

2023  
春  
15号

かわら版

キャラクターボランの会  
夢と笑いの

シニアのシニアJrのシニアのための会報誌

特集

心に残る受けた親切  
あの町・この町・あなたの街  
みんなの広場

## 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：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  
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

## 着任のご挨拶

在ロサンゼルス日本国総領事館

首席領事 青島 尚重

皆様こんにちは。

昨年の5月に前任地のインドからロサンゼルスに到着してから、多くの皆様にお会いしましたが、まだご挨拶をさせていただいていない方もたくさんいらっしゃると思います。改めまして、よろしく願っています。

最初に「チャランポランの会」の名前を聞いた時、頭の中には「？」がいくつも灯りました。「ロサンゼルスにはいろんな団体があるだろうし、これは怪しい団体かも。」これが偽らざる私の最初の印象でした。その後、日系社会のそうそうたる皆様が「かわら版」に寄稿されているのを拝見し、「チャランポランの会」の活動がコロナ禍の時期も含めて日系シニアの皆様の気持ちをつなぐ大切な絆になってきたことを知りました。「風に揺らいでいるチャ



ランポ  
ランな  
葉っぱ  
でも、そ  
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。」この言葉に共感していま

す。  
私の実家の家業は祖父が始めた塗装業でした。父親がおらず祖父の庇護の下で育ちましたので、私が祖父から受けた影響は少な

くなく、越しの金は持たないような職人気質で、一緒にタクシーで出かける

と近場でも1万円札を出し、釣銭は受け取りませんでした。(母親から「なんでお釣りをもらってこないの!」と後で私がおこられるのですが)。  
そんな見栄っ張りな祖父でしたが、その一方で読書好きで、暇があれば吉川英治や山岡荘八などの歴史物を紙がすり切れるほど読んでいました。私にとって、気が付けば読書が自分の生活の一部になっていったのは、祖父の影響が少なからずあったからだと思います。

おり、「こ」では連日こうしたシニアの人たちが数多く集まって政治や経済や映画やスポーツ(たい

ていはクリケットですが)について、延々と論議を繰り返していま

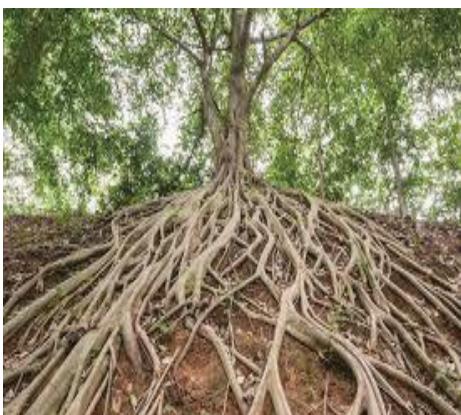
す。しかもこれらのシニアの多くは普段からインターネットで最新の社説や論文などに目を通しています。その上で仲間たちとの論議を通じて更に新しい知識を取り入れ、自らの知識や考え方をアップデートしています。そして最も感心するのは、こうした場にはシニアの人たちだけではなく、現役の役人や若いジャーナリストなども出入りしていることです。現役の人たちが、シニア層の意見を求めてこうした社交の輪に入ってきます。シニアと論議し、シニアの意見に真摯に耳を傾けています。インドは経済や社会の問題が山積の国ですが、日常的に行われるこうした多層的な論議こそがインドの原動力になっていると思います。

口に出して多くを語らずとも、自分の立ち居振る舞いで生き方を示す昔ながらの日本人。若い人とも積極的に論議をして、自らの知見を伝えていくインド人。どちらも魅力的な生き方だと思えます。ここ南カリフォルニアには、私たち日本人が知っておかなければならないストーリーが数多くあると思います。私も様々な機会に日系社会の皆様にお会いし、たくさんのお話しを伺うことを楽しみにしています。

自分が生まれた時、祖父は52歳でした。私も同じ年齢になりました。そろそろ祖父の形見の時計が似合う年齢になってきたかな

と思ったりもしますが、日々の職場では若い人たちに自分の生き方を示すどころか、万年中間管理職として若手の意見に押し

はなしの毎日です。まだまだ根っこも未熟ですが、思うようにならないことがあっても、素晴らしい南カリフォルニアの青空の下、爽やかな風にチャランポランと揺れながら、家族とともに新天地での生活を楽しまたいと思います。



