

2022  
新春 11号

特集

私・我家のお正月  
あの町、この町、あなたの街  
コロナ禍で新しく始めた事

シニアのシニアによるシニアのための会報誌  
チャランポランの会  
夢と笑いの

かわら版



## 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、シニアの方々に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：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】 charanporanusa@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、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

### 運営委員・かわら版

土田三郎 宮里カツ 太田 勉  
宮田慎也 石口 玲

大田祥子 古口友紀

### 発起人

鳥居欣一 (故)雲田康夫  
鶴亀 彰 高山秀男

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

☎ (310)347-7300

(メッセージを必ずお残し下さい)

charanporanusa@gmail.com

www.charanporanusa.com

# 新春を迎え

在ロサンゼルス日本国総領事館

総領事

武藤 顕

## 新春のお慶びを申し上げます

旧年はオリンピックをなんとか無事に乗り越えられ、コロナ感染者数も一時は全国で2・6万人近い数であったのに対し、一時は東京で一桁、全国で二桁にまで減少するなど、終わってみれば最悪の事態を回避でき、一頃の心配が取り越し苦労に終わったのは幸いでした。オリンピック後、東京2020オリンピックに参加した米国アスリート達と集う機会（写真）がありました。皆さん異口同音に、東京2020オリンピックの開催に感謝の言葉を述べていました。もちろん良い話ばかりではなく、この間、経済的困窮により当地においても悲喜こもごものドラマがあったのは想像に難くありません。筆者はオリンピック期間中に、故あって10日間のみ一時帰国しましたが、自主隔離期間中、自宅を離れられなかったこと



はもとよ

り、14日以内に帰米したため、帰米後も14日の期間中アプリに追跡され、最後は、厚生労働省の委託業者である「健康管理センター」から、自粛先の先の（東京の）自宅に一刻も早く戻らなければ名前を公表する等の不利益処分をも取り得ると脅かされる始末でした。既に当地総領事館における公的任務に戻っていると説明しても出国証明が求められる（一）始末でした。国民の健康の保持を優先するあまり、過剰に追跡することはバランスを失する対応といわざるを得ません。筆者はソ連当時、彼の地で見張られ、追跡された経験はありますが、自国から追跡されるのは気持ちの良いものではありません。少なくとも外国人に対して誤解を与え得るような対応はやめてもらいたいものです。外国人に対して日本のイメージを損なわない範囲で国民の健康の保持に努めることが求められます。外務省から厚生労働省に対しその旨注意を喚起しました。日本はお隣の国とは異なる自由な民主主義国家なので、安全という大義名分の下、過剰な追跡によりプライバシーが侵害される等の誤解を招くことがあってはなりません。アプリ上、国外にいることが判明した時点で、モニタリングは即中止すべきです。出国証明が必要というのであれば、入国時に、出国の際に税関係官がパスポートに押す出国スタンプの写しが健康管理センターに送られない限り、追跡アプリは続行される旨を説明し、理解を得るべきです。なお、14日間を超えて日本に滞在される方は、14日が経過した時点でアプリは自動的に停止されるので筆者

のような目に遭うことはありません。

さて、前置きが長くなりましたが、今年は経済の再生が重要な課題です。できるだけ早く入国制限措置を撤廃し、商談や交流が自由にできるようになってもらいたいと願います。少なくとも、ワクチン接種証明や陰性証明を前提とした制限緩和措置に踏み出さなければ、日本は世界から取り残されてしまいます。願ってばかりいらないでなんとかせいとお叱りの声が聞こえてきそうですが、役人だけではなんともなりません。安全を最優先する日本の世論が、少々のリスクには目を瞑る、より寛容なものに変わらなければ経済は窒息してしまいます。安全神話は島国でしかあり得ませんが、激しい人と物の往来により世界が小さくなっていく今日、島国であり続けることはできません。また、コロナウイルスが完全に消え去ることもありません。未だに感染者数が高く、75万人もの犠牲者を出した米国でいち早く経済が回復しているのを目のあたりにすると、この国は安全神話が必要としていないし、コロナとの共存の仕方を模索していると思いが知らされます。一つ一つ苦難を乗り越えて復活するのは我が国の得意とするところです。

さあ、虎が吠えるがごとく、経済再生を目指して新しい年の雄叫びを上げましょう。



## チャランポランの会の新体制

### 「私の思い」

私は大自然の厳しい環境の雪国山形県酒田市の寒村で育ちました。日本海の吹雪が地面から吹き上がり、忍耐強くなりました。このために大自然の教えに感謝する心が芽生え、冠婚葬祭の慣習もあり、子供時代から神仏に祈ることが習い性になりました。

今回、パンデミックの縁でチャランポランの会の運営の一環を担うことになりました。これは運命の巡り合わせでしょうか。目的はシニアのシニアによるシニアのための会報誌「かわら版」の無償提供です。目の前にある細かな作業の一つひとつに丁寧に対処します。この作業に



は新体制の皆が未経験ですが、次世代に継承する発想と願いは共有しています。

人は長い海外生活を経ていると余生の先が見えてきます。自分の生い立ちから、故郷の風景、家族、親戚、友人を懐かしみます。そして先達を敬う気持ちで古書を紐解き、民族の誇りや文化を意識するようになります。特に日本語は日本民族の精神的な支柱として勤勉性や美德の源となり、人のアイデンティティーを創ります。「かわら版」の制作はこうしたシニアの秘めたる思いに寄り添います。これが私の思いです。

編集委員 土田 三郎

### 「夢と笑いを」

始めまして！Kats Miyazato と申します。

土田三郎さんから誘われて会に参加したら「運営委員」に任命されたのが事の始まりです。尾瀬沼の湿地帯に引き込まれるように、いつの間にか11号の制作に携わるようになったのです。

チャランポランの会の発起人の一人である故雲田康夫氏とは米国へ駐在員としてロサンゼルスに赴任した時期もほぼ同じで、慣れない米国の市場開発についてお互いに苦労話をしていた事もあり、また、同じ大学の先輩で、雲田氏との「縁」ですかね…、今頃天国で「やあ、また会えたね」と言っている気がします。



雑誌の制作出版は素人です。会員の皆様からいろいろと知恵を頂き、皆様と共に「かわら版」を作っている所存です。

ボランティア ベースでお手伝いしていますので、対応に時間を要したり、また、ご不満も多々あるかと思いますが、どうかご理解の上、ご協力、切にお願いいたします。

在米、ハワイを入れて40数年、子供二人、孫三人です。  
“シニアのシニアによるシニアのための会報誌”を“夢と笑い”のあるかわら版創りを目指します…。

編集委員 宮里 カツ

# 11号発行に寄せて

太田 勉



チャランポランの会の会報誌「かわら版」10号までの発行を手掛けてこられた先輩諸氏より「11号からは新体制の編集メンバーの元で編集をやってもらいたい」とバトンを渡されました。会報誌の編集など手掛けたことも無い素人集団の私たちにまるで赤子を手渡すかのように託されたものだと、その潔さに驚き、戸惑った次第です。そのような状況の中で誕生したのがこの11号。

0号から10号までその編集と発行に携わって来られた故雲田さんをはじめとして、鳥居さん、鶴亀さん、高山さん、宮田さん、北村さん、佐伯さん、石口さん、そしてこの11号からの責任を任せられた土田さんらチャランポランの会の運営の中心的な人たちと、かわら版への寄稿を快く引き受けて下さった多くの読者の皆さまに心より感謝申しあげ次第であります。

巷には多くの購読無料の情報誌がある中で、一切の宣伝や広告を取らず、会費も徴収せず、すべてをボランティア諸氏の運営により発行を続けてきているかわら版は、皆さまからの寄稿と会の趣旨にご賛同を頂きお寄せ下さったご厚志によって成り立っております。

11号からの運営実行委員3人（土田、宮里、太田）の平均年齢は77歳です。喜寿です。私たちは「歳は単なる数字」に過ぎず、自分たちはまだ若いと信じ、夢と笑いのかわら版作りそれぞれ残された時間を有効に回して、ついでに黄昏いく頭も回して、皆さまに喜んでいただけるチャランポランの会の会報誌と、時折のイベント集会を企画運営してまいる所存です。今度とも今まで通りご協力とご指導ご鞭撻のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

## 友情

加藤 洋勝

坂田英夫画伯が最後に残す十名の医師の肖像画展が約二年越しに開催されました。今回の展覧会の統一テーマは愛と友情でした。坂田夫妻が友情を保ってこられた\*JCI友カフエの仲間たちも、写真撮影に積極的に参加して下さいました。二十名あまりの仲間たちの以前にも増した元気な姿を見て、二年前の友カフエ親睦会の日々を思い出しました。日本語を楽しみ元気な笑い声が聞こえ楽しく集い合う仲間たちの姿や、どんな困難な状況でもこの仲間たちとの繋がりを大切にしているこうと願う自分の姿を。日系人の有志によってされた高齢者用アパートが他民族に支配されつつありますが、この実態を認識する日本人が多く見当たらないのは一途に困

