

2022  
夏  
13号

# かわら版

夢と笑いの  
チャランポランの会

シニアのシニアによるシニアのための会報誌

## 特集

昭和の思い出  
あの町、この町、あなたの街  
残りの人生 どう生きる



## 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】 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字以内に限る
- 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  
宮田慎也 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.com

## コロナ禍はシニア生活に何をもたらしたか

鶴亀 彰

運営委員の宮里さんから、このタイトルで寄稿して欲しいと頼まれました。文字数は1500字で、締め切りは6月20日とのこと。余りに大きなテーマで私には無理と思いましたが、かわら版発行に懸命の努力をされている宮里さんにはノイと言えません。私が困った時に頼りにしているものがあります。それはグーグルです。ネット上の検索サイトです。このサイトはありとあらゆる質問に答えを呉れます。最近、調べたのは「ノミの交尾」「秦の始皇帝」「オランダの家庭料理」などです。今ではノミの交尾や産卵に関してはこちらとしたエキスパートです。

そんな伝で、日英両語のグーグルサイトで、このタイトルを検索してみました。「野村総合研究所」の生活者1万人アンケートや米国の「老化に関する全国評議会」の調査・研究資料などが出て来ました。そこに共通するコロナ禍がもたらしたものは「不安、心配、ストレ

ス、孤独」などネガティブなものでした。確かに外出規制が続き、感染するとシニアは重篤化や死に至ると言われれば、そうもなりません。しかし、体力こそ若者に劣るものの、シニアには豊かな人生経験があります。今回の降って湧いたような災害をタフにしたたかに乗り越えて来たのも事実です。中国の武漢で始まり、欧州に飛んだコロナ禍が米国で本格的に広がり始めたのは2020年の3月でした。チャランポランの会では同年3月7日にニューガーターホテルで多くの会員の皆様と一緒に、日本からお出で頂いた第16代川柳、尾藤川柳先生の軽妙な選句と指導のもと、「ロサンゼルス川柳グランプリ」を楽しみました。あれがぎりぎり最後の集いでした。その後、計画されていた「スマホ勉強会」も「一日バス旅行」も「会員懇親会」も全て中止となりました。仲間内での飲み会や食事会も出来なくなりました。スポーツ観戦や音楽コンサート参加も無くなりました。まるで息が詰まるような日々でしたが、多く

のシニア達はそれぞれの対処をして来たのではないでしょう。散歩やラジオ体操などで運動不足を解消した人もいたようです。私も、妻に言われ、家庭菜園を始めましたが、慣れないクワを振るっていたらギックリ腰になりました。治った後、いくつか野菜を植えました。怠け者の私のこと、水をやるのをサボリ、全て枯らしてしまいました。私の友人達は成功し、新鮮なナスやキュウリやトマトを楽しんでいるようです。自宅待機を良い機会と捉え、家中の掃除と整理をした友人もいます。私も本棚を整理し、かなりの本をブックオフに持って行きましたが、ガソリン代にもなりませんでした。

夫婦者は毎日鼻を突き合わせる日々で、お互いのストレスがぶつかり、喧嘩したり、中には離婚までした例もあるようです。逆にお互いがじっくり話せる機会が増え、今まで以上に仲良くなった例もあるようです。状況がどうの相手がどうのと言つより、あくまでも問題は私達一人一人の心の持ちように

あるようですね。独り者の人は孤独感が増したと言いますが、お互いに電話でお喋りし、励まし合ったり、またはスマホのラインのビデオ会議で離れた日本の家族や友達との会話を楽しんだシニアも少なくなかったようです。

チャランポランの会でも自主待機の会員の皆様にしほしの笑いを届けようと、ユーモアたっぷりの臨時号を発行し、郵送しました。多くの皆さまから「面白かった。思わず噴き出した。鬱屈した気分が晴れた」とかの嬉しいコメントを頂きました。コロナ禍で変わったものもあります。変わらなかったものも一杯あります。それは過去に数多くの喜怒哀楽を体験して来たシニア達の生き抜く勇氣と覚悟です。これからは是非、元気で明るく、前向きに、皆で助け合って行きたいものです。



二〇一〇年の国勢調査では、シカゴとその郊外に住む日系人、日本人の人口は一万八千人前後と言われていたが、十二年後の今も、眼に見える増加は無いようだ。むしろシカゴ市内の日系人口は減少している。理由はシカゴ市内の犯罪の増加や教育環境の低下を考慮した三世、四世の若い日系人家族がどんどん郊外に居を移し始めているからである。それでも日系市民協会シカゴ支部、シカゴ定住者会、シカゴ日本人共済会など、多くの団体は活動本部をシカゴ市内に置いている。宗教団体もまた、近年郊外に発足した教会は別として、シニアが長年心のよりどころとしてきた仏教会やキリスト教会はそのままシカゴ市内で活動を続けており、車の運転がままならないシニアは家族と共に環境の良い郊外に移ったものの、社会的には孤立してしまうケースもある。

昨年、いや一昨年あたりから：と考えると丁度コロナの感染がひどくなり自宅拘束が日常になり始めたところから、時たまオフィスの電話に「日英バイリンガルのカウンセラーを探しているのですが」、という問い合わせが入り始めた。

丁度バイリンガルのカウンセラーが半年前に退職しており、そんな電話はカウンセリングのライセンスも持たず、経験ゼロの私のところに回ってくる。それでも一応受けた電話だから、自分がカウンセラーではないことを断ったうえで、事情を尋ねてみると、五件のうち三件が高齢化する母親の精神状態や認知症を案じる娘さんからの相談だった。

話を聞くうちに、それぞれのケースに共通点のある事に気が付いた。

\*日本で教育を受けた後、何らかの理由で結婚して渡米、あるいは渡米後に伴侶を見つけて永住しているがすでに未亡人で、年齢は七十歳後半から九十歳前後である。

\*日常生活に必要な英語は話せるが、第一言語は日本語である。

\*友達の数が少ない、あるいはいない。同居する家族の日常会話はほとんど英語である。

カウンセラーを探している家族によると、口数が少なくなり、ふさぎ込むことが多く、物忘れがひどくなる。せっかく努力して覚え



た英語を忘れ始めている。認知症の症状が始めている。

さて、どうやらこの人たちに必要なのは必ずしも専門家の助言である必要はないのではないかと、ということだ。日本語で話し合える友達がいって、愚痴を聞いてもらったり、愉快な話で盛り上がった、暮らしの中の疑問があれば誰かにたずねてみたい。心の中の小さなもやもやを誰かに伝えられないままストレスになっているのではないかと、全くの素人考えが其処に行きついた。

「お母さんにいま必要なのは、日本語で話し合える友達じゃないでしょうか。カウンセリングはできませんが、一カ月に一度です

が、日本語でおしゃべりをする集まりがあるんですよ。よかったらお母さんを連れてきませんか。」とすすめてみる。

当日、まるで小学校の入学式に親に付き添われて校門を潜る一年生みたいに、娘につきそわれて「おしゃべり会」に参加した母親たちが、グループに打ち解けるのにそんなに時間はかからない。

自己紹介の後、ほかの参加者から必ず出る質問は、「日本はどこから？いつ頃日本から来られたの？」その辺りから共通の話題が見つかったり、初めての話に驚いたり、司会進行などあまり必要としないのがこの集いである。共通の言語で話し合うテーブルで、しばしば笑い声ははじけている。

