迎え、そのままソ連兵に捕まり、シベリアで約3年、抑留生活、日本に帰って来て、私が生まれました。

よく酔っ払うとそのシベリアでの、話を聞かされ、私もいつか行ってみようと思い、その町へ、そこのロシアレストランで知り合ったバレンティーナというロシア女性とメールのやりとりをするようになり、その後も娘のオルガに変わっても文通は約27年続いたが、突然メールがピッタっと来なくなった。何があったかわからない。

壁に掛けてる彼女たちの写真は笑ってる。



冬は氷点下20℃以下

「ホットな話題」

アーバイン市に住むようになった理由

當銘貞夫　Irvine 在住

オレンジ・カウンティーのアーバイン市に住むようになったのが今年の５月２３日、何とも言えない心地良さを感じている。

アーバイン市と言えば、街全体が緑の芝生と緑の木々に包まれ、近くには小川が流れ、大きな人造湖の周りには高級住宅があり、雁の群れが水辺のあたりを泳ぎまわっていて、空気がとてもきれいなところとして名高い。

なぜ私たち夫婦がこの天国みたいなところへ引っ越してきたかには理由がある。

去年の３月の初旬娘夫婦が問いかけた話というのはこうだ。「オレンジ郡のサンタアーナ市に古民家を安く買ったので、そこを見違えるほどの外観にしてくれないか、屋内の内装はこちらでやるから」との申し入れがあった。

この家の周りには約４０本のパームの木が植えられているのだが、一切の手入れがなされていず、枯れた葉を切り取る仕事からスタートした。近くのホームデポでポール・ソーおよびチェイン・ソーを買い、完成までにそれだけで約６か月かかった。腰痛もあったことから、はかどりが遅く、となり近所の失笑をかった。



ソテツ

「ヘイ、アミーゴ」と私にケチをつける者、「プロを雇えよ、みっともないぜ」と小ばかにするものなどがいたが、「今に見ておれ！」とばかりに歯を食いしばった。さらに周囲を見渡すと「ソテツがなん本も植えられていて、中には３メートルを超すものもあり、とても見苦しい。その処理を始めた途端、近くに住むメキシコ系アメリカンのボスらしい男が出てきて、「これは君一人ではいかんともしがたいので、手下の者に頼むことにしよう」と進言してくる。またもや私は「NO,の一点張り」、これも一切自分で処理した。このソテツは今から約６，７０年前に沖縄から運んでこられたものである。処理をするには「生のソテツには毒があったことである」。余談だが、第２次大戦次に食糧難に接した沖縄の人々はソテツの実や皮を食べた。しかし生で食べると中毒を犯す、ことで悩まされた。アメリカにもたらされた理由というのは外観の末了であって、結構な値段で取引された。

なんだかんだで、１年が経過。今度は「花園作り」と取り組んだ。特にフロント・ポーチ（玄関口）から始め、庭園に見事な諸々の花を咲かせた。ブーゲンビリア、ハイビスカス、プルメリアなど諸々の花々が咲き乱れ、今ではこの裕福な一帯で最も花々に満ちた庭園となっていることは娘夫婦にとっても自慢できる話だろう。

裏庭も同様、花々で周囲を取り囲み、ところどころにトマト、ナス、などの野菜や果物の木・アバカードやレモン、タンジュリンやネーブルの木をそえた。ブーゲンビリアや、クチナシの花なども競い合っている。

娘夫婦は段取りが決まった、としてセールスマンに話をつけた。セールスマンは「この家は歴史的なランチ・スタイル（昔の牧場的な面持ちを持った家）だと説明、値段は１１０万ドル以上とリストアップした。その瞬間４名のバイヤー（買い手）が我先にと飛び込んできたという。その中から一番良かれとするバイヤーが決って、間もなくエスクロー（売買契約）が終わり、持ち主のサインが済み、すべてが終了した。上機嫌の娘夫婦は私たち夫婦にアーバインに住むよう手配して現在に至っている。



UCI 周辺の Water Reserve

私夫婦が住むのはアーバインの市庁舎周辺のアパートで、まったく見事なほどの外観、周囲には徒歩５分もすれば３つの緑滴る公園に出会う。どこまでも続く芝生や木々の花々がまぶしいほどに素敵なところである。UCI（カリフォルニア大アーバイン校）の界隈にあり、ワーター・リザーブ（貯水湖）がすぐ近くにあり、近辺には高級住宅が軒を連ねている。私の娘の旦那は同大の教育学部教授であり、大学側から校内の敷地内に家族の住宅が非常に安くで提供されている。