あおしまなおしげ 群馬県出身



## 引退医師のつぶやき

永川 文一（2013年引退）



正直に言いますと、私の現役時代は自分自身の健康を考えることはありませんでした、  
というか考える余裕がありませんでした。まさに医者の不養生です。

フィラデルフィアでの研修の後、Valleyのカイザー病院で一般外科、血管外科を専攻し  
ていました。何しろ緊急手術が多い専門なので、大袈裟に言えば食べられる時に食べて、  
寝れる時に寝るといった生活でした。それでも何とか健康を保てたのは若さと家内の理解の

お陰だったと思います。しかし、60歳を超え、定年が近くなり、体力の衰えを感じるようになって、やっと少し  
は自分自身の健康を考えるようになりました。お陰さまで80歳になった今でも健康には特に問題ありません。  
一概に高齢者の健康法といっても各々が所有する遺伝子が最も大きな要素ですから自分で出来ることは限られてき  
ます。しかし改善する努力は必要です。

出来る事といえば食事、運動、ストレス対応、認知症予防ということになるでしょう。それも自分に適した方法  
を見つけることが大事です。ここでは私が通常考えて、行っている事を述べてみます。参考になれば幸いです。

食事に関しては家内がバランスを考えてくれます。彼女が重視するのは繊維食品、蛋白質、塩分、脂肪です。  
繊維はただ便秘を防ぐ為だけではありません。通じが良いと発癌物質、コレステロール、糖分などの有害な物質の  
腸内への吸収が抑えられます、つまり素通りさせるのです。

蛋白質ですが日本人は元々筋肉が少ない上に、歳をとると更に筋肉が衰えてきます。それを防ぐ為にも蛋白質が  
重要です。炭水化物も大事なのですが、我々古い日本人はどうしても蛋白質をとる前に、麺類、ご飯類だけで腹ご  
しらえしてしまう事が多いようです。

塩分と高血圧の因果関係は明らかです。幸い家内も私も福岡出身で薄味ですので塩分の摂取は一般より少ない方  
だと思えます。脂肪も必要ですが適量にしなければなりません。どうしてもおいしい料理には塩、砂糖、脂肪が多  
いですから注意しましょう。

老人に最適な運動は歩く事です。最低7千歩、出来れば1万歩は欲しいですね。万歩計があると便利です。私  
はアップルウォッチを使っています。歩数が増えるとなると家内からの言いつけも苦になりません。何だか歩数が  
貯金額のように感じるのです。丘陵地帯に住んでいるのでよく一人で山をぶら歩きするのですが、2時間ほど歩き  
回ると1万5千歩位になります。家内からは痴呆老人の徘徊だとからかわれていますが、ゴルフもカートを押して  
歩いています。

ストレス対処法は個人によってかなり違ってきます。

私は自分ではどうにもならない問題が出来た時はよく庭仕事をします。一石三鳥です。結構な運動量になるので肥  
満を防ぎ、庭も綺麗になり、また、少しは気が紛れます。

認知症を完全に防ぐことは出来ませんが、何らかの方法で脳を活性化し、発病を遅らせたり、症状を軽くするの  
は可能でしょう。必要な事は社会とのつながりを保つ、習い事等で知的好奇心を維持する、笑ったり、笑わせるこ  
と等です。睡眠も大事です。年をとっても8時間は欲しいですね。脳も休息が必要です。

友人の精神科医によれば歩行が唯一の実証された予防法だそうです。確かに以前から歩く事は脳の活性化につな  
がると言われていました。私自身も歩くと不思議に頭がスッキリし、色々なアイデアが湧いてくる事は若い頃か  
らの経験です。最近、1日1万歩近く歩く人達は痴呆症になる確率が51%減少するという調査結果が発表されま  
した。嬉しいことに4千歩足らずでも25%減るとのことです。更に、時間がない人にとっては、早足だと歩数が  
少なくても効果があるという意見もあります。また、歩幅、速度を適当に変えると脳の刺激により効果的でし  
ょう。