最高齢が九十五歳で、広島での被爆経験から白血病と心臓病をかかえながら、いつもボジティブな考え方のできるSさんに八十年代が牽引されているシカゴ定住者会の「日本語お話し会」、エンジンは快調である。

かわくち かよこ  
日系福祉団体「シカゴ定住者会」勤務  
コミュニティ関連事業担当

## 傘寿に間に合う食習慣

土田 三郎

私は、傘寿まで後一年と少しに迫り、今後の食習慣を意識し始めました。長寿村で有名な山梨県上野原市の八王子市と大月市の中間の山岳地帯に、段々畑に囲まれた柵原（ゆずりはら）地区があります。そこは昔から伝統的な自給自足の生活で、主食は麦、ひえ、そばなどの雑穀が主体に、イモ類や大豆、小豆、インゲン、木の実、茶、胡麻や味噌、漬物などの発酵食品、そして山菜、野菜など、土地で取れるものを利用する「素食」の集落でした。ハレの日以外は白米は食べず、80歳90歳のお年寄りが元気に段々畑の仕事で暮らしていました。足腰も丈夫で、腰の曲がった人はおらず、畑仕事を助け合い、大自然に囲まれた昭和時代の長閑かな里山でした。

この長寿村に、道路が改良されてバスが通り、現代文化の波が押し寄せ、若者は八王子方面に勤務するようになり、村の民宿経営も始まり、現金収入も得るようになりました。食習慣も変わり始め、麦飯から白米に変わり、あまり食べたことのない贅沢な肉、魚、チーズや添加物入りの加工食品も食べ、白砂糖の消費も急増し、それまでの自給自足の伝統食は激減しました。結果、柵原地区の高齢者は相変わらず元気でも、50歳代に今まで無かった脳卒中、心臓病、癌などの現代病に侵される人が急増しました。長寿村の短命化です。こうした事例は、世界でも多くの長寿地区に見られます。先進国からの食習慣の流入により、今まで無かった現代病も急増し始めたのです。癌治療では、各国は癌撲滅に毎年記録的な医療費を計上していますが、癌患者数はそれ以上に増加しています。

パンデミックにより、私たちの日常生活も様変わりしました。コロナ禍により密な活動は禁止となり、都市封鎖までも発生しました。その渦中にロシアによるウクライナ侵攻は言語道断です。こうした激変に対応するには、落ち着いて考える時間の確保が貴重と思います。私の場合、食習慣についての考察です。

健康に関する本題の「傘寿に間に合う食習慣」は、家族の健康優先となります。山形県の大自然に育った私には、自分の体質に合う東洋医学の食が理に沿います。

東洋医学は、心と身体の全体のバランスを整え、自然治癒力の働きを補助し、自然由来の漢方薬などを利用し、不調の根本原因を身体の内側から対応します。一方、西洋医学は、現代医薬や注射・手術といった手法で、心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化、癌等の疾患に部位ごとに対処します。どちらを選ぶかは、育った環境によると思います。

ある食習慣では、精製塩（食卓塩）と電子レンジの利用にはリスクがあると言われています。精製塩は、岩塩や海水由来の自然塩とは別物で、塩化ナトリウム 99.5%以上という化学物質で、食用には向かないようです。この食卓塩は、人体のミネラルバランスを崩すことが知られています。また電子レンジは、マイクロ波を利用して食品の水素分子を激しく励起させて熱を生じさせます。この食品加熱技術により組成が変わり、栄養素が変質すると言われています。

食習慣の事例は賛否交々ですが、私の「傘寿に間に合う食習慣」の目標をご紹介します。

- 大自然中心の食習慣は感謝の心で
- 食習慣は部分ではなく多品種で採る
- 雑穀米を優先し、加工食品を避ける
- 腹八分目で内臓を守る（食べ過ぎは胃肝臓！）

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ	ごま	わかめ	やさい	さかな	しいたけ	いも
						
主な食品 納豆 ピーナッツ 豆腐 味噌	主な食品 黒ごま 白ごま	主な食品 わかめ こんぶ ひじき のり	主な食品 緑黄色野菜 淡色野菜	主な食品 魚全般 特に「小魚」	主な食品 しいたけ しめじ えのき まいたけ	主な食品 じゃがいも さつまいも 里芋 山芋
主な栄養素 良質な タンパク質源	主な栄養素 ビタミン ポリフェノール	主な栄養素 ミネラル 食物繊維	主な栄養素 ビタミン 食物繊維	主な栄養素 カルシウム	主な栄養素 食物繊維 ビタミン ミネラル	主な栄養素 食物繊維 ビタミン ミネラル



# B級グルメ食べ歩記



## Wool Growers Restaurant

620 E. 19th St., Bakersfield, CA 93305  
(661) 327 9584

宮田 慎也



L.A.から5号線を北へ二時間。ベーカーズフィールドにある有名なバスク料理店を紹介します。1800年代に当地にスペインピレネー地方のバスク人が多数入植しました。ゴールドラッシュの金鉱山目当てでなく、羊飼い、羊毛が目的でした。その当時の名残で今でもバスク料理店が数店残っていきまして、繁盛しています。

バスク料理の特徴は豆を食べることと、とにかく量が多いことです。飾らない素朴な料理です。コース料理で\$40。キャベツスープ、豆類、スパゲティ、ポテトフライ、サウドウ。メインはラムチョップかステーキ。ラベルの貼ってないボトルに入っている赤ワインも当店の名物で\$14です。去年の六月中旬に行きましたが既にかかなり暑かったので夏場は避けた方がいいでしょう。ダウンタウンの中心には、綺麗に改造された Padre Hotel があり、ここの料理は洗練されていて大変美味でした。有名な Bakersfield のアーチのたもとには、カントリーアンドウェスタンの音楽で有名なクリスタルパレスもあり、西のナッシュビルと呼ばれているそうです。

5号線の途中には休憩場所として良いアウトレットもあります、北へ二時間の小旅行、いかがでしょうか。



## 昭和の思い出

### 昭和を生き抜いたチャランポラン人生

本多かずしげ

私は戦後直ぐの昭和生まれです。振り返れば人生に起きた幾多の困難を乗り越えて、今日に至ったのは奇跡だと思います。私は和歌山の疎開地で出生、三重県美浜町で育ち、小学1年の途中で和歌山市に転校、高校ではラグビーで夏の最後の全国大会前に鎖骨の骨折で、人生初の『挫折』を経験しました。

次に念願のシェフを目指して「オリエンタルホテル神戸」で5年間修行しました。69年の冬、「アメリカで働くウエイトレスが何百万円稼ぐ」を目にして、直ぐに行動。紅花本社に応募し、幸いに、ニューヨークの紅花で就労の幸運となりました。

2年後に、紅花の役員からアトタランタでのレストランの誘いがあり、日本のオリエンタルホテルからコックとウエイトレスも一緒に働くとのことでした。しかし、私を頼って来た二人を守る責任から店長と揉めて首を宣告され、その二人を連れてニューヨークに帰ることになり、人生第二の『挫折』となる厳しい現実でした。