私はその家のメイテナンスを任されており、私女房は屋内のクリーアップを担当し、より良いアーバインの生活を万傑している次第。



周辺の家屋風景

絵手紙川柳



あけみ



道子



きり子



のりえ



弘美



キャシー



ニーナ



文子



早苗



節子



みな



正子



洋子



ちま



笑子

短 編 小 説 （２５号より続き）

赤ワインと仮面女 2の2

宮里　かつ

郷田勉は余りの突然な出来事で驚きホテルのジムで暫く一人でエクササイズをして心を落ち着かせ。
翌朝早起きして部屋の中で朝食をとった。目玉焼き、カリカリに焼いたベーコン、トースト、とヨーグルトのたっぷりしたアメリカン朝食、シャンペンを飲みながら黙々と食べていた二人。
勉はこれで終わりかと考え、和らかい朝陽の当たる葡萄畑をみて桂子に話しかけた。
「桂子さんは昨夜の出来事覚えているかなぁ？長い人生の間に色々出来事があったが、今回の件は許されないよ。お互い信頼し合い、認め合いの上で旅をしているのに、相手を犯罪者扱いされては侮辱されているのと同じだよ」
「手も触れない、ハグも駄目、又キッスも駄目？」
「やる、やらないでなくお互いが自然体で過ごす中で、受け入れるか、そうでないか、でいいのではないかなぁ・・・」
彼女は無言が続いた「――――」
「８８００キロ離れた日本から来ているのに過酷だが、これ以上二人の行動は無理と思う！」
「私は純粋な気持ちでアメリカに来たので彼方が肉体関係を求めるなら、私も嫌なので日本へ帰ります」と桂子は強く言い返した。
朝食後早々と荷物をパッキングして Freeway １５番をロサンゼルスへ向けて走り出した。
お互い胸中は煮えくり返って堂々巡りをしていただろうが堪えて１００分間、無言のドライブは長年経験しない勉であった、
桂子も勉も数日後にはお別れだと悟り、最後の夕食を自宅で豪華に振る舞う事にした。
ワインは４５０ドルと高価な OPUS One Red で乾杯した。ペアリングフードはビーフのフィレミニオンをフライパンで焼き、焼きナスにおろし大根を付け、もう一つ蒲鉾を紫蘇で巻いて添えた。
「桂子さん、ごめんね。想定外の事が起きて予定より短い旅。でも、短い期間なりに楽しんだよ」
「勉さん、こちらこそご免ね。数ヶ月掛けて計画立て、ホテル、飛行機、ワイナリーと予約をして貰い心から感謝しています。今までこんなに詳細に渡り計画してもらった旅行を経験したことは初めてです。ありがとう・・・」
桂子の目頭に微かに光る涙がみえた。
勉は一生懸命涙をこらえて笑顔さえ見せた。最後と思うとお互いお酒の量も増し、二人で７５０ミリ瓶を二本飲みほした。
暫く静寂な時間を二人は過ごし、勉は口を開いた。
「桂子さん、腹水盆に返らず、と言うが、出来ることなら予定通り滞在して貰いたい。僕も言い過ぎたと反省するよ。お願い・・・」
頭が絨毯に付くほど下げ哀願した。
桂子は困り果て無言の状態が暫らく続いたが、
「私も勉さんを傷つけたと思い、謝るわ、御免なさい・・・」
「本心はまだ居たいのよ。でも勉さんが帰れと怒ったので諦めたの」
「桂子さん、帰れと強く言って悪かった。居て下さい」
腹を割って話したことが結果的にいい方へ発展し、桂子は自ら、初めて勉の唇にそっと触れ憎しみは消え、愛撫へと変わった瞬間であった。
「勉さん、変更したフライトを、また最初のフライトに変えましたよ」と清々しい笑顔で伝えた。
数日後、ロサンゼルス、国内線乗り場、Spirit Airline の搭乗口へ来ていた。Weekday なのに待合ロビーはラスベガスへ行く人で混雑していた。
あわや決裂の二人が機上の人となりこれも運命の悪戯かと二人で笑った。