家意識、民族意識の希薄であると考えます。この状況は高齢者の不安を募るばかりですが、少しでも希望が見える将来のために、私たちはもっともっと同朋意識を強く持って、お互い助け合い協力して行かねばならないと思います。この加州の大地に生きた先達への敬意と感謝を決して忘れずに。長崎の被爆者である坂田画伯は深刻な癌と闘いながらも、自分の生ある間は日本人の誇りを失わず、絵画という表現手段を通じて日本人の美意識と価値観を伝えてゆく作品群の制作に励んでいます。



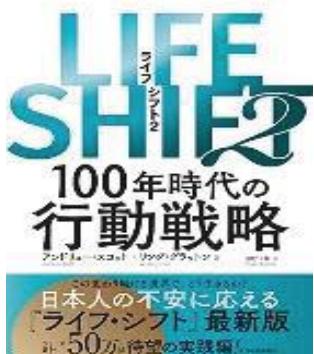
\* Gardena Valley Japanese Cultural Institute

## 人生百歳時代に

## 向けてどうするの

土田三郎

「人生百歳時代」に英国ロンドンビジネススクールのリンダ・グラットンとアンドリュース・スコット両教授が提言する著書『LIFE SHIFT（ライフシフト）』で新しい提言を行いました。日本も注目し、政府主導で2017年6月にグラットン教授を迎えて構想会議を開催しました。ここでは「寿命が百歳前後まで伸びていくに際し、国や個人が生涯行動の見直しを迫られる」という内容が登場します。つまり個人の人生設計といった狭義に止まらず、国



の課題であることを国際社会に訴えかけたのです。

### 日本の行動

これに日本が呼応して「人生百歳時代の到来」を唱えています。世界に率先して超高齢化社会の日本において今後の姿を議論し、「一億総活躍社会の実現」もその具体例です。子供たちが経済事情にかかわらず夢に進める社会、大人も再学習ができ、新しい行動に挑戦できる社会を目指しています。でも百歳時代の主役はキット女性です。男は先に天国でしょう。いづれにしても経済が落ち目の日本が、珍しく世界を主導すること。まるで米国社会の良いところ取りで真似をするようです。

日本の平均寿命は2019年で女性87.5歳、男性81.4歳です。健康寿命は2019年で女性が75.0歳、男性72.6歳です。今やこの平均寿命と健康寿命との乖離が課題です。幸せなシニアライフのためには、自立した生活を営むことが求められているようです。

### 米国の行動

移民大国の米国は、歴史的に移民を受け入れるのに極めて寛容な政策を取り入れてきました。これが今日の米国の世界ナンバーワンの国力発展の基礎を構築しております。このために自分の努力次第で夢を叶えることができる素晴らしい国となりました。将来の夢が得られない南

米から、自由と独立に憧れて多く難民が押し寄せています。能力や才覚と体力があれば、誰でも自分の可能性にチャレンジできます。失敗しても再チャレンジできる寛容な風土もあります。その代わり、競争も激しく、狸と狐の騙し合いが頻発します。でも多くの若者の移民はそんなことにはお構いなしで挑戦を続けています。米国の強烈なエネルギーを感じます。一方で米国は、中期までの死亡率が、肥満疾患、薬や銃の乱用、交通事故等により他の先進国よりも高く、このために男女平等の統計では、2019年の平均寿命は男女平均で78.8歳で順位を下げています。世界で

最も豊富な食物を誇りながら、肉食と甘い食品の暴飲暴食が、同様に平均寿命を下げています。これが肥満大国といわれる米国の大きな悩みとなっています。

日本人は長生きと言われています。これは遠い昔から大自然を敬う倫理観が支えているようです。食事は神仏の祖先に捧げて、五穀豊穣に感謝する。「いただきます」「ご馳走様でした」と口上し、季節の食材に腹八分目で感謝する。古の教えにより日本人の倫理観が、生活規範となりました。天に神あり、地に心あり、人生を誠で貫くことが波動で世間に広がる。このためにシニアの生活に、感謝と幸福観が広がって、長寿の秘訣となっていると思います。



## 異国に住む日本人として思うこと (上)

ジャーナリスト  
後藤 英彦



秋篠宮家の長女、真子さんは初心を貫き大学の同級生、小室圭さんとの結婚にこぎつけ、晩秋(令和三年十一月)の朝方(午前十時二十分)、羽田発ANAでニューヨークへ旅立ち異国の新生活に踏み出しました。圭さんがニューヨーク州弁護士資格試験に不合格、生活設計の見直しを迫られています。ピンチこそ互いの愛を確かめるのによい機会です。二人の幸せ

を陰ながら祈っています。

このように身分とは関係なく古着を脱ぎ棄て新しいステージを目指すのが原始以来人間の営みですが、諸国民の固有の性格だけはとわに不変と言われています。二人の旅立ちを機に、日本人の実像が他国の人々と比べてどう描かれているか。小話などに話題を求めつつ探ってみたいと思います。沈没船ジョークという笑い話がありま

得する船長の必死の声にどう反応したか。

各国民の性格を熟知する船長の説得は以下の通りです。アメリカ人には「今、飛び込めばあなたはヒーローになれる」、イギリス人には「飛び込めばあなたは紳士(もしくは淑女)になれる」、ドイツ人には「飛び込むことはルールで決まっています」、イタリア人男性には「先ほど凄美人が飛び込みました」、フランス人には「どうか飛び込まないでください」、ロシア人には「海にウオッカ瓶が流れています」、日本人には「皆さん飛び込んでいますよ」、韓国人は「日本人が飛び込んでい

す」。何か難しい問題が起きたとします。諸国のみなさんはどんなリアクションをみせるでしょうか。彼らの行動は次の通りです。ドイツ人是最短の時間と最低のコストで解決してしまう。アメリカ人コストを惜しまず手段を講じるが、なぜかドイツ人より時間がかかる。イギリス人「タイタイム」にして解決したことにする。フランス人カンカンガクガク議論の未デモが起きたり衝突したりで、問題が深刻化する。ベルギー人解決策はあったが、いつの間にか肝心の問題自体が問題になっている。スイス人国民投票を実施して答えを出す、必ずしも解決策を得られるとは限らない。イタリア人面倒なこと

いる。あるいはパスタを食って解決したことにする。スペイン人⇨問題点を放置したままシエスタにはいつてしまふ。ギリシヤ人⇨すぐ欧州連合に責任を押し付ける。スウェーデン人⇨アイケア（日本ではイケア）の組立説明書的に考えるが、結局サポートデスクに電話で訊く。オーストラリア人⇨バーベキューパーティを開いて全部解決したことにする。インド人⇨「面倒はイヤ」とばかり海外移住を考える。中国人⇨「わ

が国にそのような問題は存在しない」と息巻く一方、問題を起こした幹部を拘束し、問題を指摘した人物まで逮捕する。北朝鮮人⇨問題点も解決策も第一書記の意向、決定次第。日本人⇨責任の所在が常に不明瞭。些細なことや

正確さ（電車の離着時間など）にこだわる余り大所高所の判断に欠ける。

機械文明を創造したイギリス人の気性を表す小話を次に紹介します。相手の皮肉に対する痛いジョークや鋭い切り返しの牙えは欧米圏で群を抜いています。その一。チャーチル首相を嫌っている、とある女性議員が言った。「チャーチルさん、もしあなたが私の夫だったら、あなたの紅茶に毒薬を入れるでしょう」。すると彼は皮肉たっぷりに答えた。「もし君が（醜女でなく）大変魅力的な女性になったら、わしの妻になれたとしたら、そりゃ飲むじゃろう」。その二。ある亭主曰く、「ものをみる目は男のほうがいい。君は君も認めるだろうね」。すると

妻は答えた。「ええ、もちろんですわ。だから、あなたは私を結婚相手に選び、私と言えは、あなたを選んでしまったんですもの」。その三。海水浴に来た親子。息子が母親に聞いた。「ねえ、海に入っ

ていい？学校で平泳ぎを習ったんだ」「ダメよ、この海、サメが出るって話よ」「でもパパは泳いでいるよ」。すると母親は言った。「パパなら大丈夫。保険をかけているから」。東アジア三国（日本、中国、韓国）に絞ってその国民性の違いを次にみましょう。手がかりがあります。金文学著「島国根性・大陸根性・半島根性」に出てくる創作小話があるので、三国の国柄の違いをコンパクトにまとめています。三十三人ずつ計九十九人

の日本人、中国人、韓国人が小さなアジア村に移住することになりました。著者の金さんは日本、中国、韓国をそれぞれ三分の一ずつ住んだと公言しており、それゆえ

「三国の言い分を公平に判断できる」と胸を張るご仁です。金さん自慢の創作小話を私が補足、要約して以下に紹介しましょう。日本人は村の一番東の淵にある「日本組」で暮らすことになった。韓国人は村の中間に位置する「韓国組」で、中国人は西のほうの「中国組」で生活をスタートさせた。「アジア村」は百人に満たない小さな村だが、村を代表するリーダーが必要ということで、村長選挙をおこなうことになった。日本組長の和島さん、中国組長の秦（チン）