私は長生き自体にはこだわりませんが、今では孫達の成長を見るのが楽しみの一つになっていますから、しばら  
くは健康で生きてみたいです。

ながかわ ぶんいち

福岡生まれ。1967年九州大学医学部卒業。1970年渡米。以後ボルチモア市立病院、ハーネマン医科大学、フィラデルフィア医科  
大学、パノラマシテ・カイザー病院にて勤務。 最終職歴：ウッドランドヒルズ・カイザー病院 一般外科、血管外科専門



特別寄稿

## 日本舞踊

坂東 秀十美

「日本舞踊」と一言で言うごとき皆さんはどのようなイメージをお持ちですか？

私は坂東流の門下生としてアメリカのロサンゼルスで日本舞踊を習い始めました。

ロサンゼルスで日本舞踊は日本文化の一環です。日本文化、日本語の知らない方々にどのようにして日本舞踊を楽しんで頂けるのか……。

常に私にとつての課題です。

坂東流の背景を少し紹介させていただきます。  
日本舞踊の名人として知られていた三世坂東三津五郎が坂東流の流祖といわれています。坂東家は徳川幕府が江戸時代に公許した劇場、江戸三座の一つである森田座の系譜です。三世坂東三津五郎は踊りの名手と言われ、当時、女狂言師とよばれ、歌舞伎舞踊を中心に、芸を演じる事を職業とする女性芸人達がいきました。その中でも実力者とされた女狂言師には、三世坂東三津五郎の門下である人が圧倒的に多かったのです。これが坂東流の始まりです。ですので、坂東流の踊りは歌舞伎が元となる舞踊が多くあります。歴代の家元が歌舞伎俳優である坂東流は、踊

るだけではなく、作品を“演じる”ことを大切に扱うところが特徴です。日本舞踊ではどの流派にも言える事なのですが、特に坂東流にはこの要素が根強く伝承されています。

歌舞伎は文字通り、「歌・舞・伎」で構成されています。歴史、日常生活での出来事や事件を元に歌舞伎の舞台には観客を楽しませるための様々な工夫が詰め込まれています。舞台装置、大道具、小道具、衣裳、床山(かつら)、化粧法など全てが一つの舞台を作り上げています。例えば、お化粧ですと、白色は善人や高貴な人、肌色は町人や悪人、赤色は悪人の家来や手下を表しています。また、強い印象を与えるために隈取りという化粧法もあります。隈取りとは血管や筋肉を大げさに表現したものです。これも色によって意味合いが異なります。赤は正義感や勇氣、血の毛が盛んな若さを表します。青は悪人や怨霊を表し、茶色は鬼や精霊などを表わします。かつらは役柄と時代背景に合わせて結び上げられ、衣裳も同じように選ばれます。舞台装置も回り舞台、セリ(役者を登場させたり、引っ込めたりする昇降装置)、すっぽん(セリと同じ役割ですが、花道に設置されている)などで観客を驚かせる仕掛けが多々あります。歌舞伎の舞台を作り上げるためにはそれぞれの分野において、専門の知識と技を身に着けている

沢山の裏方さんがいます。最近ではYouTubeで裏方さんの紹介もしています。勉強になり面白いですよ。

日本舞踊は「歌・舞・伎」の舞を重視しながら、歌舞伎と同じように舞台と役柄を作り上げられていますので、同じような楽しみ方ができます。ロサンゼルスでは違う視点からも日本舞踊を楽しむ方法があると思います。季節ごとに催される桜祭り、お盆、秋祭り、二世週祭には、必ずと言って良いほど日本舞踊が紹介されます。お盆や二世週祭のパレード、街頭音頭で踊るのは日本舞踊とは少し異なりますが、様々な流派が集まり一般の方々と一緒に踊る喜びと楽しみを分かち合います。これをきっかけに入門する方々も少なくはありません。