72年、ピッツバークのレストランの仕事の話があり、そこでは多くの人材を募集していました。このレストランの出資者はヤンキースの税務担当でした。お店はオープンから驚くほどに繁盛で毎日4-5百人程のお客様でした。その店では、2件目をオハイオ州クリーブランドにオープンし、同様に店は大繁盛した。

そんな状況で自分は結婚し、73年に長男が、76年に娘が産まれました。そこで自分は、クリーブランドの家を売り、待望のレストランをオープンさせました。少しずつ繁盛し始めた頃、中西部に未だ1軒もない寿司レストランを開店、その隣に鉄板焼店も開店。84年にオハイオ州コロンバスに2軒目も開店。すべての店は、日本人を顧客としない経営方針で順調でした。

2011年11月に、ボストンにいた娘に長男が生まれ、妻が手伝いに行っている時に脳梗塞となりました。私は店が多忙のためボストンには長男に行ってもらいましたが、妻マヤの状態は半身不随。命は助かりましたが、日々の介護や地方自治との手続きに、追われるようになりました。半年後にわざわざ娘がボストンから移住。私はレストランを長男に任せて、家を処分してボストンの娘の家に夫婦で移りました。幸い娘婿が大変よく出来た人で、妻が骨折すると老人ホームに世話をしてくれ、妻が亡くなる前まで、私も妻も心穏やかに同じ家で過ごすことが出来たのは、不幸中の幸いでした。

自分はその後、以前から悪かった右脚が悪化し、夜も眠れない日が続く、遂に膝上から、切断する羽目になりました。病名は閉塞性血栓性血管炎。手術は成功でしたが、退院後は、激痛との戦いでした。それでも、20年に日本に行き、二度目は、1人で行きました。

今も毎日モルヒネに頼っていますが、今回は6月に日本に行きます。日本は車椅子に乗ればどこでも鉄道利用が可能です。町のどこでも、特に公園のトイレまでとても綺麗で本当に日本は素晴らしい国です！先ず両親の墓前にお参りして、次に日本料理を堪能します。天の恵みで、身が不自由でも、こうして命を与えられていることに心から感謝しております。

### 三度も衣替えした我が家の裏庭

カイクス アサコ

子煩悩な私の父は大きなブランコを裏庭に作って子供らを喜ばせてくれましたが、太平洋戦争が始まって裏庭は防空壕に変わり果てました。終戦後は空腹を満たすために畑に早変わりして、ジャガイモにサツマイモ、トマトなどを栽培していました。あの頃の私の楽しみは早朝に紅くなった大きなトマトをかじることでした。

今はベランダで鉢植えのトマトを見ながらいろいろな昔のことを思い出しております。  
「昭和は遠くになりにけり」



「かわら版」はとても読みやすく興味深いです。いろいろな方たちからのお便りを楽しく読まさせていただいております。

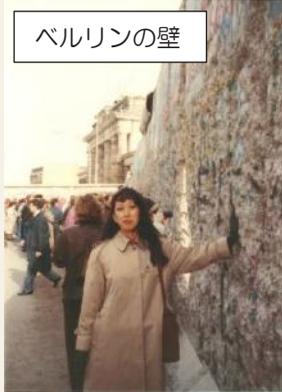
## 昭和の思い出

### 冷戦下のドイツ

烈子・ボリンジャー Honolulu

1986年から7年間は夫と二人でドイツのフランクフルトに住んでいた。世界大戦から40年も後なのに郊外の田園を歩きかうアメリカ軍の戦車は不思議な光景であった。

ベルリンの壁



私達が西ベルリンにドライブした時は指定された Helmstedt から東ドイツに入り、決められた時間内にそれぞれ2つのチェックポイントに到着しないと兵士達が探しに来るので、ひたすら走行。途中で気がついたのが、私は日本のパスポートなのに書類はアメリカ国籍になっていて、やましい事が無くても動揺し、夫が“Stay Calm.”と私の顔を見ないでささやいたのを覚えている。無事に着いた西ベルリンの壁越しに東側を見てみると殺伐とした灰色の世界の様であった。1989年の日本は昭和から平成時代が変わり、同じ年にベルリンの壁が崩壊し、1990年10月にドイツが再統一された「私の昭和の歴史」として鮮明に残っている。

Brandenburg Gate with The Wall



### 赤胴鈴之助

河野 弘子

私が子供（昭和30年代）のころのヒーローと言えば 赤胴鈴之助。



「ちょこざいな小僧、名を名乗れ」「赤胴鈴之助だー!!」で始まるラジオ東京（現TBS）の放送を楽しみに聴いていました。♪ 剣をとっては日本一に夢は大きな少年剣士〜♪ と歌った所でその続きを思い出す気になってネットで検索したら、同じ時代のヒーロー、「笛吹童子」「鞍馬天狗」が見つかりました。そうそう、当時のヒーローたちの武器は「剣」オンリーでした。「飛び道具とは卑怯なりー」が、まかり通った時代でした。13才の孫娘の剣道の初試合（南カリフォルニア剣道連盟）を小東京のテラサキ剣道武道館に見に行き、たくさんのマメ剣士たちが防具をつけて竹刀をふるって真剣に戦うのを見てふと思い出したできごとでした。



### 昭和生まれ・奇遇の友情育み日米で

土網 康子

昭和から平成元年（1989年）に代わった年、横浜の友よりロスで日系二世の妻で勤務していた私に電話が鳴った。歳で視力の弱った、彼女の夫がロングビーチに駐在していると。そして、なんとなく笑えるような出会いが生まれた。以降、家族付き合いを通して楽しい人生が両国で花咲いた。おかげさまで長男の結婚披露はロングビーチのシェラトンホテル、ビーチ脇ヴェランダ付で、レイバーデーとも重なり盛り上がった。次男の折りは小東京でガーデン セレモニー、ジャカラダの季節の5月であった。花が見事だからロスへ見においてと呼びつけた。横浜の友は神奈川県二宮市の義母にご主人の引っ越しを手伝うとの言い訳でロス行の承諾を得たらしい。まさか、友人の子のウエディングに行くとはちょっと言えなかったそうだ。単身赴任のご主人はアパートから海辺の住居へと引越して楽しんでいるとか。長男の自動車で街をドライブし、ジャカラダの並木も最高で横浜の友達は喜び、奇遇の再会よき思い出となっている。



## 昭和の思い出

### B 円軍票

ラーソン 靖子

終戦末期に生まれてその後の辛苦も体験し、米軍占領下での経済発展と同時に言論の自由抑圧を傍観してきた。米国基地反対運動で刑務所にぶち込まれた人の中には親戚もいた。



子供の頃、米軍トラックを見ると道端の土手にしゃがみ隠れていた記憶もある。ところが成人するにつれて、米国人に対する認識も恐れから憧れへと変わり、米軍将校に憧れて恋に落ち、父親から勘当されてしまった。

今年は、沖縄日本復帰50年、復帰に関する議論をしたこともある。政治を勉強している訳でもなく、ただ話し合いの場だった。「今更日本に復帰して、日本人に馬鹿にされるより、むしろ米国の一部でもなったら？」 またある人は「米国の一部になっても英語も話せなくてはどのような？」