さん、韓国組長の朴（ボク）さんの三人が立候補したが、冒頭から選挙戦そっちのけ、予想外の騒動が持ち上がった。秦さんが突然、「和島さんはやさしい人柄だけど、村長になる資格はない」と言い出した。理由は簡単だった。

「同じアジア民族として昔、中国から漢字や衣食住の先進文化を教わった大恩があるのに、日本は恩師の中国を侵略して中国人民をさんざん苦しめた。このような侵略者の子孫として恥を知るべきだし、過ちの歴史について機会あるごとに謝罪すべきである」と秦さんは言った。すると韓国の朴さんも勢いよく立ち上がった。「そつだ、そつだ。無抵抗だった当時のわが国を三十六年間に植民地として支配した。韓国人を

苦しめぬいた日本人の子孫が今、わが村のリーダーになるなど言語道断決して許せない」と積年の恨みを怒声に変えた。会場に集まった中国人、韓国人は「謝罪せよ、日本人！」と口々に叫び始めた。

選挙会場は一変し、いつの間にか日本人を指弾する「怒号の場」と化した。和島さんはとっさに「歴史問題」について語ろうとしたが、激しい怒声にひるんでしまった。騒ぎを早く収拾することのみを考えていた。最善の策として「謝罪するしかない」と腹をくくり、「高祖父、曾祖父、祖父らの時代に日本が仕掛けた侵略戦争が、中韓の国民の皆さまに多大なる不幸と甚大なる損失を与えたことを認め、日本人の子孫として、心からお詫びする」と述べた。

和島さんの謝罪でひとまず騒ぎは収まったかに見えた。しかし騒ぎの余波が選挙の本番に及んだ。和島さんを最初に狙い撃ちした中国の秦さんに人気が集中、初代村長に当選した。副村長は韓国の朴さん、和島さんは監査役に就いた。選挙の本番前に勝負はついていた。

困ったときは即、謝罪に走る日本人の性格を熟知する秦さんの作戦勝ちと言えるでしょう。米大リーグの最高殊勲選手に選ばれたエンゼルスの大谷翔平選手もわれらと同じ日本人です。彼の異次元の活躍はコロナ禍と不況にあえぐ日本人の心に、歓喜のタイマツを灯してくれました。加えて二刀流（打撃と投手）の偉大なプレーと共にソーリー（謝罪）を連発す

る選手としても大きな話題を呼びました。次号は謝罪する大谷選手の話から始めたいと思います。

## 後藤英彦

（いとうよしひこ）

一九六四年時事通信社入社。旧通産省、旧農林水産省、旧大蔵省を歴任後、ロサンゼルス特派員。本社海外部次長、盛岡大学客員教授を兼務。時事通信社を円満退社、来米し、US-JAPAN—BUSINESS NEWS 編集長を経て JAPAN-JOURNAL を主宰。主著に「日本をダメにした官僚の大罪」（講談社刊）、中法学部法律学科卒業、福岡県出身。



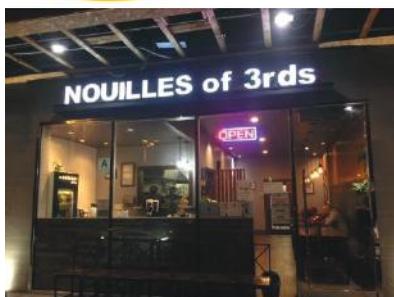
## B級グルメ食べ歩記



宮田 慎也

### NOUILLES of 3rds

2413 Pacific Coast Highway, #102  
Lomita, CA 90717  
(424)347-7022



PCH と Pennsylvania の角の小さなモール内にあるカンボジアビーフヌードルのお店です。NOUILLES は仏語でうどん。結論を出すのは3回トライしてみてからという変わった店名の由来です。

外観からはレストランには見えませんが、内装は木を使った素朴で綺麗な雰囲気です。もう始めてから4年になりますがもっとお客さんが来て欲しいと言っています。

カンボジアヌードルが店の一番の売りですが、中華風、ベトナム風、シンガポール風のつまみもあり楽しい食事ができます。

ベトナムフォーとの違いは、カンボジアヌードルの方が、素材もいろいろ入っていきまして丁寧に作られている感じがします。なお、酒類は置いておりませんが持ち込み可能です。(コルクチャージ=無料)店の並びがリカーストアなのでそこで購入してもいいでしょう。

寒い時期に具材の一杯入った熱いカンボジアヌードルをお試し下さい。



**No.3 House Noodle \$14**

ヌードルは当店では3種類ありますが、これが一番です。ビーフ薄切り、ビーフボーンマロー、ビーフ団子、炒めニンニク等いろいろ入っています。



**Asian Herb Buttered Prawns \$8**

エビ好きの人にお勧めします。レモングラスハーブペイストがかかっています。美味しいピクルスも付いてきます。



**Hainan Chicken \$13**

シンガポール料理として有名な海南チキンライスです。



**Summer Rolls \$6**

さっぱりしたベトナム風エビ入り生春巻き。



**Street Meat Balls \$6**

甘辛いチリソースがかかっています。



**Baked Eggplants \$6**

ガーリックとオリーブオイルでナスが炒めてあります。

さて、12号には Wilmington にあるクラムチャウダーが大変美味しい船上レストラン **Chowder Barge** を紹介したいと思います。

## 日・米シニアの生活環境の違い

若尾 龍彦



このたびは「日米シニアの生活環境の違い」について書いて欲しいとの要望でした。私は、2009年4月に帰国し、もう12年が過ぎました。帰国を考え出したのは60歳代の後半です。主な理由は、①「日本に比べて高い医療費」、②「高齢になった時の自立生活」でした。さて、米国のシニア生活は皆さんがご存知ですから、私は帰国12年間の限られた体験から、日本の現状を以下のようにご報告します。

私は帰国して暫くは、都心へ勤めたり、自然エネルギー開発関連の仕事をしました。数年前にビジネスからは卒業し今は年金暮らしのシニア生活です。近くの公園で毎朝のラジオ体操と散歩、週一のグランド・ゴルフ、仲間との月例勉強会などを楽しんでいます。近くには川崎市

の図書館や老人福祉センター、介護支援の地域支援センターなどがあり、結構シニアへの支援施設が整っています。シニアの人達はこうした施設を利用しながら、卓球・囲碁将棋・絵画・俳句会・日本舞踊やフラダンス・近隣のウォーキング会などを作って楽しんでいきます。日本でのネットワーク確立にはこうした会を通じて親しくなるのが手っ取り早く、趣味を持っていると役立ちます。

### \*社会構造の変化と少子高齢化\*

日本は終戦後、復員兵や外地からの引揚者で人が増え、その結果ベビーブームが起きて約650万人もの人口が増え、段階の世代と呼ばれました。学校は増設されが、1クラス40〜50人の多人数の進行と共に、高度経済成長期の集団

就職や急激な都市部への集中移動で都市圏の拡大と地方の過疎化が進みました。また結婚適齢期には第二の団塊の世代を産みました。都市では子供達の競争も激しく教育に多額の費用もかかるので少子高齢化進みました。そして今、この団塊の世代がいよいよ70代の後半にかかろうとしています。

日本には国民皆保険がかなり前から実現しています。医療の発達もあり、高齢者の平均年齢は年々伸び続け長寿社会となりました。高齢者を支える若い世代の労働人口は減る一方で、介護を要する後期高齢者が増え続け健康保険制度を揺るがすようになりました。



## \*交通手段

アメリカでは自動車無しの生活は考えられませんね。それに比べて日本では、都会は電車や地下鉄・モノレールなどが整備され、交通手段としての車は持たなくても支障ありません。車を持つと車庫が必要になりますが、都会では集合住宅に住む人も多く駐車場を借りると結構高いのです。最近ではカーシェアのレンタル会社も増えました。緊急の時には間に合いません。しかし電車やバスの交通手段が発達しているので移動に支障はありません。実際に仕事で通勤すると歩く機会は米国時代と比較してかなり多くなります。シニアにとってはかえって筋トシになって健康維持に役立っています。

田舎の事情は少し違います。過疎化と核家族化が進み、車が日常生活にも必需品になっているところが多いのです。子供や孫達が都会へ出て、田舎はシニアの多い地域になりました。お客が減れば地方の電車や鉄道は廃線となります。そのため、地方自治体のコミュニティ・バスで住民の便宜をはかる自治体も増えました。

## \*年金

米国在住経験者は米国大使館などに手続きをすれば、ソーシャル・セキユリティの年金と日本の厚生年金・企業年金が受給できます。人によって金額は様々ですが、シニアの生活費や老人介護施設への入居費などが賄えます。

## \*健康保険

国民健康保険は75歳を超えると後期高齢者医療保険証に切り替わり、年金も含めた年間所得の額により、医療費の自己負担率が1〜3割ほどです。気軽に医者にかかれるのはシニアにとって有難いことです。また、近くのホームドクターは訪問医療にも力を入れるようになりました。

## \*介護保険

この制度は、要介護の高齢者の自立を支援しながら家族を含めた地域住民で支えてゆく制度です。契約制度の採用、民間活力の活用、地方分権の重視、費用抑制のメカニズム導入などが