アメリカでは強制収容所で日本舞踊を教え続けられたお師匠さんが何人もいます。計り知れない困難の中、どのような状況下でも強く信念と情熱を持ち、多くの方々には希望と喜びを与えられたことだと思えます。歌舞伎も日本舞踊も歴史を遡ると観客の方々に舞台を楽しんでもらえるように工夫を重ね、試行錯誤しながら今に至っています。このような歴史を通ってきた日本舞踊を継承し続け、保存して行きながら日本舞踊を通して喜びと楽しさ、幸せを伝えて行けられることを願います。

ばんどうひでこみ

三歳にて坂東三津師のもとへ入門、後に坂東流家元九代目坂東三津五郎の御令嬢、坂東秀子師に預けられ大学へ通いながら修業を重ね師範を頂く。帰国後、舞踊活動を始め生徒の育成に励んでいる。



坂東秀十美



親子三代



最終回

## B級グルメ食べ歩記



**Lazy Dog Restaurant**  
Del Amo Fashion Center  
3525 W Carson St. Torrance, CA  
310-921-6080



宮田 慎也

デルアモファッションセンターの一階 AMC映画館へ通じるエスカレーター横にあります繁盛店です。広くて気持ちの良いパティオは犬づれの客も多くていつもにぎわっています。

カリフォルニア内で40軒展開しているチェーン店ですが、店員教育も行き届いていて対応が丁寧です。人気店ですので必ず予約されてから行ってください。メニューは多岐に渡り迷うほどです。

月から金の午後3時から6時までは、ハッピーアワーとなり限定メニューですが半額となります。また、ワインの持ち込みは常時無料です。

何時も頼む料理は、ここに写真で紹介しておりますが、チキンレタスラップ\$16、チキンケサディー\$17、ワクフライドカラマリ\$17、ハッピーアワーですとこの値段が皆、半額となりますので6時までに行かれば大丈夫です。早めのお出かけをお勧めします。犬づれの客を見ながらワインを楽しむという気持ちの良いお店です。



チキンケサディー



ワクフライドカラマリ



チキンレタスラップ

筆者より：長い間お付き合いをいただきありがとうございました。

# みんなの広場

## 訪 日

青木 えい子

家族7人で2022年の12月19日から日本へ行きクリスマス、お正月を過ごしました。通学のため毎朝渡った岩国市にある錦帯橋、マラソンで走った城山、友と歩いた土手、今も自然は変わりなく美しく孫たちも自然の中で遊び楽しい思い出をつくりました。クリスマスにはクリスマスツリーを飾り、お正月には門松を飾り、元旦には宿泊客に小さな升酒を振る舞ってくれました。いつまでもクリスマスライトがついているアメリカと違い、日本人の「節」を尊ぶ感性に触れた気がしました。美しい自然に恵まれ、美味しいものに舌鼓をうち、人の暖かさいっぱい故郷がある幸せを満喫した旅でした。美しく思い出の多い旅にして下さった日本の皆さんに「ありがとう」！