沖縄は1945年から1958年の間、通貨が日本円から米軍発行のB型軍用手票（通称B円軍票と呼ばれ、レートは1ドルに対して120B円）になった。ちなみに朝鮮半島の米軍占領地域のはA円軍票と呼ばれた。また、小学校に入学するまで日本語が話せなくて日本語励行という校則もあり、日本語を話さないと「方言札」と書かれた厚紙を首にぶら下げられた生徒もいた。昭和には青春の思い出がいっぱい詰まっている。

### 初恋の人の笑顔は齡取らず

下澤 尚江

国語の先生から放課後職員室へ来る様に言われたが何をしてかしたのかと恐る恐る出向いた。高校一年生の時NHK主催の詩の朗読コンクールに学校から選ばれた事と知らされた。私は堀口大学訳の「バラ」を朗読したので。然もNHK優勝者の名前を呼ばれた時はまさか私が他人様の様に思いも寄らず嬉しさよりも驚きでした。因みにその時男子の部で一位に優勝した学生と後日知る様になり同じ自動車通学でお話をする内に「恋」と言う字に変わり遅い私の初恋物語りが始まった。然し、私は初めから初恋の人とは結婚したくなかった。その後、帰米二世と婚約したが断腸の思いで焼いた何十通かの恋文の煙が目、流れ落ちる涙をこらえ「ごめんなさい」と詫言やら「サヨナラ」をした。

私が米国に来てから数年後彼が作曲家として有名になったと知り心踊らせていたが、その後は生死も知らず純粋な気持ちで今はじっと心にしまっています。

齡を取っての恋の思い出は心を豊かに楽しませ、若くいられるような気がします。

”初恋の人の笑顔は齡取らず”。



### 2022年6月 東京にて同窓会

古口 友紀 ハモサ・ビーチ在住

先日、6月に3年近くぶりに日本に到着した翌日に、昭和40年代から50年代にかけて女子校の高校生だった仲間8人で集まりました。そこで話題になったのは、放課後よく集まっていた下北沢の「おいてけぼり」という和風スバゲッティのお店です。この店のマスターだった方が今は中目黒にスペイン料理の店をされているときき、おなじメンバーで会いに行くことに。時は流れてもこのメンバーで集まれば昭和のあの時代に一瞬でタイムトリップ、マスターも半世紀前の私たちをよく覚えていてくれました。あの時代、音楽はLPレコードで聴くもので、片面ずつのリクエストに答えてくれるロック喫茶にもよく通いました。ジョージ（吉祥寺）の「赤毛とソバカス」では私の人生観をかえる衝撃的な曲との出会いもあったし、国分寺の「ほら貝」はヒッピー文化に触れることができた味わい深い店でした。「伽羅」の素敵なマスターは今はどうしているのだろうか。昭和の時代はティーンの子供でも自由に安全に過ごせました。お店に入るときにIDが必要なアメリカ文化には70年代に来たばかりの当時、びっくりしたものです。

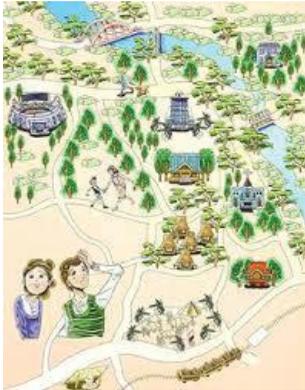


## 昭和の思い出

### 疎開地の島根のこと

山本 ゆき子

昭和21年5月、私は家族と広島市内から祖母の親戚を頼り、島根県の山間の小さな町に疎開しました。駅からバスに乗り換えて森の中の細い道を川沿いに2時間近くも走り、4歳の私でも何となく不安な気持ちになりました。しかし、森をぬけて終点に近づくとパッと眼前が開けて、のどかな街並みが見えました。周囲は山に囲まれて二本の川が合流し、その周りに家が建て並んでいました。



親戚は私たちを歓迎してくれ、町の人々は優しく、山間の町なのに旅館、洋裁店、写真館、芝居小屋までありました。四季折々の行事がありました。戦後、進駐軍の視察でヘリコプターが来ることになり、着地場所になる田んぼの雪を踏み固めるために子供の私も参加しました。

そこでの暮らしは4年余りで終わりましたが、戦後の辛い時期にもかかわらず、私にとっては懐かしい「昭和の思い出」です。



## 趣味のコーナー

### 陶芸

大木かおる ラグナ・ビーチ在住

陶芸は仲の良いお友達が根気よく何度も誘って下さり、短期大学の成人学校に入ったのが始まりです。私には出来ないと思って行き始めたことが、陶芸のとりこになり何と四十数年、三つのコミュニティカレッジや他の学校も渡り歩き陶芸が生き甲斐となってしまいました。自信もなく始めた事が先生の良き指導、クラスメートの助けを得て轆轤を回しているうちに初心者のお茶碗、お皿などが出来て、学期毎にあるクラスの課題をこなしている内にダイニングセット、壺、花瓶、大どんぶり、大皿、贈答品、モデルを雇っての裸体像が沢山出来上がり、我が家は美術館のようになりました。

嬉しかったのは東北大地震、熊本地震の時など慈善セールに招かれて、多額の売り上げを寄付することができました。ただお金を寄付するよりも、私の作品に価値を認めてお買い上げ下さった方たちのお金を寄付できたのは意味深いことでした。次は何を作ろうかと、デザインや釉掛けを考えて夜も目が覚めて眠れないこともありました。粘土を練って作品を作るのに指を動かしていると指の神経痛も腰痛も忘れてしまいます。自分の年も我も忘れて没頭出来る「陶芸」は私の一生の宝です。



## 新コーナー

### 仲間探し掲示板

名前： ひろみ  
電話番号： 626-354-4390  
年齢： 70代  
性別： 女性  
住まい： カリフォルニア州  
ベバリーヒルズ市



会員登録しておられる読者であればどなたでもこの掲示板に自分のコンタクト情報を書き込めます。書き込み申込者の個人情報は厳重に秘守されますのでご安心ください。掲示板に書き込む情報は全て申込者が責任を持つこととし、当かわら版運営チーム並びにチャランボランの会は一切の責任を負いません。全て仲間同士様が良識を持って快適にこの掲示板をご利用頂けますようお願い致します。

仲間探し： 友人、おしゃべり

社会奉仕： 何か社会奉仕出来ないか探しています。

自己紹介： ドクターに定期的に診察してもらい健康な日々を過ごしているシニアです。毎日畑に通い野菜の手入れをし、とれた野菜を食卓で楽しんでいます。友人がいなくなり仲間が欲しいです、又社会奉仕できる所も探しています。

## 残りの人生 どう生きる

### ぼけたらあかん 長生きしなはれ

内 アリス

昔、日本に旅行した時に求めた物を最近押入れの中から見つけたお話。  
作詩、天牛将富(てんぎゅうまさとし)、作曲、遠藤実の歌を杉良太郎が歌い2009年に発売された歌  
「ぼけたらあかん 長生きしなはれ」。その歌詞一部を紹介する。

1番

年をとったら出しゃばらず  
憎まれ口に泣き言に  
人のかけぐち愚痴いわず  
他人のことは誉めなされ  
知ってることでも知らんふり  
いつでもアホでいるこっちゃ  
ぼけたらあかん ぼけたらあかん  
長生きしなはれや