骨子となっています。介護保険は契約制なので、加入希望者は申し込んで一定の年齢になれば保険料を支払います。またその保険料は地方自治体によって決められます。要介護の認定は、要介護5段階、要支援2段階の7段階があり、その地域担当のケアマネジャーが利用者の相談に乗りながら効果的なサービスを促してゆきます。

デイケアサービスは迎いの専用車が自宅まで送迎し、宿泊できる施設もあり、家族は助かります。出張入浴サービスや、必要なら介護付き老人ホームもあります。以前の、介護責任がすべて主婦に掛かり、遠距離介護・老老介護などは随分緩和されました。民間活用で様々な工夫がされ、費用も抑えられるようになったので、帰国したら要介護事態に備え、この制度を研究しておくことは大切です。



## 特集コーナー 私・我家のお正月

50年前日系2世に嫁して迎えた初めての新年は、年度末の大掃除無し、二段重ねのお飾り無しに驚いた。日本の実家では神仏、農機具から子供は机まで飾って感謝していたので、無いのを淋しいと思った。(後、パック入りのお供え登場)

しかし、お節料理は実家よりずっと多かった。舅姑と同居だから、夫の姉兄弟家族みんな来る。食材は舅と私で買い出した。料理は3日間掛かった。「寿司」とは、いなりずしと巻きずしの事で、巻きずしにはウナギが入った。大皿や重箱には伊勢海老、数の子、かまぼこ紅白、田作り、なます、煮しめ、きんぴら、昆布巻き、\*黒豆、ハム、照り焼きチキン、\*フライドチキン、\*チャーシュー、エビ揚げにカクテル、デビルド・エッグ、\*羊羹(時に柿羊羹)、\*チーズ・セロリ、\*辛レンコン、他に栗に餅に酒などあった。(＊ある年から無くなったり買ったりする) 一世二世が逝去し、三世の甥姪が結婚し家族持ちになっても、我が家の正月は相変わらず、3日間の準備は続いた。そして、私だけが日本文化をおぶった純一世になった。

元旦当日は、家族だけで主人からお屠蘇を回し正月の挨拶をし、お雑煮を食べ朝食を済ます。その後、墓参へ。後は親戚が来て、お雑煮好き(甥、白人の姪の婿)は食べ、他はご馳走を食べながら酒盛りになる。甥の嫁(白人)はお餅を焼いてチーズを挟み食べるのが好き。これはアメリカに来て、私が焼いた餅にチーズを挟み、砂糖醤油を周りに付け海苔巻きにして食べたのが始まり。さて、今は、義弟一人、姪甥の家族、それに我が家族と小さくなった。コロナが流行る2年前から70歳過ぎた私には、この正月準備はつらく「辞め」宣言。その代わり料理店に招待。我が家族(主人、娘、息子家族)だけは、元旦は普通にやっているが、沢山の馳走は作らない。ただ、今は、息子と嫁が巻きずしを作るし、カルフォルニア巻きも加わった。また、孫二人(9歳と6歳)が巻きずしやスパム握りを学び始めた。コロナ以前は孫らがエプロンをして大きな顔をしていた。これがこの子らに日本文化を残す道なのだと思う。彼らはシアトルに住んでいるので、コロナで来羅出来なくなったが、自分たちの作ったお節料理、雑煮で祝っている。ロスとシアトルをフェイスタイムで繋ぎ、新年の挨拶を交わし合ったのが今年の元旦だった。

松永 典子

我が家のお正月は、まずお屠蘇(中身は日本酒)で延命長寿をねがってから、お雑煮(お椀に茹でた白菜を敷き、その上に焼きもち、茹でた一口大の鶏肉、イチヨウ切にした人参、大根、そしてほうれん草を載せ、すまし汁を注ぎ、柚子の折れ松葉を飾ります)をいただきます。その後、三段重の御節は伝統のものに毎年加えるのは、主人の思い出の一品「辛子蓮根」です。小さい頃に食べた辛子レンコンは、涙が出るほど辛かったようですが、我が家の辛子レンコン涙は出ませんが、やや辛めで、皆、大好きです。午後はスクランブルやその他のゲームを楽しみます。

花岡 綾子

私・我が家のお正月

## 初日の入り

ここ南カリフォルニアに移り住んで32年になる。考えてみると、その間一度も正月を日本で過ごしたことが無い。

日本を離れるまで、太平洋に面した茨城県日立市に住んでいた。四人の子供達もそこで生まれ育った。当時の我が家の元旦は朝まだ暗いうちに家族一同打ち揃って徒歩で約4キロ離れた氏神“神峰神社”に初詣をし、その後小高い丘の中腹まで登り太平洋を一望できる展望台で初日の出を拝むのが恒例となっていた。水平線の向こうから煮えたぎる溶岩のような太陽が昇ってくる様相はそのエネルギーが身体中に注ぎ込まれる思いがする。そしてこれから始まる一年の安寧を祈るのである。ここ南カリフォルニアは丁度太平洋を挟んだ対岸に位置する。従って残念ながら水平線上に昇る初日の出を拝むことはできない。しか



し、海と太陽へのこだわりから“初日の出”ならぬ“初日の入り”を拝することにした。元旦のサンセットの時間に合わせてニューポートビーチに出かけ、砂浜に立って水平線の彼方に沈む太陽を心ゆくまで眺め、望郷の思いとともに、この一年の平安を祈るのである。今年はコロナ禍のため実行できなかったことは残念である。2022年の元旦は是非実行したいものである。

住山 弘

## 我が家のロサンゼルス版お正月

私は東北の片田舎で育ったのでお雑煮と言えば大きめに切った沢山の野菜と大きめの丸い餅を濃い味で煮込み、どんぶりに山盛りで食べるものと思っていました。関東の都会出身の女性と結婚して出されたのはお澄ましの汁の中に梅の花の形にされた人参、上品にさきがきにされたゴボウ、小さなグリンピースの中に小型の餅が入っていました。

四人の子供が出来て関東の都会風の雑煮はそのままですが肉料理が加わりました。数の子、子持ち昆布(今は見る事はありません)や甘えびなどに加えてローストビーフ(?)が中心となりました。

アメリカ人の友人から牛タンを肉屋から丸ごと入手してローストビーフのように仕上げると柔らかくて美味しいと言われ試したところ子供たちに大人気でした。見てくれの悪い牛タンは厚い皮膚に覆われていて、それを子供たちが寝静まってから切れ味の良い包丁でそぎ落とすのが一仕事でした。成人となった子供たちは今でも、あの美味しい肉料理はローストビーフと信じています。

ジョージ



## 私・我家のお正月

アメリカの正月ほど味気ない新年はない。60年近くも前に渡米した時には、日本食の店など殆ど無く、それでも現地の食材を集めて、お節料理もどきの料理を作り、新年を祝ったものだ。今では独立した四人の子供達が居るが、それぞれの家庭で違った新年を迎えている。日本語を話せる子供の家では、正月には今でも御節を作って新年を迎えているが。日本語をほとんど話さない子供の家庭は、御節など見向きもせず、感謝祭、クリスマス、ニューイヤーズには立派な料理を作り、家族、友人を招いて豪華な食事を楽しんでいる。同じ両親から生まれ、同じように育てたつもりの子供達から、各も違ったお正月を迎える様になったのか、不思議な気もする。



Laguna Beach 高橋 正弘

## 我が家のなんちゃって正月！

日本では、大晦日の紅白歌合戦を観て、除夜の鐘を聞いて1月1日を厳粛な気分迎え、お屠蘇を飲み、家族でおめでとうの挨拶をする。そして、少なくとも3日までは、のんびりとお正月気分を味わい……。

が、カリフォルニアでは、そんなことは夢のまた夢。お休みは大体1日のみだし、特に、こちらで育った末娘など、12月31日のカウントダウンには血道を上げるが、1日の新たかな気分には皆目興味が無い様子。カウントダウンパーティーとやらで夜更かしをするから、1日はだいたいお昼すぎまで寝ている始末。お正月の雰囲気希薄過ぎて寂しいことこの上ない。なぜなの？ どうして？？？と毎年、寂しい気分になる。しかし、しょうがないねえ。日本のお正月を知らないで育ってしまったから理解しろというのは無理かもしれない。そこで、我が家の場合、なんちゃっておせち料理を作って、餌で釣る。あくまでも、なんちゃっての我流だが、お雑煮にとっときの金粉など一振りすれば、気分は盛り上がる。餌に釣られて末娘のみならず、近くに住む長女家族もやってくる。1日の遅い午後とか、その近辺に。

そして、遅ればせの「新年おめでとう」の挨拶を交わし、なんとか新しい年が始まる。

高木 美津子

私・我家のお正月

## 大阪のお雑煮

私は大阪生まれですが、うちのお雑煮は、ほうれん草のおひたししか入っていませんでした。毎年、そうだったので、お雑煮は、ほうれん草のおひたしだけだと思っていました。でも、母は、お出汁にはすごくこだわっていて、前日から、お出汁を作るときには、昆布と椎茸、そして鰹節をたくさん入