孫と錦帯橋



ライトアップの錦帯橋

## 桜づくし

住山 弘 埼玉県

有馬温泉の渓谷を白く彩る山桜。

しゅくがわ

未だ街のあちこちにその爪痕を残すあの忌まわしい神戸大震災に咲き乱れる 夙川（しゅくがわ）の桜。

都会の喧騒の中であってひとときの憩いを提供している大阪城公園の桜。

新入生の晴れがましい姿を一層引き立てる様に咲き誇る関西大学正門脇の桜。

ほんの束の間の再会であったが懐かしい朝鮮での小学校の恩師と語り合った広島駅の幹線ホームから眺めた桜。

美しい着物姿の女性を引き立てるかのようにつつましく咲く京都・円山公園の枝垂れ桜。

遠来の客をいざなうように正面玄関への坂道を埋める横浜プリンスホテルの桜。

まだ混み合わぬ早朝の中央線の車窓から眺めたお濠端の桜。

乗り換えのために降り立った駅のホームから垣間見た上野公園の桜。

花よりも滑り台を好む孫たちと遊んだ上尾・丸山公園の桜。

日本出発の前夜、車で走った日立駅前から国道六号線に至る約一キロに及ぶ平和通り桜。

フットライトに照らし出されて真っ暗な夜空を覆い隠して咲く様は、まさに入道雲の中を走る思いで、日本滞在を締めくくるのにふさわしいものであった。

またいつの日、このように美しく咲く桜を満喫できるであろうか。

「春ははにやみ、はにやみ、秋はちゆきみ、ちゆきみ」と回らぬ舌で歌う二歳の孫の声が満開の桜の光景と重なって今回の旅の思い出を心地よいものにしてきている。

(1999年春日本に一時帰国した折の思い出のメモより) 写真：日立市の平和通り桜の昼と夜



## みんなの広場 仲間さがし掲示板

### 日本歌手協会米国友の会

先のちゃらんぼらんの記事に掲載したカラオケ健康法を実行して歌仲間を募り楽しく健康で行くための仲間探しでお知らせします。一昨年に米国で日本歌手協会を支援するために LA を本部に日本歌手協会米国友の会を発足。この会は米国の全ての歌謡カラオケ会や歌謡コンサートを支援して歌謡文化を継承、普及、発展、歌手との国際交流を目的としています。演歌がすたれないように皆様も歌手協会米国友の会の応援に参加して下さい。 発起人：藤本 彰

連絡先: 213-625-1998 Email: [NipponKashuYoukaiUSA@gmail.com](mailto:NipponKashuYoukaiUSA@gmail.com)  
Home Page: <https://www.nipponkashukyoukaiusa.org/> 日本語

## みんなの広場 お便りを交換しましょう

私達の若い頃はコンピューターなんてなかったし、もっぱら手紙でした。私自身書くのは好きなんです。頭を使ってゆっくり思った事を、日頃の出来事や、ドクターからショックな事を言われた事とか、畑にもぐらがいて大根をか



じられた事とか、机に座ってコーヒーをすすりながらゆつくりと書きます。書いたその手紙を郵便箱に入ると嬉しいのです。文通できる方探しています。

黒沢 洋美 ベバリーヒルズ在住  
HIROMI KUROSAWA  
9461 Charleville Blvd, #273, Beverly Hills, CA 90212

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。

## あの町、この町、あなたの街

### ニューオリンズ



ミシシッピ川クルーズ船

アメリカ南東部のルイジアナ州最大の都市“ニューオリンズ”。アメリカ最長のミシシッピ川流域に栄えた町でフレンチ風建物、街作りは French Quarter と呼ばれてその名を世界中に知られている。18 世紀にフランスからの移民によって設立された地域でバルコニーのあるカラフルな建物が有名で歴史地区として保護されている。

お勧めは、ミシシッピ川の蒸気船クルーズに乗ると地域の歴史を感じとれる。又、フレンチクォーター街は昔の面影が残っており栄えた時代を思い出せる。“バーボン通り”はジャズの発祥地として有名でルイ・アーム

ストロングなど著名なジャズミュージシャンの故郷でもあり、デキシーランドジャズを生で聞けるお店が軒を並べ、気軽に入れる楽しい場所である。

食べ物は“ケージャン料理”の独特なグルメが楽しめる。中でもご当地名産の“アメリカンザリガニ”だ。“ザリガニ”と言えはあまり食が湧かないと思うが、一度食べると止められない。中指ほどの大きさのアメリカンザリガニを蒸すと鮮やかな真っ赤になる。

暑くて、蒸し暑い夏でもビールと蒸ザリガニのコラボは旅の疲れを癒してくれること間違いない。お喋りしないでもくもくと手先でザリガニの殻を取り出して食べる姿を思い浮かべると笑いだす！



亡き妻と 2005 年 7 月訪問（二回目）

### 宮里かつ

## キラウエアとマウナロアの噴火

## ハワイ島

## 烈子ボリンジャー Honolulu

2022 年 11 月 27 日に始まった二つの火山の同時噴火を見られるチャンスはまたとないと思い 12 月 1 日にハワイ島に行ってきました。



キラウエア火山噴火

1 日にハワイ島に行ってきました。

初日は国立公園内にある Volcano House に泊まり夜のキラウエアを見ました。1983 年の大噴火以来、2-3 年毎に噴火を続けるこの火山の標高は 4,091Ft (1,246m) でマウナロア頂上 13,600Ft (4,145m) より東側下降にあり、その溶岩は以前の噴火で何度も南部の木々、住宅や道路などを次々と