5番

わが子に孫に世間さま  
どなたからでも慕われる  
ええ年寄りになりなはれ  
頭の洗濯生きがいに  
何か一つの趣味持って  
せいぜい長生きしなはれや  
ぼけたらあかんぼけたかん  
長生きしなはれや

その頃は若くて感じなかった事も年を重ねると心にしみる事があり、{笑って楽しく元気で過ごそう!}  
と心に決めた。

### 日々是好日

ヤング・キム

私は今、96歳で人生の最終期を過ごしております。私がこの歳で生きる道は二つあり、その一は肉体  
でもう一つは精神であります。

まず肉体の面では、毎日の有酸素運動を続けており、そのお蔭でこれとした病気もなく、ただ一つシニア  
に多い脊柱神経狭窄症のために足が重くとても歩きづらいますが、それでも毎日1キロを頑張って歩いて  
います。次に精神の面では、心を空にして世間の事には何ら関心がなく、テレビは殆ど見ませんし、新聞



瞑想

も見出しを見るだけで、記事には目を通しません。それも毎日瞑想を  
しているお蔭でして、偏に心を無にして清らかに暮らしております。

そして心に神様をお迎えして神様と共に生きており、譬え些細な事でも常に感謝の念を捧げておりまして、毎日が本当に有難いです。

最後に、死に対しても何ら不安や恐怖もなく、強いて言えば夜眠りに入るのと変わらないと達観しており、いつでも死を迎える心の準備を  
しております。

### 余命 1825 日!?

宮里かつ カリフォルニア州在住

自分の思考力で、自力で動けて行動出来るのはこれから1825日、5年間と考えている。この1825  
日を有効に使いその後には冥途に旅立れば理想の人生ではないだろうか。

基本はリタイヤしているが万年現役として少し、600時間は仕事をして、残りはボランティア活動、これ  
が若さを保つ万能薬とも言え、世の中のニュースもいち早くキャチできるし「呆け防止」にも役立つと  
信じる。

次に、日本人と言え生まれ故郷でさえ良く知らないことばかりで恥ずかしい。福岡県を中心に九州全土  
を隈なく旅をして歴史、文化、郷土料理、更にお酒の酒蔵、焼酎メーカー巡りも  
楽しみたいものだ。年に1ヶ月~2ヶ月滞在しこれを数年続ければ日本及び日本人のルーツを学べ  
ると思う。民宿から民宿への渡り鳥も楽しいかな  
あー。欲言え、各地に友達を作り、日・米双方  
の旅交換なんかはどうだろうか？



熊本城

さあ、それには体が資本、体力作りに精をだす  
とするか、未来の「旅」のため・・・。



大宰府 天満宮

## 残りの人生 どう生きる

### 夢みながら生きること

スティーブ・鮫島

「残された人生をどう生きるか」であるが、私の場合、五十を過ぎて始めた文筆活動で、「直木賞」を取ることが最終目的である。昨今、文明の機器で文字を追う文化が薄れ、本離れが著しくなった。製本にしても売れない時代が続き、出版社は製本にしなくなった。残されたチャンスは一つしか無く、懸賞作品に応募し一席を取ることである。ここで一席に選ばされると製本にもなり、更に映画化のチャンスにも恵まれる。そして評判になれば、「直木賞」にノミネートされる可能性に近づき、夢への第一歩が踏み出せるのである。



非常に難しい関門ではあるが、この応募には相当数の作品が寄せられる。だがチャンスは誰にでもあり、七十を過ぎた作家が直木賞を取れば話題にもなり、その後は出版社から原稿を依頼されることになるだろう。そこが筆者の狙いで、それを夢みながら生きることが残された人生になる。獅子奮迅、使い古した頭で頑張っている。

### お返し孝行

茶谷 孝

これからの人生、と言ってふと私はあと何年生きるかと計算すると、百歳まで生きるとして26年半です。日数にすると9672日です。そして今まで生きてきた日数は26830日です。私のこれからの人生として残っているのはあと1/4、つまり第4コーナーを曲がった所です。最後の、直線のラストスパートを駆ける時です。

振り返ると、私は自分の父母に親孝行をしてきたのかなあ、折角”孝”という字を貰ったのだから。然し、今そう気づいた時には、既に親は無し。また、私はカリフォルニアで暮らして48年、多くの周りの日本人、日系人の先輩諸氏に、直接にも間接にもお世話になりました。ですから私に出来る事は、自分の周りの日本人、日系人にお返しをするのが、私の出来る孝行だと思ふ。それで周りの先輩諸氏に一番必要なのは、やはり老後の安定した暮らしが出来る場所だろう。実際私もそれを望んでいる。昔は、リトル東京には日本人の心を癒し、故郷を思い出させるそんな温かみがあった。だから私はそんな思いを持っている方達が、寄り集まり穏やかに暮らせる場所を作りたい。それが私の使命だと思います。



### 高齢者が安心して自宅で過ごせる為のお手伝い 梁 芙美 (Fumi Liang)

あれよあれよ、と言う間に60代最後の年を迎えてしまいました。そのせいか、これからの人生をどう生きたいかを頻りに考えるようになりました。特に、コロナ禍で日本に行けず、ビデオコールで最後を見送った父が、生前よく話してくれた台湾人として日本で生きた波乱万丈の人生や、アルツハイマーで召された母が戦後に台湾から日本に渡って、戦災で苦しんでいる多くの日本人同様に苦労した人生に思いを巡らしています。父は、周りの人達に気を配り、どんな困難にぶつかっても、それを上手に乗り越えようとする姿勢よりも、誠実をモットーにして、希望を持って真っ正面から受け止める生き方を、最後まで変えませんでした。また、父より数年前に召された母は、厳しい人でしたが、亡くなる前の数年は人が変わったように優しく穏やかな最後でした。母が元気な頃は、私が一時帰宅するたびに、「あなたを遠くに嫁がせるために育てたんじゃないわよ」と、よく不満を口にしていました。しかしある日突然、「あなたは、アメリカで自分のできる限りのことを周りの皆さんにしてあげなさい。そうしたら日本では、貴女に代わり私の世話を周りにいる人がしてくれるようになります。」と言われました。その一言が、私に高齢者が安心して自宅で過ごせる為のお手伝いをするNPOを立ち上げる切っ掛けとなりました。あと何年あるのか、残りの人生に全力を尽くして立ち向かい、最後まで周りに笑顔と元気をふりまきながら日々を送りたいと切に願っております。



## 私の心の支え それは言い訳

高橋 千工子

五十年主人と共にしてきました私にとって、一月に主人を亡くして一人になった今、辛い思いをしております。四カ月が過ぎましたが同じです。でも毎日の生活は続き、全てを主人に頼っていた私は今更に分を責めている日々です。

五十年アメリカに住みながら英語の話し読み書きもろくに出来ず、主人亡き後のいろんな手続きも友人のお世話になっている自分を責めています。後悔を越えて只々責めています。そのくせ言い訳は言いたいのです。今まで職場も友人も皆日本人ばかりで、主人も日本人でした。それに甘えてきていました。仕事は一生懸命頑張ってきました。大変だった中で主人と知り合い、結婚式もアメリカでやり、友人たちにも恵まれました。日本人社会の中だけで、幸か不幸か五十年。今現在も続けております。