れていました。インスタントの出汁は使った事がないようでした。だから、お雑煮は、美味しいお出汁を飲んで、軽く焼いたお餅を食べて、ほんの少しのほうれん草が色付けに入っているだけでした。でも、そのシンプルが美味しくて好きでした。今は私が作りますが、主人がかまぼこぐらい入れて欲しいと言うので、ほうれん草のおひたしにかまぼこを入れます。同じようなお雑煮です。あハハハ@@@

並川 美子

## 東京のお雑煮

実家は東京で、半世紀も前の昭和時代の話です。年末に暗いうちから築地に買い出しに行く母のお供は荷物持ちでも楽しみでした。早朝にもかかわらず、お正月用の食材調達の人たちや働く人で築地市場はごったがいし、歩くのもままならず。でも、珍しい食材は子供心にもわくわくで、年の瀬特有の活気のある雰囲気は今でも思い出すと気分を高揚させてくれます。

母は手作りのお節料理と、雑煮好き家族のために、大きなストックポットに“鶏ガラ、昆布+鰹節”味の出汁スープを沢山作ってくれました。お雑煮は鶏肉、蒲鉾、大根、人参、青み野菜。三つ葉と柚子。

こちらでは年末のカウントダウンパーティーが中心ですが、それでも大好物のお雑煮の出汁を年末から作る習慣はずっと続けています。



古口 友紀

## 私・我家のお正月



もう、何十年と続いている我が家のお正月。5、6日間かけた私の手作りお節料理を楽しみにしてくれ、元旦は家族、友人、知人などと一緒に楽しくお正月を過ごします。最後は我が家の秘伝、「鯛茶漬け」で締めます。うまい！  
Torrance **H. 桂子**

私のお正月の思い出は餅つきです。大きいかまどに蒸籠をのせて餅米を蒸す。石臼に祖父が杵を振り上げ、母が手水をして二人の阿吽の呼吸で蒸しあがった餅米をついていく。祖母がつきあがった餅の塊をのし板の上で小さく切って投げ始める。のし板の周りに座って待っていた手が一斉に丸餅にして「もろぶた」に並べる。神棚、おくどさん、庭のお狐さん、井戸に供える大小の鏡餅を手際良く作る祖母の手元を見ていた。そして、満州から帰国していなかった父を想って、子供心に来る年に祈っていた。

かまどは壊れ、石臼には雨水が溜り、杵は蔵の前に置き忘れられていた。いつ頃からこれが当たり前の景色になったのか思い出せない。

祈り、自然への畏れ、お供え、四季折々の行事、先人たちの生活の知恵。古き良き時代だったと片づけてはもったいない。  
**青木 允子**



## 嫁はんのお正月

お餅を未だ店で売っていない時代、兄宅へ友達が集まり、時には搗いたり手廻し器を使ったりして餅を作った。ロサンゼルスには雑煮用の水菜が無く、凡て代用品。セロリ、ネギ、大根葉、ほうれん草などは安くて豊富にあった。このセロリ、葉草の臭いがしたが、1950年代に兄が渡米した頃はもっと味が凄く、それがダメでアメリカへ住めない人がいたと兄が言った。私の尻を押していた女性が、遂に嫁はんとなってやって来たのが1970年。いい線行っていたのに、ベイビーが生まれる誤算が出て借家住まい。お正月にお腹が大きく嫁はんが苦労した話もある。その後、水菜が手に入る時代が来ても細く切ったセロリを入れて嫁はんはお雑煮を作った。  
Monterey Park **岡崎 昌彦**



# お便りコーナー



ちゃらんぼらん様

九月に入り少し涼しくなってきました。此度はわざわざ「かわら版」を送って頂き誠に有難うございました。色々とシニアの為になるお話を有難く読ませて頂きました。

私は今九十歳です。八十五歳の時、メリーランドに住んでいました。不動産の仕事も八十五歳で止めて、娘が新しく家を買ったので移って来なさいと言ってくれましたので五年前にアリゾナに移って来ました。

1900年、丁度日本の帰国した時に朝日新聞に甲田光雄博士の「半日断食」という本の広告を見つけました。早速その本を買って求めました。甲田博士の仰るのには、夕方六時に食事をした後18時間何も食べない（勿論朝食抜き）で内臓を休めると、色々の病気が治ると言うので早速始めました。初めはお腹が空いたのですが慣れると何ともなくなります。左の膝に水が溜まって痛かったのが治り、コレステロールも高かったのが正常になりました。今は毎日玄米を炊いて食べています。一日二食でも年をとると余り体を動かさないので一日二食で充分です。体はとても健康で、毎日自転車の機械を朝昼夕がたと三回踏んでいます。また毎朝人参ジュースを作って飲んでます。これはもう四十歳の時から続けています。お腹を空かすと体の中の要らない物、例えば脂肪とか、コレステロール、またはガンなどが消えて、それがエネルギーの元になります。インターネットでも甲田光雄氏のお話を聞く事が出来ます。皆さん、朝食はきちんと食べなさいと言って居られるのですが、もし、朝食を召し上がったら、夕食を抜いても構いません。また、必ず食事と食事の間を十八時間空けて内臓を休めてください。そうしたら本当に健康になれる。私は二十一年間ずっと続けています。もし、甲田博士の御本を手に入れる事がございましたら是非お読みになって下さい。是非、お薦めいたします。皆様のご幸運とご健康をお祈り致して居ります。尚、八十五歳の時、運転免許証は返上致しました。

ソート 美佐枝

毎回健康の事、人生のこれからの生き方等など、為になる記事を有り難く読ませて頂いております。

今回10号のローペス文子様の「父の塩むすび」を読ませて頂きました。戦後、混沌としていた時代にアメリカに嫁ぐ娘をさぞかしご両親は心配した事でしょう。ひとりの男性を愛し、信じ、不安と期待で金門橋を渡った時の心情は計りしれません。

渡米して65年のローペス様の俳句を読ませていただきますと、今も日本人としての誇り、精神を凜とお持ちなのですね。亡きご両親も安心しておられる事でしょう。明治生まれのお父さまが握った、愛情こもった「塩むすび」味はしょっぱかったですか？

涙でわからなかったのでしょうか？

「塩むすび」、なんと懐かしい言葉でしょう。

I.M. 日本



## お便りコーナー

恵みの雨でほんの少し潤いを感じる昨今です。そちら南カリフォルニアでは、いかがでしょうか。いつもかわら版を送って頂き感謝しております。日本にすむ姉もこのかわら版を愛読しているようでございます。その姉と私のかわら版郵送費として些少ですが同封いたします。

内山英實子

### 10号達成！ おめでとうございます。

シニアのシニアによるシニアのための会報誌、臨時「気まぐれ号」、本当にありがとうございます。どれ程元気づけられ励まされている事か。こんな会報誌を知らなかったら、たくさんの事を失っていると思うとこわいです。心から運営委員の皆様のお働きに感謝します。お体に気をつけてがんばって下さいますように。

RYOKO L.

チャランポランの名前が好きです。自分がそうでしたので、唯々、何か嬉しかったのです。何かお役に立てたらうれしいです。  
ありがとうございます。

高橋チエ子

新しき口紅ぬりてふと思ふ  
先に終わるは八十路の我か…

### 「私のバケッリスト」

かわら版10号刊行のお祝いをすると共に、いつも送って下さってありがとうございます。毎回楽しく読まさせていただきます。

さて、かわら版10号に「私のバケッリスト」というページがあり、その中の「恋」という所。\*ガールフレンドを探す/73男、\*良い人を見つけてひと花咲かせる/76男、\*初恋の人に告白/70女2、\*燃えるような恋/78女、\*初恋の人を探す/78女〜、と書かれたところを読んで、「恋」を望んでいるシニアがおられることを知りました。私は親も子供もいず、身軽な一人身で、現在なおバリバリとピアノを教え、子供たちに音楽の楽しさを伝えられればと、日々を大切に送っているシニアです。私も希望を捨てず「恋」を私のバケッリストに加えて生きて参る所存です。まだ見ぬ素敵なパートナーの出現を夢みつつ(^ω^)・・・

Y. 竹内

## お便りコーナー

ちゃらんぽらん運営委員様へ  
こんばんは。

いつも大変お世話になっております。

「かわら版」10号拝受いたしました。たいへん楽しみにしておりました。ありがとうございます。いつも思います。なんて素敵な会報誌、イラスト、紙、写真、すべて読み切り出来る量、そして内容すべてが大好きです。「心がほっこりする本当のお話」「ちゃらんぽらんエッセイ」「自分史のすすめ」今回は「私のバケツリスト」など大変興味を持って読ませていただき、学ばせてもらいました。

発起人の鳥居様、鶴亀様が運営委員を退くということで、さみしく思います。たくさん楽しみ、学ばせて頂きました。ありがとうございました。次回から新しい方が、運営されるそうですが、今後ともよろしくお願いたします。ありがとうございました。