日本からベガスへの訪問者は必ず Water Show を見たいので夕陽が沈むころラスベガス通りをベラジオホテルまで手を強く繋いで歩いた。
１２１４個のノズル、４０００個のライト、１４０メートルにも昇る噴水のショーは圧倒され、桂子は頬が落ちるくらい大喜びした。
カジノで少し遊ながらウォッカー・トニックを注文し、飲みながらードルのスロットマシンで楽しんだ。最初は余りギヤンブルはやらない、と言っていた桂子がいつの間にか楽しさを覚え３時間近く興じていた。
アルコールのお替りで二人共いい気分になり早々と部屋に戻った。
「桂子さん、楽しかった？」
「えー、こんなに面白いとは思ってなかったわ・・・、私、４０ドルが４００ドル位まで勝ったので驚いたの・・・ラッキー」
ワイナリー訪問時、双方の気持ちが分断し亀裂の仲になったのが嘘みたいな雰囲気に変わり、男女の仲は壊れやすく、又戻り易い人間である事を証明した二人であった。
二人でバスタブにお湯を満たし備え付けのラベンダのバブル泡を入れてバスタブ一杯に泡を立てた。
「泡ぶく気持ちいいよ！勉さんも入って！」
「んー、大丈夫？少し恥ずかしい！」
「何を言ってるの、本当はこうしたいのでしょう？」
「何故分るの？」
「彼方の体がそう示しているよ、見てごらん！ねー」
「勉さん、私のヌード写真撮りたい？　どこでも撮っていいよ！」
ラベンダの香りの泡ぶくの中で天にも昇る気分で暫し楽しみ、朝方まで愛の語らい、愛撫が続いた二人。清純と思った桂子が淫乱に近い行動に勉は戸惑いと不信感さえ感じたのである。
エッグズ・ベネディクト、ミルクの朝食を食べながら勉は桂子の横顔を見て、ハグも嫌がる女性、キッスも嫌がる女性が同一人物であるか不思議であった。
勉は何げなく桂子に話かけて、
「ねー、桂子さんは博多であった妃？」
「何へんなことを聞くの？」
「いや、別に！」
「私何か変なことでもしたの？或いは疑っているの？嫌な人ね」
旅の途中で桂子がこんな話をしたことがあった。
シンガポールに住んで居た頃、ゴルフを週に数回プレイする桂子は、有名な女子プロ選手の夫と一時期不倫になったと漏らした。インストラクターで２０歳くらい若く、ベツドのマナーは良くないが元気丸出しで大事な箇所が傷ついたと。
２泊３日の小旅行もあっと言う間に終え、ベガスからロスへ戻った。
帰国前に勉はゴルフ好きの桂子を名門の会員制ゴルフコースでプレイして楽しませ、最後の夜はマリナ・デル・レイにあるチーズケーキ・ファクトリー・レストランで晩餐会。
ヨットが夕陽に照らされ、空一面が真赤に染まりお別れに最高の幕切れの場面であった。
「三週間、いろいろあったが来てくれて本当に有難う」
「私こそ、親切で、私を女性として見てくれた勉さん。ありがとう、楽しい想い出ばかりです」
「桂子さん、１２月頃に日本に行くから会えるかなぁ？」
「えー、其れは早いのでは。今回も散財させたし、疲れただろうし？」
勉はこの言葉を聞いて愕然とした。そうか、勉と良い仲になる為来たのではない。だから、ハグも、キッスも最初から桂子は期待もしなかったのだ。
勉は又もや打ち叩かれた。
勉と桂子はひと廻り以上年が離れており、桂子はまだ再婚の可能性もあるが、勉の立場とは違うと自分に言い聞かせた。帰国の朝、桂子は使用した部屋とバスルームを入念に掃除機をかけ、飛ぶ鳥跡を濁さず、と唱えていた。
ロサンゼルス国際線出発ロビーで搭乗手続を終え、出国検査の二階へ行くゲートへ進み、「じゃ、元気でね！」と交わしただけで仮面の山下桂子はエスカレーターを脇目も振らず上がっていった。
勉の心は引き裂けるばかりの虚しさで幕を閉じた。
勉は桂子の姿が消えるまで見届けたが、彼女が振り向くことはなく、**「これで終わりだ」**　と呟き乍らレドンドビーチへ戻り、日本の方角を見渡しながら「桂子の馬鹿野郎」と大声で叫んだ老紳士勉の７９歳の初秋だった。