私は甘え過ぎていました。今頃気が付いても遅いです。主人亡き後は友人頼みでいます。それでも、まだ私は言い訳をし続けています。ずうっと日本人社会の中だったから……と。

八十七歳です。きっと私の人生は言い訳人生で終わるのかもしれませんが。

## アメリカ市民になった喜び

とし子・Lynn

今日は私がどうしてUS シティズンになったかを話したいと思います。東京町田の桜美林短大を卒業して厚木ベースで勤めました。そしてそこで知り合った米軍人と結婚してメイン州、ヴァージニア州、ペンシルバニア州に住みました。子供が二人出来てから久しぶりに日本に帰りました。その時の私はまだ永住権で日本のパスポートでの入国。でも二人の子供ら（10歳と8歳）はアメリカ市民なので通関は別のライン。子供らにとって初めての日本。親子である事情を説明して私と同じラインに並ばせれば一緒にクリアできたものを、その時はその思いが及ばず別々に並んでしまったので子供らには大変心配をかけさせました。この経験がもとになって私がアメリカ市民になればこれからは子供らと一緒にのラインで通関でき、子供らに心配させることもないとの思いで市民権のテストを受けてパス、めでたくアメリカ市民になりUSパスポートを入手しました。もう40年前の事です。IDとしてもアメリカのパスポートが使えますので旅行の時はいつも持ってまいります。今年の7月にはフロリダに10日ほど行きます。V.A.ホスピタルで25年間看護師として勤めていた主人が亡くなり、そこのナショナルセメタリーに入っておりますので子供らと会いに行くのです。今は子供らが私の面倒を見てくれていて幸せです。



## 幻のダイヤモンド

Patricia Brewer テキサス州在住

ある日の夕方主人が帰宅するなり、「結婚記念日には間に合わないかも知れないが今年のプレゼントは今までになく大きいよ」と。わぁ、ホント、嬉しい!! なんて優しい主人!! その瞬間からうきうき、ワクワク。”今までにない大きなプレゼントってもしかしたら3カラットのダイヤの指輪?? あゝ、待ちどうしや!! それから約一ヶ月。娘から電話「ママのプレゼントが今届いているよ。早く取りに来れば!」。猛スピードで帰ったら玄関先にUPSの大きなトラック。“何で玄関先に止めるんだろう、邪魔なのに”まさか私のダイヤの指輪をUPSの車で運んで来るはずがないよな～”と一人思い巡らした。が、何と中に入っていたのは“大太鼓”。勝手にダイヤモンドと勘違いしていたのだ。まるでキツネに化かされたよう!実はその数ヶ月前に太鼓のグループに入っていて気を利かした主人が家でも練習出来るようにとオーダーしてくれたのだった。さすがにガッカリしたが、後にこの大太鼓は大いに役立った。今はボランティアで演奏に行く機会は無くなったが、当時はあちこちから声がかかって沢山の人が喜んでくれた。あの日、UPSで届いた日の記憶は今も鮮明に覚えている。私の大きなダイヤモンド(大太鼓)は今もリビングルームで光り輝いてこれからの人生を共に生きてる……。



食後と就寝前の歯みがき、年に2回の歯の定期診査やクリーンアップはアメリカに長年いらっしゃるシニアの方ならば、きちんと実践されていると思います。

「歯は健康のバロメーター」と言われるのは何故でしょう。人間が食物を摂取し、臓器を働かせて消化し、エネルギーとなり、体が機能します。それには丈夫で健康な歯、土台となるあごの骨と歯根の周りの線維、そしてその周囲を覆う歯茎、つまりは「自分の歯」が最重要役割を果たします。



どうすればこれらを健康に維持できるのか。お口の中にある何億もの細菌の量をコントロールすることで、良い口腔環境を与えることです。腸内細菌と同様、お口の中には良い菌と悪い菌が共存しています。食後に歯磨きをしなかったり、磨き残しがあると、悪玉細菌は発酵した炭水化物や糖分がある場所に酸を産生し、歯やあごの骨を溶かします。酸を産生する環境を与えない為に、歯みがきをし、細菌の量・菌の種類を減少させる事が大事です。

シニアになると、誰もが体全体の機能が遅くなります。それは回復力や修復力、治癒力、免疫力、体の変化を感じる察知力も含まれます。こまめに歯ブラシをし、菌を除去しないと菌が停滞し、菌が悪さをするような状況を与えてしまいます。そうすると、虫歯も増え、歯周病も自覚症状がない間に進行し、本人が気づいた時には「もう手遅れ」というようなことになってしまいます。また、数種類のお薬を服用している場合、気づきにくい「唾液の量の低下」という（医療系のドクターからすれば大したことのない）副作用がお口の環境を変え、虫歯や歯周病の進行を想像以上にも速めるのです。

おすすめするケアは、まずは歯みがきを食後（できれば30分以内）と夜、寝る前にすることです。歯ブラシができない時はせめて、お口をゆすぐだけでもする事です。歯みがきをする際、歯ブラシの位置は歯と歯茎の境目、歯茎に向かって斜め45度にあてるのがベストです。そして、歯みがきの前でも後でもいいので、歯と歯の間のお掃除をフロス、歯間ブラシ、爪ようじ、糸ようじ等で、必ず行って下さい。とにかく、歯と歯のお掃除は食べ物が詰まった時にだけするのではなく、歯ブラシとの「セット」として捉えて下さい。歯ブラシの時間は上下、表と裏で合計2分がいいとされています。1本の歯を表2秒、裏2秒の計算です。2分は短いようで、長いです。時計やタイマーを使うことをおすすめします。

シニアの方におすすめすることはマウスリンスを使用することです。マウスリンスと言えは、有名なのはリステリン®ですが、これは歯肉炎や歯茎の浅いところの炎症に効きます。深いところにいる菌は消毒しません。シニアの方の場合、マウスリンスがもっと歯茎の深いところにいる、硫黄を発生する歯周病菌を消毒してくれる塩素系のClosys®をおすすめします。塩素系と言っても、漂白剤の中に入っているものではありませんので、ご心配なく。

ホームケアが中心となりますが、最低でも年に2回は歯科医院でレントゲン診査も含めた検査とクリーンアップを行って下さい。歯周病の状態、歯茎の引き締まり度、出血具合、虫歯や詰め物、クラウンの数によって年に3回または4回の検診が必要な場合もあります。いずれにせよ、ドクターのお勧めしたことをきちんと実践し、持って生まれたご自分の歯もしくはあとから入れたインプラントでも、きちんと機能できる歯を大切にケアをし、虫歯の数や性質そして歯周病の状態を可能な限りコントロールし、予防または進行を遅めることが重要です。いつまでもおいしく食べて、健康でいましょう！

\*\*\*\*\*

Maki Narita, DDS, MS  
Narita Family Dental Torrance, Costa Mesa, Frisco  
Board Certified in Periodontology & Dental Implant Surgery  
Lecturer, UCLA School of Dentistry Section of Periodontics  
昭和大学歯学部歯科矯正学講座兼任講師