高比良チイ子

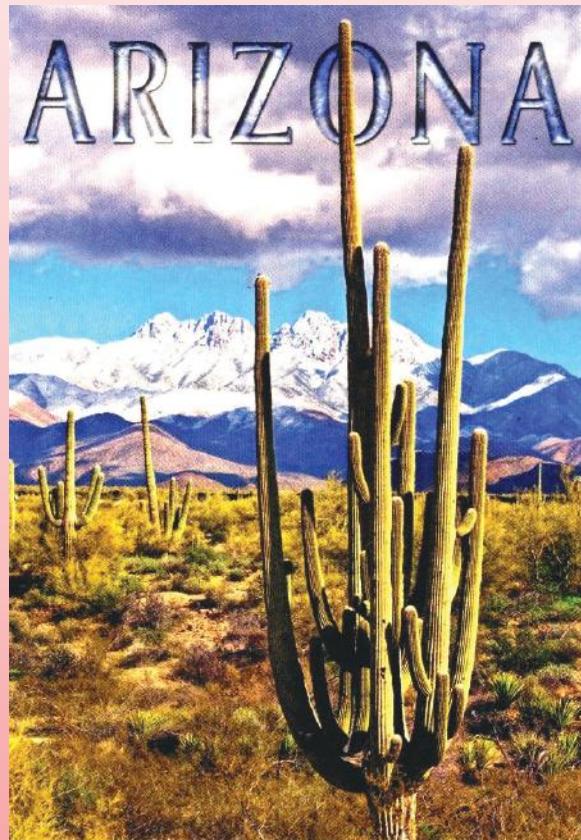
## アリゾナから愛を込めて

チャランポランの会「かわら版」  
編集の皆様へ

毎回のかわら版を送って下さり  
嬉しく思っております。

ありがとうございます。ここアリ  
ゾナに二年前にサンディエゴか  
ら来てやっと落ち着きました。暑  
いですが広くてあまり人口は多  
くなく、とても爽快です。フェニ  
ックスとツーソンは別でごちゃ  
ごちゃしています。私の所から7  
時間のぐらい娘のドライブで  
サンディエゴに行けます。

皆様のご健康をアリゾナからお  
祈り致して居ります。



とし子さんから届けられた絵はがき

とし子 Lynn

# コロナ禍で新しく始めた事

## TOKIYO

コロナ禍で新たにチャレンジした事は。。。についてですが、白髪を切らずに伸ばすことにしたことです。今までは白髪は出来るだけ切っていたのですが、これを機会にやめました。楽になりましたが、その文10歳は老けました。他には、オンラインのコースを取って勉強したりしています。

## 鶴亀 彰

自宅待機が続き、外出がままならなくなったことを逆に利用し、自宅にいても世界の誰とでも顔を見ながら話ができるズーム会議を始めました。私が68年前に卒業した郷里鹿児島の小学校の子供達とロサンゼルス的小学生を結ぶ「日米キッズズーム会議」を、すでに7回行いました。その成功に引き続き、今度は大学生とカリフォルニアに住む現役ビジネス・プロフェッショナル・パーソンとのズーム会議も行う予定です。

## 高橋 正弘

「コロナ禍で新たにチャレンジした事」と訊かれても、何もチャレンジしないうちに、毎日の生活は変化してしまっただけで、何が変わったかと聞かれれば、プールでの体操、陶芸、絵画などのクラスに毎日出かけていたが、総てのクラスが閉鎖され、家に立てこもる事になってしまった事だ。チャレンジとは言えないが、変わった事と言えば、毎月のガソリン代が半分以下になり、裏山や海辺での散歩、本を読む時間、昼寝に時間が取れるようになった事だ。



## 田口 由佳里

私の「コロナ禍で新たにチャレンジしたこと」は、納豆作りとぬか漬けです。2020年3月ごろから始めて、納豆は毎週（1回で10カップ作れます）、ぬか漬けは毎日欠かさず漬けています。亡き母や祖母の姿を思い出しながら、毎日、ぬか床を混ぜています。



コロナ禍で新しく始めた事

## マスクを召ませランラン

昨年末、コロナ・パンデミックで、マスクは必需品となりました。私は「手縫いでマスクを作ろう」と挑戦。沢山の端布を家族から貰い、部品を整え、楽しくマスク作りを始めました。先ず、家族用に。次いで友人とその家族用に。軽く百を突破したと思います。今年の春からは、針刺しを作り始めました。中の詰物は乾燥させたコーヒー滓〈カス〉。直径10センチ位の内袋と外袋を作ります。内袋にコーヒー滓を固く詰めて閉じます。次いで外袋。四角は簡単ですが、丸く作るのはなかなか難しいです。今までに8個の針刺しが出来た。



塚本麗子 96 歳



## 嘘でしょ?!!

ある寒い日の昼下がり。ランチをお腹いっぱい頂き、美味しいアップルパイに舌つつみをしながらカウチに座ってテレビを見ていた。その瞬間、私は「ギャー」と叫び、カウチから飛び跳ねた。太ももに激しい痛みを感じた!! 一瞬、何が起こったのか自分で理解できなかった。「ハッと」気がついた! いつの間にか居眠りをして、手に持っていた熱いお茶の入ったマグカップを自分の太ももにぶちまけてしまったのだ。その熱さと言ったら!! 慌てふためいて、はいていたジーンズを脱ごうと焦った。が、なかなか脱げない! やっと脱いだら、既に肌は真っ赤でヒリヒリ!! なんとという失態、何というおっちょこちょい!! 痛いやら、おかしいやら……。以前、マクドナルドのコーヒーをこぼして「億単位」の金額を弁償してもらったという事件は、そんな昔ではない。私のヤケドは火ぶくれになって、友人や孫の笑い話になってしまった。親しい友人に「貴女も気を付けてね」と注意したところ、「熱いお茶を飲みながら、うたた寝をするようなせっかちな人は、今まで見たことも聞いたこともないよ」と笑い飛ばされ、いささか恥ずかしかった。



それは未だに「嘘でしょ?!!」と、自分でも信じられない出来事だった。

パトリシア・ブルワー 73 歳

## コロナ禍で新しく始めた事

高木 美津子

### 「コロナ禍で川柳のおさらい」

コロナになって、家から出られなくなったとき、皆一斉に断捨離に走ったと聞いた。私もその例外ではなかった。

断捨離といっても、家の整理整頓ではなく、何年もの間、作り散らかしていた川柳たちの整理整頓だった。普段かあら、別に忙しくしているわけでもないのに、それまで、ただただ句報を一箇所に集めて積んであった。2012年から始めたので、その時（2020年春）、いつの間にか川柳歴は8年目になっていた。毎月送ってもらっている句報はかなりの数になっていた。

それまで、川柳は作るだけで、「たっぷりと時間はあるが見ないふり」（子猫）で、あまり反省したり、見直したりしたことがなかった。

その時、断捨離という反省会をしてみても気がついたのだが、自分の作ったものを見直すのは恥ずかしかった。特に最初の頃のものには川柳になっていない。自分でも呆れつつ。。これも神様がくれたチャンスの一つ。これからはもっと真面目に取り組んでみようかと思いついてきた。コロナ禍も悪いことばかりではなく、いろいろな気づきをもたらしたと思う。



### 宮里 カツ

日本酒の「きき酒師」の資格は取得しているが、ワインのソムリエの資格も取りたいと考え、77歳で挑戦した。自粛中で幸い外出も出来ないし、仕事も激減したのが幸いし、教材を受取り、毎日机に向い、日の丸ハチマキを頭にまいて勉強した。年取ると読解力、記憶力が劣り悪戦苦闘の4ヶ月間、教科書を学習し、問題集への解答を提出。また、テースティング実習を終えたのが今年の9月。そして1ヶ月半後に通知が届いた。「おめでとうございます！」と。



念願のワインソムリエの資格を取得し、「やった！」と一人で飛び上がり喜んだ。77歳でも鍛えれば「脳」は進化し続けるのだ。

今宵はワイン Pinot Noir で乾杯！

## 入江健二先生の

### 『終の棲家』に

#### ついての感想

國吉 信義

入江健二先生がかわら版10号に「終の棲み家」というエッセイを書いています。死は誰にも確実にやって来ます。死に至るまでのプロセスをどこでどう過ごすか、シニアの関心事です。私は大丈夫と思っただけで、いつか認知症など健康問題や財政問題で家族全員が悲惨になる可能性があります。早く遅かれ早く誰かが直面する深刻な問題です。数日前の地方紙に看護疲れで妻が夫の首を絞めて殺し、自分も死ぬつもりだったが死ねず生き残る。懲役3年、執行猶予5

年を妻に言い渡した。看護疲れに絡んだ事件はどこでも起こります。この場合高齢の被告は17年も一人で夫を看護し、心身とも疲れ切つてうつ病状態だった。こんな時、低費用で親を預けてもらえる施設があつたら、悲惨な事件を起こさないうすむ。かわら版の読者はシニアで、「終の棲み家」は自身や家族の問題だから、入江先生の問題提起にどう反応するか知りたいです。入江先生は日系社会での看護施設の必要性を述べていますが、そんな施設について次の3点を強調しています。