飲み込んでいました。今回の溶岩はカルデラ外に出る事もなく、静かに赤々と輝く夜のキラウエアに時間も忘れてしばらく魅せられておりました。ただ、絶えない煙の臭いと喉の痛みで夜中に何度も起きてしまいましたが、その都度窓から見た噴火は変化に富んでいて飽きることがありませんでした。

世界最大の活火山であるマウナロアはハワイ島の面積の半分を占め、38 年前に起きた噴火の溶岩の流れは東のヒロ市を脅かし、やっと市街から 1.7 マイルの位置で止まったそうです。夜に輝く溶岩の流れとその輝きを反映する煙や雲が風に揺れとても幻想的で写真では表す事は出来ません。興味本位で見学に来る外来者に土地の人ははた迷惑であったと思いますが、ご容赦下さい。幸い、12 月 13 日には不思議にも二つの火山の噴火は同時停止したと聞き安心しました。

2022 年 12 月 1 日 撮影：烈子

## 心に残る受けた親切

### 旅行中に受けた親切

菅 英美子

今から10年前のスペイン・ポルトガル旅行での出来事。ツアーは春休み中の価格が手頃なシニア向けのもので、同伴者がいない場合は同室者を斡旋するそうで頼んだが、見つからなかった。それで一人でも二人部屋と同じ値段で提供するが、空港からホテルまでは自費で行ってほしいと言われた。飛行機便は、往路はサンフランシスコからデンバーとロンドン経由、復路はリスボンからロンドン経由。出発日は天候不順で飛行機が遅れ、経由地で走って無事にマドリードに到着。ところが、私の荷物だけ出てこない。ロンドン留まりの私のスーツケースをホテルに届けてもらう手配に一時半もかかった後、ゆっくりとゲートに出てびっくり。なんと私の名前を掲げた青年が待っていたのである。迎えを指示したツアーガイドは優しい笑顔の中年ポルトガル人男性で、帰りも飛行場までの車を彼がお金を出して手配してくれた。殆どが引退後のカップルのツアー客の中にニューヨークからの三人姉妹がいた。一緒に誘っていただき、お陰で楽しい旅行ができた。旅は道連れ、世は情け。長女の方とは今でもフェイスブックで繋がっている。



### 焦げたおむすび

鶴亀 彰

毎日の食事に困るような貧乏は何も良いことはないですが、あえて一つ上げるとすれば、それは人の情けに触れ、感謝の気持ちを学ぶ機会が多いことでしょうか。私は太平洋戦争が始まった昭和16年（1941年）の生まれですが、敗戦後の日本の食糧危機を幼い頃に経験しています。米櫃に一粒の米もなく、あるのはサツマイモくらいでした。学校ではトウモロコシの粉の団子と脱脂粉乳のミルクの給食でした。それらの中で、近所の人々の助け合いや多くの人情を学びました。



小学校の二年生くらいだったでしょうか、私は一歳年上の従兄と二人で下校の途中でした。ある家から出て来た小母さんが彼を呼び止めました。そして大きな白米のおむすびを彼に上げました。その小母さんの家は漁船を持つ船主で、従兄の父親がその船の船長をしていました。小母さんとしては船長さんに頑張って貰い、大漁を願ったのかも知れません。

その頃、多くの家がわずかの米に沢山の麦や穀物などを混ぜていました。白米は銀シャリと呼ばれ、憧れの的でした。従兄の隣にいる私に気付いた小母さんは家の中に入り、もう一つ少し小さめのおむすびを持って来て私に呉れました。焦げたご飯でしたが、そんなことは構いません。逆に私にはその方が美味しかったくらいです。

考えて見れば、今まで本当に数えきれないほどの親切を多くの人々から受けて来ましたが、私の最初の記憶に残る人様への感謝の気持ちはあの焦げたおむすびだったように思います。その後も色々な人々に助けられました。私が妻や息子を連れて郷里鹿児島島の先祖の墓参りをする際に、「この小母さんにはおむすびを買った、この小父さんにはミカンの缶詰を買った」とお墓を指さしては言うものですから、しまいには二人共笑い出しています。私が今でも感謝の気持ちを表す相手はすべて食に関する思い出の人々だからです。やはり喉や食道や胃腸に刻み込まれた親切はいつまでも心に残るようですね。