#### 発酵性炭水化物とは？

スクロース(ショ糖)、グルコース(ブドウ糖)、  
フルクトース(果糖)、でんぷんなど



アメリカ人の砂糖消費量：  
ティースプーンに22.7杯／1日



## ひと口健康コーナー

### 明太子

明太子は大好きだけど、塩分やコレステロールが気になるという話をよく聞きます。塩分は実際に食べる量を20g程度とすると食塩量は、1.1gで実は味噌汁一杯分よりも少ないのです。配送や家庭での保管に冷蔵庫が普及する以前と比べて（塩分平均値は約10～12%程度だった）冷凍技術の進歩や健康志向が強まった今現在の塩分平均値は約4～6%程度とかなり減塩しています。

体内のコレステロールの70%は肝臓で作られ残りの30%は摂取した食品から吸収されます。魚卵には、イコサペンダエン酸（EPA）とドコサヘキサエン酸（DHA）がたくさん含まれています。このEPAやDHAは、肝臓でコレステロールの生成を抑える働きがあるため、魚卵を食べることでコレステロールの値を下げる効果があります。

また明太子には、老化を防ぐビタミンEも含まれています。その抗酸化作用によって、過酸化物質を低下させます。活性酸素を抑える効果から細胞の老化を妨げる効果もあるので、美味しく食べて、若々しくありたいければ、その効果はかなり期待できます。

提供： Kanefuku USA Inc. Lynne Hasegawa Regaert



うまかばい！明太子



うどんとの相性も抜群

### 趣味のみそ造り

### ラカント 良子



三月春分の日もまだかなり雪が残っている。五月桜の蕾が大きく膨らむ頃も、北国はまだ寒い。近所の店から借りた半分切ったドラム缶を上を鍋に、下半分をストーブとしてみそ造りの始まりです。前の晩に水に漬けていた大豆をドラム缶に移し、父が薪をくべてマメを煮る。豆が柔らかくなったら引き肉器に入れて、クルクルとまわす。これが子供の私の仕事だったが、力が要り、あまり好きじゃなかった。家族七人が一年間食べる味噌を造るのは半端な量ではなかった！つぶれた豆に塩と麴を混ぜて樽に入れるのは母と祖母が担った。家族が一丸となる作業を、小さな弟と妹が見ている。キャッキョと楽しそうに遊びながら。



夕日が沈む前に鍋として使ったドラム缶を綺麗にして、ストーブとして使った下部のドラム缶と一緒に隣の家に持って行く。こうして毎日、みそ造りが近所で繰り返される。みそ造りは大変な一日の作業。でも家族みんなと一緒に過ごせるのは楽しかった。美しい夕焼けと残り火の白い煙。子供たちの笑い声が小さな平和を感じさせた。今も主人と二人で、少しだけ味噌を造っています。



## あの町、この町、あなたの街

### 今も思い出す満開の WHITE DOGWOOD (ハナミズキ)

ある日突然、ロサンゼルスよりバージニア州ハリソンバーグ市に転勤命令が出され日系食品工場の工場長として1999年に単身赴任することになった。職種は自然肉調整品調味料の生産工場でワシントンDCより Freeway #66, #81 を東に2時間弱走ると Harrisonburg の田舎町に着く。夏は華氏90度と暑く冬は道路がアイスバーンになるくらい寒い地域であるが四季を楽しめる。土地柄素朴で親切な人が多く久しぶりの単身の生活と言え二年間余り満喫することが出来た。5-6月になると White Dogwood Tree が街の至る所に咲き誇り「桜」と思えるくらい見事な樹木は人々に潤いと安らぎを与えた。また、秋になると道路の両サイドに数キロの紅葉の街路樹は初めて見て感動した。栃木県那須にある天皇陛下御用地周辺や那須



塩原温泉郷の見事な紅葉街路樹と重なり、目をつぶればその光景が今も鮮明に蘇る。

宮里 カツ  
Torrance

### プエルトリコの家族と自然に魅了！

5月末よりプエルトリコに住む姪家族を訪問し、先ずは子供達との久しぶりの熱いハグから始まりました。初日は夕日が最高に美しく見える沿岸のトレールに行き、数えきれないほどの猫達が長閑な丘や、岩に寝そべる可愛い猫達からも歓迎を受けました。

雲空でしたがさっと雲が切れ海原に沈む美しい夕日を見ることが出来き、私は何時も自分の事を心からラッキーパーソンと思っています。

公園のトレールの一部にマンゴの木が立ち並び自由に誰がとっても良いと言うことで次男が木に登り、小枝で突き落とし、食べ切れないほどの収穫に恵まれ歓声の連続でした。色づいていても硬くて、硬くて、線切りにしてドレッシングなしでも美味しくサラダとしていただきました。

プエルトリコよりフェリーで40分ぐらいの所の Vieques Island へ泊出かけました。驚いたことに野生の馬が町中や、ビーチを闊歩しているのです。今までの常識では馬は高価な動物と思っていましたが既成概念がガタガタと崩れる感覚でした。樹齢500年と言われ大木からは強いエネルギーと歴史の重みを感じることもできました。太平洋戦争の時に建設された軍艦の停泊に使われた1マイル突き出た港も残されていました。スノーケルで熱帯魚と泳ぎ、コミュニティーのプールでも泳ぎ、ジムでのエクササイズとプエルトリコの姪家族達と幸せいっばいの忘れ得がたい貴重なプエルトリコの「町」でした。



湊 陽子 テキサス在住

## あの町、この町、あなたの街

### チロリン村

小野川 ミミ

この私の住む町はウォルナット市で、どれくらいこの町が好きであるかと言うと、アメリカ市民になっても“良し”と決心したくらいの所です。

L.A 郡の東端、ポモナ市とオレンジ郡に南接したダイヤモンド・バー市、戦前には農業に従事されていた多くの日系人が住んでいたウエスト・コピナ市に囲まれた小山ばかりの町です。

一目ぼれで市の名も知らず L.A 市より移り住んだのが 40 数年前。未だにウォルナット・クリーク？と問い返される程で、口の悪い同僚男子に「M の所はチロリン村！」とか、先輩住民には「貴女の丘はただの羊の牧草地だったのよ！」と言われながら、FWY60 で夫は N.ハリウッド、私はセンチュリー市へ。夜中の帰路、やっと丘の上のシェラトン ホテルの灯が見えれば我が家近しであります。

今風で言えば「まじ??」って言われそうな小屋建てのような市庁舎だったこの町が、近年更に信じ難いことに、全米三万人未満都市で高額所得都市に、住み心地の順位では二度 70 位と 57 位に。そして小・中・高校それぞれ加州学力優秀 5 位以内に!! 商業エリアは今 5 か所に、アパートは Mt. San Antonio College 前のみですが、ウォーキングトレイルが市内縦横に全長 20 数マイルも延びていて、パークも個性豊かでパンデミック中は犬を連れてあちらこちらへ朝ごはんピクニックを愉しみました。何よりも私の一番好きなこの町はこの住民たちです。晴天日全米一に住まう人々はそれぞれでも、目が合えば必ず会釈が常識の人々です。チャランポランの会の皆様も是非お出かけください。



て小・中・高校それぞれ加州学力優秀 5 位以内に!! 商業エリアは今 5 か所に、アパートは Mt. San Antonio College 前のみですが、ウォーキングトレイルが市内縦横に全長 20 数マイルも延びていて、パークも個性豊かでパンデミック中は犬を連れてあちらこちらへ朝ごはんピクニックを愉しみました。何よりも私の一番好きなこの町はこの住民たちです。晴天日全米一に住まう人々はそれぞれでも、目が合えば必ず会釈が常識の人々です。チャランポランの会の皆様も是非お出かけください。