(1) 日本的なケア、  
(2) 入居費問題、(3) 早急の施設の必要性。  
認知症を持って家庭崩壊の瀬戸際にある家庭が日系に1万を超えるといわれています。そんな施設は非営利でな

ければなりません。営利目的だと、利益追求が目的で、住居者の福祉は後回しになるからです。

日系社会には3段階に渡る高齢者の収容し面倒を見てくれる非営利の施設がありました。が、2006年2月に当時の経営者が営利会社に売ってしまった。日系社会は宝物を失くしてしまいました。済んだ事でいくら嘆いても、覆水盆に返らず、です。

日系社会に高齢者施設を再建しようという声は聞きますが、具体性はありません。オリジナルの施設はフレッド和田さんやアラタニさんらの献身的な努力で60年前に出来ました。その後もコミュニティの一人たちの物心の支えで運営されてきました。入江さんは施設の再建に協力と呼びかけておられます。和田

さんたちのようなビジョンとパッションとリーダーシップのある人たちが出てきて欲しいと願っています。

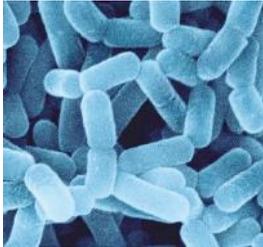
ちやらんぽらん会員に「あなたのバケットリストは何ですか」と質問したら、2名(女2名、男0名)が返事しています(かわら版10号)。皆さんのリストは旅行、家族、趣味など普段思いつく事ばかりです。シニアにとつて最大の関心である「終の棲み家」についての希望を書いている人はいません。一人だけ(80男)非営利の高齢者施設を再建したいと希望しています。「終の棲み家」についても一度私は考えてみたい。

(くによししんぎ)

## ひとくち健康コーナー

**乳酸菌について** 1908年に免疫食細胞説の発見でノーベル賞を受賞したロシアの微生物学者メチニコフは、乳酸菌が含まれるヨーグルトの摂取による腸内腐敗物質の抑制が長生きにつながるという不老長寿説を唱えました。それがその後のヨーロッパにおけるヨーグルト普及のきっかけとなったと言われています。また、日本でも戦後の1950年頃から乳酸菌飲料やヨーグルトの普及が進みました。

乳酸菌の基本的な働きは、良い菌を増やし悪い菌を減らすことで腸内環境を改善してお腹の調子を整えるということです。健康な時は良い菌が悪い菌を抑える形で腸内は一定のバランスを維持していますが、毎日の食事やストレス、加齢、薬の副作用など様々な要因でバランスが崩れて悪い菌が優勢になってしまう場合があります。腸内の悪い菌が優勢になると腐敗物質や有害物質が産生されて様々な病気の原因になると言われています。（\*近年の研究では腸内環境とガン、糖尿病、うつ病、認知症、アレルギー、肥満、美容、アンチエイジングなど幅広い領域における関連が明らかになってきています）。



健腸長寿という言葉もある通り、腸の健康を守ることはとても大事なことです。毎日、乳酸菌飲料やヨーグルトを摂り、腸を良い菌で満たしておくことで健康な生活を維持して参りましょう。

Yakult USA 森 拓朗

**味噌汁**は塩分の多い食品と誤解されている方が多いのではないのでしょうか。味噌は他の食品と違って、味噌をそのまま食べるわけではないので、味噌汁にすると塩分量はさほどではありません。味噌汁にすると塩分濃度は0.5~1%くらいとなります。ちなみに、美味しく感じるチキンスープの塩分濃度も味噌汁と同じで万国共通の様です。

塩分の摂りすぎで問題になるのは、塩の成分のナトリウムの過剰摂取が高血圧などの原因になるからです。ただし、ナトリウムは同時にカリウムや食物繊維の多い食品を摂取することでナトリウムが体外に排出されやすくなり、塩分の過剰摂取を防ぐ事ができます。味噌汁の塩分が気になる方はカリウムや食物繊維が豊富なワカメ、ヒジキ、イモ類や、食物繊維の多いごぼう、こんにゃくなどを具にされたら如何でしょう。さらに不足がちなカルシウムを多く含ん



だ小松菜、春菊などの緑黄野菜などもお勧めです。寒い季節は具沢山の味噌仕立のけんちん汁で塩分を気にすることなく栄養補給をされては如何でしょうか。美味しい味噌汁を作るポイントは、香りを逃さないように具が煮立ったら火を止めて味噌を溶き入れてください。

Miyako Oriental Foods 副社長 清水 照雄

## ひとくち健康コーナー

### 抹茶入りレモンラッシーで骨太に

第39代カーター大統領時代の1980年に初渡米して以来、第46代のバイデン現大統領まで8人、早や41年、通算37年の在米生活になりました。コロナが長引き、健康にはさらに気を付けるようになり、日本茶はヘルシー飲料とも言われるため、「緑茶を飲むと、こんなにヘルシー」と言えるよう日々心がけ、我が家では毎朝食後に特製レモンラッシーを飲んでいきます。作り方は下記の通りです。

①牛乳200ml、②レモン果汁大さじ2、③ハチミツ大さじ2、④抹茶パウダー大さじ1、この4つをよくシェイク。各分量はお好みご調節を。これは、NHK番組「ためしてガッテン」（2021年3月放映）で、“レモンを食べると骨太に”特集で大反響。瀬戸内海の大崎上島は、レモン生産量日本一の広島県の中でも栽培が盛んな、通称“レモン島”。調査によると島民はレモンを5日に1個は食べ、日本人平均レモン摂取量が2か月に1個なので、およそ12倍。そんな島民の健康調査によると、2日に1個食べる人たちは、全国平均より13%ほど骨密度が高い！一体なぜ？その理由としてカルシウムの吸収率。本来カルシウムの体内吸収率は30～40%ほどで加齢によってさらに低下。しかし、ミルクをレモン（クエン酸）と一緒に飲むと、カルシウム吸収率が高まること（キレート効果）が知られており、この効果により、島民の骨密度がアップしたのではないかとのこと。我が家でも、これに抹茶を混ぜて、甘酸っぱい緑色のレモンラッシーを毎朝一杯。ひとり2日でレモン1個使用のため、骨密度UP、骨粗しょう症予防にさらにさらに良いのではと工夫。皆様もぜひ、ためしてガッテンしてみませんか……。

前田園 社長 前田 拓



## あの町、この町、あなたの街

### 私のノースウエストのソウルフード

家族で年末年始、日本に里帰りする前、必ず立ち寄ったお店、シアトル・タコマ空港のフィッシュ&チップスの名店、Ivar's (アイヴァーズ)。

もともとはフィッシュ&チップスはイギリスが本場だが、シアトルというポートシティはアラスカからの新鮮な鮭や鱈などの魚が集まる所。ここから西海岸のオレゴン、カリフォルニア州へとアラスカからの新鮮な魚が運ばれて行く。そういう地の利もあり、また雨の多いイギリスと似ていることもあってかフィッシュ&チップス、鱈のフライとフレンチフライはワシントン州には人気の食べ物。フィッシュ&チップスはここワシントン州のソウルフードと言って過言ではない。ところが、残念なことに2019年3月にIvar'sのシアトル・タコマ空港(略してシータックエアポート)店は12年の店を閉じる事になった。また一つ我が家族の恒例の儀式が無くなってしまった。飛行機のあまりおいしいとは言えない機内食の前に食べる、まさに癒しのソウルフードであった。残念ながらシアトル港湾事務所は、アジア系、ラテン系、アフリカ系などのマイノリティの小規模事業者を優先してしまった為、Ivar'sはリース権を勝ち取れなかったようだ。幸



いにもIvar'sはワシントン州には支店やフランチャイズ店が多々ある。我が家ではワシントン州立大学シアトル校に近い、レイクユニオン沿いにあるIvar's Salmon Houseにホリデーや何か特別な集まりがあるとフィッシュ&チップスやサーモンを食べに行く。アラスカクルーズの前に多くの観光客が立ち寄る場所としても有名だ。美しい湖の景色を眺ながら美味しいシーフードを堪能するには一番のレストランだ。是非、シアトルに来る機会があったらレイクユニオン沿いにあるIvar's Salmon Houseに立ち寄って欲しい。

M.S. Bellevue and Seattle, WA

### わが街ラグナビーチ

LA国際空港を降りて、FWY 405で約50マイル南下し、Hwy 133に乗り換えて約5マイル南下すると、わが街ラグナビーチがある。ラグナビーチは元々インディアンが住み、1900年の初めころには300人程度の人口で、その約半分は芸術家であったと記録されている。中でも特に有名なのはPageant of the Masters(野外劇場で世界的に有名な絵画を実在の人物が表現する)だ。以前は多くのハリウッドスター達も住み、映画の撮影も行われていたと聞く。私は仕事の関係で30ヶ所近くの場所で住んだが、ここほど住み心地の良い場所はない。常に美



しく整備された海岸線があり、裏は小高い丘に包まれている。街には多くのギャラリー、レストラン、お洒落な店が軒を並べ、加州でも最も古い美術館もある。また、ここの夕景は特に美しい。世界的にも有名ギリシャのスニオン岬の晩景に勝るとも劣らぬ日没を見る事が出来る。