（ 完 ）

「かわら版」 27 号のお知らせ

1. 発行予定日:　　2027 年 4 月 15 日
2. 特集･寄稿:（400 字或いは 800 字）
   - ■ 年金で生活できる！（米国 対 日本）　■ 私の趣味　■ 恋物語
   - ■ あの町、この町、あなたの街　■ みんなの広場 （お便りコーナー）
3. 原稿締切:　　2027 年2月 20 日
4. 原稿を送付する場合：必ず「氏名」「City/State」「電話番号」「Email アドレス」をご記入ください。

関東大学箱根駅伝大会の秘話

青山学院大学・岐阜県支部長・押谷浩一

岐阜県支部と青山学院大学陸上部競技部、長距離ブロック、原晋監督との出会は、今から 17 年前の 2009 年です。青学が「全日本大学駅伝対校選手権大会」（伊勢駅伝）に初出場した時です。青学校友会岐阜支部として、小型バスを借り切り卒業生で応援した時からです。当時は青学駅伝部はまだ無名で、応援人数が集まりませんでした。が、2025 年は大型バス２台貸切満員御礼のみならず、キャンセル待ちの大人気でした。



2013 年第 22 回校友会岐阜県支部総会に原監督を講演のゲストにお招きしました。

その時の講演は、

①青学駅伝部を箱根駅伝優勝させる事。②陸上をマイナースポーツから、メジャーなスポーツに

③その為に原監督は宣伝広告塔になる。軽薄と批判受けようが。マスコミに出ます。

と、信じられないような目標をお話しされました。しかし、それから２年後、2015 年箱根駅伝初優勝し、その後も 12 年間で箱根駅伝９回優勝を実現しました。

駅伝１軍は毎年、岐阜県御嶽山に毎年８月末～9 月初旬に合宿に来ます。

選手に差し入れのリクエストを聞いたところ、遠慮なく「静岡のマスクメロン」と言われムムム。OB のメンツとして後には引けず、毎年差し入れしています。原監督はびっくりして云く、「高価な差し入れお願いしたな全く～」と、でも嬉しいそうな表情だったのが印象的でした。

原監督の練習場での顔は、皆さんに見せない、鬼のような顔です。

練習中、選手が倒れタンカで救急車に乗せられる時、「このくらいの練習で倒れるならもう２度と連れてこないからな。」と言葉をかけたそうです。（怖い～）

練習終わったら、優しく、フレンドリー。「信賞必罰」がはっきりした教えです。。

また選手達からこんな陳状が有りました。原監督は朝練の後必ず授業に出なさい。その後午後練習があります。他の大学は授業に出ないで練習してます。

原監督の答えは、「陸上選手として飯を食べて行ける人はほんの一握りだけ。一般社会人として通用するように、大学の単位を取って正規で卒業して、一般社会人として通用する為に指導している。それは、彼らの将来のためになる事です。」と。

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。
2025年 11 月９日より 2026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	Noriko Morita			
Silver	Keiko Aono	Masami Aoki	Sachiko Boerner	*Asako Buchanan	Toshiko Bennett
	Senior Village SAKURA	Katsuko Fujita	Kazushige Honda	Dora T Hillman	Kathy K Hamada
	Ritsuko Kanazawa	Asako Kimes	Yoshiko Matsuzaki	S & K Murakami	Megan Murakami
	*Minako Matsuoka	Yoshiko Morohoshi	T & A Nakajima	Yoshiko Namikawa	Chizuko Okawa
	Ayako Ogawa	Kyoko Osako	Reiko Olinski	Takashi/Suzuko Oda	Aiko Shoji
	Hajime Shimizu	Misae Shoji	Takako H Scott	Sadao Tomei	Kaoru Takahashi
	Mari Takahashi	Fumiko Tachibana	Glenn Tamai	*Emiko Yamashita	Tsutomu Ota
	Hatsuko Mitsuda	Kazuo Oda			

as of 11/15/2026　注：＊印は複数回寄付された方



「かわら版」の財源は 皆様からの「ドネーション」にて賄っております。
この会は連邦政府からのＮＰＯ非営利団体として認可（501.C.3 FEIN-2811563）を受けております。

支払先：　Check：Charanporan USA
送付先：　Charanporan USA,
4733 Torrance Blvd, #768, Torrance, CA 90503
ZELLE:　CHARANPORANUSA　ID:　tomota49@earthlink.net

ボランティアの皆さんに感謝❣（順不同）
土田、小倉、大川、森田、宇野、古口
小笠原、ｃ・スミコ、宮里、太田、竹内

Funding for the project is partially supported by KEIRO

編 集 後 記：2027 年が皆様にとって心身共々に健康な年でありますよう祈りつつ！ かつ