### お便りコーナー

### みんなの広場

#### 嫁はんの写真

岡崎 昌彦

デジタルカメラになって、「そうだ、嫁はんを撮ろう」と思っていた。しかし、意識していたにも拘わらず、嫁さん一人の写真は少なく、これが最後の写真みたいだった。その後は医療検査のハシゴとなり、嫁はんの体力は急に落ちて行った。

よく見ると写真の顔が浮腫（むく）んでいる。彼女自身は体調の変化で、更年期障害に気が付いていたようである。「更年期障害なんて、まだまだそんなもんじゃないわよ」と先輩方に言われていたが、嫁はんは覚悟していたみたいだった。この嫁はんはジツと耐える寡黙タイプのお人で、私はそれが禍いしたと思っている。

**Squeaky wheel gets the grease after all.** (大騒ぎするほど注目を集める) と昔から言われているように、もっと嫁はんが口を開けて話していたら、そしてもっと早く私ががんではなかったと睨んでいたら、状況が変わっていたかも知れないのだ。そう思うと返す返すも残念で、時折り悲嘆に暮れるのである。



### 文芸コーナー

#### 「短歌」

高橋 千工子

倅せは一人遊びのトランプ  
そばで夫が爪を切る音

全身がチューブで繋がる夫の姿  
眼にして消える延命への願い

五十年異国に住みて恥ずかしや  
言葉通じぬ不勉強

夫婦して同じ腰痛患うも  
仲良いからとやせ我慢

何事も逃げてきたような人生で  
今望むのは認知症なり

ずうっと一か所（DC 近くのメリーラ  
ンド）に 50 年住んでいます。  
私にとりましてチャランポランの  
方々のお話が楽しいです。

社長 永利 国光  
ながとしくにみつ

## ” ビジネスの成功は努力と感謝 ”

永利国光さんは1939年に福岡県小郡市の農家の9人兄弟の8番目に生まれる。自分では「8番目のいらん子」と笑って言われる。子供の頃は近所の人達から「模範生」と言われるほど厳しく育ててくれた母親は、久留米の農業高校一年生の時に、父親は1960年彼が21歳の時に亡くなった。その年に、「短期農業労働者」（短農）第三期生の研修生として渡米した。

全国から集まった「短農生」（短期農業実習生）60人は羽田空港からアンカレッジ経由でロサンゼルスの新天地へたどり着いたのは1960年であった。カリフォルニア州オックスナード市でのキャンプ生活と仕事は思いのほか厳しいものだったようだ。然し、永利さんは一時間一ドルの労働賃を貰う中、三年間で5000ドル貯め、「この地で何か出来る！何かやってやろう！」と確信を持ち一旦日本へ帰国した。

1964年に改めて渡米、少しの畑を借り、トラクターで耕し、農作業を一から始め、体ひとつで一生懸命に働いた。次第に仕事は大きくなってきたが生活は楽にはならず、食べる事にも困った。永利さんは苦労話や愚痴を一切語らず「幸運はやって来ない。行動を起こさないと幸運は手に入らない。」と言われた。しかし転機はやってきた。

1981年頃、アメリカの一般的な野菜から「しそ」や「大根」などの日本野菜の栽培に変えて生産に励んだ。その頃から丁度日本食ブームが訪れ、ロサンゼルス市のLittle Tokyo 界隈に和食レストランが次々と進出し日本食材の需要が高まり始め、永利さんはロサンゼルス市に「NAGATOSHI PRODUCE INC」を設立するまでに成長した。日本食レストランで使われる「しそ」の6-7割はなんとNagatoshi Produce 社が供給していると言っても過言でない。



渡米当時、若い永利さんの一生懸命働く姿を見て4エーカーの土地を貸して下さった方、お金が無いので支払いを何ヶ月も待って下さった種屋さん、生き方の基盤やビジネスの心を教えて下さった日本ダスキンの創業者鈴木清一氏、更にご縁のあった全ての方に感謝の毎日だと言われる永利国光氏。聞いているだけで胸が熱くなり、成功の秘訣はここにありと改めて思い知らされた。

今は、週の殆どはオックスナードの農場を管理、従業員の指導をしながら週末はダウンタウンへ約65マイルドライブして事務所へ通い営業報告を受けたり、経営の指導をしたりで次世代に向けた道筋を敷いて後継者を育てる社長業もこな

されている。

通常の業務は息子さんと奥様で仕切り、安心してお二人に任せ、この連携と両輪が上手く回っている事も成功の秘訣のようだ。顔艶といい、体つきといい、83才とは思えない壮健な昭和生まれの九州男児、ここにありとは永利国光さんの事である。インタビューを通して「ビジネスの成功は努力と感謝なしには成し遂げられない」と肌で感じ取れた。



## 「かわら版」14号のお知らせ

1. 発行予定日： 2022年12月15日
2. 特 集： 失敗談（個人、仕事、お友達）  
あの町、この町、あなたの街  
旅日記・旅の思い出  
健康一口メモ  
みんなの広場（お便りコーナー）  
仲間探し掲示板
3. 原稿締切： 2022年10月下旬

## 「かわら版」の継続とお願い・ドネーション

会員の皆さまにはご承知の通り「かわら版」はすべてが私たちの無報酬にて運営されており、その財源は皆さまからの「ドネーション」にて賄っております。

しかしながら、15号およびその後の号は資金繰りが少々厳しい状況でございます。皆さまからのドネーションを賜り、引き続き発行していく所存であります。

何卒「かわら版」の主旨をご理解の上、更なるご協力を運営委員一同、心よりお願いする次第であります。

皆さまからのご意見、アイデアを歓迎いたします。下記までお気軽に「声」をお寄せ下さい。

CharanPoran USA（運営委員：土田三郎・宮里カツ・太田勉）

4733 Torrance Blvd., #768, Torrance, CA 90503

E-Mail: katsm2390@gmail.com

Phone: (310) 600-5612

### 編集後記

#### 貴重な運営委員の経験

2年以上前の事ですが、50年来の友、雲田さんが「おい、居るかい」と我家を訪問。「この地域のシニアのため、チャランポランの会を始めようと思う。是非助けて欲しい。」と言う。私は、「いい話じゃないですか。勿論協力しますよ。」と即答。実際の私の活動は2020年1月発行のかわら版3号からでした。しかし神様の悪戯か！当の雲田さんはかわら版3号の発行直後に逝去されました。（この経緯はかわら版4号15頁に掲載）

「雲田さんと一緒に活動できないのは無念！」と思いつつも、天の雲田さんとの約束を果たすため、試行錯誤で運営仲間と共に活動。現在2年が経過しました。

幸いにかわら版の発行を通して、ガッテンのいく思いも生まれました。それは、シニアの思いに親身に寄り添い、その心に黙って共感することでした。私も、後1年ほどで傘寿になりました。シニアの思いに共感を抱くことに、喜びの思いを抱くようになりました。天の神様の教えによるものです。有難いことです。

〈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「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ひ申し上げます。

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

会員 野村才子さん撮影のナイアガラの滝