Laguna Beach 高橋 正弘

## 故郷に似た街 バンクーバー

私は 2009 年に 28 年間住んだ南加から WA 州 Vancouver に移転しました。当時この街は Torrance と同程度の人口で、南加と比べて人々がのんびりしていて愛想が良く親切、交通渋滞もなく自然に恵まれて住みやすい街でした。WA 州は州の所得税がなく、橋を越えてお隣の OR 州に行けばセールスタックス無しという利点があります。四季に恵まれており、春は梅や桜が美しく、夏は川泳ぎ、秋になると近くの山で採れた松茸を安く買えますし、紅葉を楽しめます。雪は 2 月頃に数回降って 20 センチ程度積もりますがすぐ消えます。さまざまなレベル



のハイキングコースが数多くあります。オレゴン富士と呼ばれる Mt. Hood や、セントヘレン山など、雄大な山々に囲まれており、清流や湖がありキャンプ場も多いです。コロンビア渓谷沿いをドライブすれば、素晴らしい景観を楽しめます。私の故郷岐阜県に似た自然環境です。

ワシントン州 田口 由佳里

## パロベルデの黄色

私は、アリゾナ州ツーソン市に、主人と息子三人と十五年住んでいます。6月から8月は、百度を超え、百十度を超える日もあります。外に出ると肌がじりじり焼ける程です。でも、夏はモンスーンと呼ばれる雨期があり、大概午後には雷を伴った、大雨が降り、雨量が多い時は、普段は干上がって砂地の底が見える川に、



パロベルデの木

水がとうとうと流れます。砂漠のオアシスで、樹木、花が、一年分の水分を補給します。私達が住む所は、自然の樹木が群生していて、四、五月は、町全体がアリゾナの州樹であるパロベルデの黄色の花で染まります。桜よりも開花が長く楽しめます。もう一つの特徴は、サワロという、大サボテンです。この植物は州の天然記念物で、世界でもアリゾナ州とその周辺でしか生息しません。腕別れした大きいものは 200 年の樹齢にもなります。サワロ国立公園は、お勧めの場所です。

アリゾナ州 ピミエンタ・美季

私には二人の恋人がいます  
 ほとんどはアメリカ、と言う懐に抱かれています  
 たまに日本、と言う恋人に会いに行きます  
 しょっちゅう行きたいけど、たまに行くことにしています  
 何でだか知らないけど、会うのを我慢したいのです  
 日本に帰国すると喧騒と人混みでクタクタになります  
 でも、しばらくすると人の激しい流れもスピードも心地良く  
 自分の育った、慣れ親しんだリズム感を取り戻します  
 なのに、チョッと長く居ると、  
 アメリカに帰りたいなと言う気がしてきます  
 そして何となく後ろ髪を引かれながらアメリカに戻ってきず  
 帰宅すると、ホッとします  
 我が家は良いなあ、と思います  
 単一民族国家に生まれ、  
 同一言語と習慣の中で青春を謳歌した日本  
 そこを離れ、  
 多人種、多言語、多習慣の寄せ鍋の中で40年近くになりました  
 私は二つの大きな心をもらいました  
 日本からはおもてなしと優しさを、  
 アメリカからは人を肌や性別や言語で区別しないことを、  
 英語を媒体とした夫婦生活の中からも、多くのことを学びました  
 私を育ててくれた二人の恋人に感謝します  
 私は今、とっても幸せです



## 日本酒 なんちゃったって！ 知らなげや、そん、そん！

祝い事には「日本酒」が古来から飲まれている日本、日系人社会。酒を楽しみ、かつ翌日に残さないためには、やはり食べ物の力を借りた方が賢明だ。

アルコールは肝臓に運ばれるとアセトアルデヒドになった後、分解されるが、分解能力以上にアルコールを飲むとアセトアルデヒドの毒性が体内に残り二日酔いの症状がでる。アミノ酸

は肝臓内の毒素システムの代謝を促進する働きがある。飲酒の前にアミノ酸をとると二日酔い防止効果がある。更に、アセトアルデヒドの分解を助けるビタミンが多く含まれる食材を多くとると良い。枝豆、冷奴、揚げ出し豆腐、チーズ、鳥肉の唐揚げ、グラタン、あさりの酒蒸し、大根サラダなど。



きき酒師 宮里 カツ

# 素敵な人

三代目 松前勝清 家元

見つけた

Vol.10

日系社会に日本民謡の普及に尽くして 38 年余り。  
サンディエゴとロサンゼルスを自ら運転して  
普及活動に歳を感じさせない素敵な人！



本名、門司淑子は 1939 年、大分県にて生まれた。  
縁があって、1964 年に米国に渡り結婚をした。  
2 代目松前勝恵家元の門下生となり民謡クラブへ  
入会したのが 1983 年であった。

5 年間修業した実績を認められ、1988 年に名取を襲名。  
1988 年、サンディエゴ、オレンジカウンティー、コピナ  
地区にて民謡教室を開設し生徒さんへの指導が始まっ  
た。

1995 年、2 代目松前勝恵家元の急折で急遽三代目松前勝清を継ぐことになり、1996  
年 9 月に小東京の New Otani Hotel and Garden (現 Double Tree Hotel) にて  
襲名披露式を執り行い、正式に松前勝清家元が誕生した。

松前会は 2003 年に創立 40 周年を迎え、翌年、San Diego  
Women's Forum for her Cultural Contributions in 2003 で  
表彰された。

更に、2015 年第 75 回二世周祭にて日系社会に貢献した人達  
6 名が表彰され、松前勝  
清家元もその中の一人で  
あった。

日系社会の中でイベント  
(県人会の新年会・敬老  
会や南加県人会協議会主  
催の“親睦演芸会”) が開催されれば率先して参  
加し、日本人のふるりの民謡を披露してきた。  
今では師範 10 名、名取 14 名南カリフォルニア  
に育ててきた“素敵な人”である。





## 1 2号「かわら版」のお知らせ

1. 発行日： 2022年4月15日
2. 特集：\*シニア生活をより楽しく！  
お化粧の仕方  
簡単な栄養料理法  
手軽なお洒落  
\*ひとくち健康コーナー  
飲物編  
\*あの町、この町、あなたの街
3. 投稿・寄稿：  
案内： 2022年1月中旬 予定  
締切： 2022年2月下旬 予定



寅年にあたり、世間の禍事に  
吠えまくる白虎  
太田渡夢

### 寄稿・投稿へのお願い

頂いた寄稿や投稿は都合に依り、一部削除、修正が生じる場合もありますのでご了承下さい。  
「かわら版」の主旨をご理解の上、誹謗愁傷、偏見や宗教勧誘の内容や文章使用に関しては、  
当方で削除させていただきます。

又、スペースに限りがあり、頂いた投稿、寄稿を全て掲載出来ない場合も有りますのでご了承  
下さい。

匿名希望などは必ずその旨ご説明頂くようお願い致します。 かわら版・編集委員

## 編集後記

敷島の大和ごころを

人問わば朝日に匂う

山桜花

これは江戸時代、伊勢の国、  
松阪の人で、「古事記」「源氏物語」「古今和歌集」などの研究で  
有名な国学者である本居宣長が  
61歳の時に詠んだ和歌です。  
“日本人の心を尋ねられたなら  
ば、朝日に匂う山桜の凛とした  
美しさを感じる心である…”と  
いう意味の「日本人とは何か」  
を端的に言い表したもので、明  
治維新への精神的原動力にもな  
ったと言われています。この純  
白にも近い一重咲の可憐な山桜  
は、楚々として、つつましい気  
品のある麗人から仄かに匂う、  
清涼感の香りがある花です。近  
年はヤマトナデシコが日本人女  
性の美称とされていますが、私  
はこの山桜こそ、それに相応し  
いと考えています。日本の故郷  
を遠く離れてこのアメリカに縁  
があつてやって来たご婦人の  
方々の中には、私はしばしば、  
この山桜の心を感じる時があり  
ます。

アメリカ市民となり、英語の  
飛び交う日々の中に居ながら  
も、一時も自分が日本人である  
ことを忘れたことは無く、コロ  
ナ禍で日本に行くこともままな  
らぬ日々が長くなればなるほど  
無性に日本が恋しくなること  
と。これは私も同様。既に親兄  
弟を見送り、今は墓が故郷に残  
っているだけです。故郷の山  
河はいつ帰っても優しく私を迎  
えてくれます。数年前、私は墓  
の隣に山桜を植えました。早く  
この山桜に会える日が来ること  
を切に願っています。もう私の  
背丈を超えるまでに育っている  
ことでしょう。

さて、このかわら版11号からは  
編集作業未経験の喜寿3人組が  
担当することになり、何かと不手  
際もあつたことでしょうか、どう  
かお許しください。そして引き続  
き12号も無事に発行できますよ  
う、読者の皆さまのご協力をよろ  
しくお願いいたします。(つ)



チャランポランの会は、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」がこの年 4 回発行の「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.com](http://www.charanporanusa.com)

Graphic Design by Amy Fine

(大田祥子さんの娘さん)