### 痛恨のリタイアー

細淵 巖 ポーターランチ、CA

総延長340キロの長距離原生自然歩道のジョン・ミュア・トレイル踏破に挑戦したが、8日目の朝、傷んだ足に激痛が走りあと6キロの地点で断念しキャンプ地に留まることにした。キャンプ地に滞在していると様々な人が声をかけてくる。食事に招待してくれたり、予定外滞在で大変だろうと食料を差し入れたりしてくれる。ボーイスカウトのリーダーがやってきた。朝食用のオートミールとチョコバーが入っている紙袋を差し入れてくれた。朝食を食べようと、紙袋を開けてびっくりした。なんと、「どうぞお遣いください」というメモと一緒に20ドルが入っていたのだ。昨日はじめて会った見ず知らずの東洋人に対するこの親切、この心遣いは、いったい何なんだろうか。思わず、身震いしてしまった。僕が同じ立場に立たされた場合、果たしてここまでのことができるだろうか。住所と電話番号を聞き忘れたことを悔やんだ。こういう温かい言葉と態度を米国に来てからどれだけたくさん僕に向けられただろうか。それまでアメリカと言う国とアメリカ人の態度には、鼻もちならない部分が目立ったが、こうして個々の人々と接触していると、アメリカ人の明るさや人の良さや親しみ深さばかりが印象に残る。集団、個人にしろ、僕たちが受けて入る印象は、一面的だったり偏見だったりするものだと思感した。



## 心に残る受けた親切

### ロサンゼルス空港での出来事

矢島 成倅 California

昨年7月妻と長年計画していたヨーロッパ・リバークルーズへ行く事になって、エアーカナダ#774便に乗り込んだが、メカニカル問題で空港ターミナルにて長時間待つことになった。

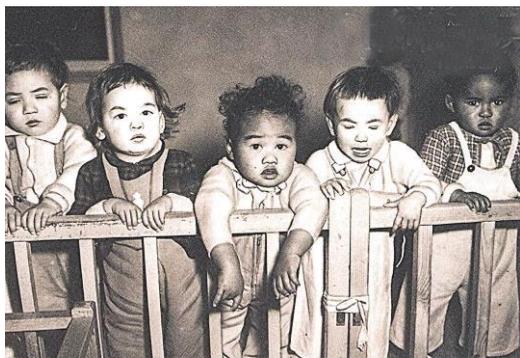
暫くするとふと誰かがこちらを見ているのに気が付いた。その男性は人懐こい人の様に思えたので自分は軽く会釈をしたらその男性は急いでこちらへやって来た。近くで見たその男性は自分とほぼ同年配の日本人、又は日系人で、英語で話しかけて来たので、自分も英語で挨拶をした。2、3言挨拶をした後、“実は”と身の上話を話し始めた。

自分は生まれてすぐ横浜市内の託児所で育てられた戦災孤児だったが、4歳になった時、突然米国オレゴン州に住むご夫婦からの申し出で養子として引き取られて渡米して以来、ずっとそのご夫婦に育てられたが、自分の出生がどうだったのかを知りたいと言う気持ちは募る一方だった。成人してから横浜市へ行き、市役所に残されていた当時の曖昧な記録から、自分の父親は当時駐留していた米兵だった事、日本人の母親はその後他界した事を知った。

せめて母親のお墓を探してお花を捧げたいと思い、市役所の窓口で何度もお願いしたが戸籍も無く、手掛かりも無いのでどうにもならなかった、という事を涙ながらに話してくれた。

数分経った頃、男性が迎えに来ていた彼の奥さんが別の便で到着したらしく、3人で話していた場所へ来て挨拶をした。

お二人はこれから住まいがあるオレゴンへ帰るとの事で、お別れしたが、男性は別れ際に“貴方達お二人にお会い出来て本当に良かった、有難う”と言って晴れやかな表情でお礼を言われた。



上田誠二著 “「混血児」の戦後史”より転載

男性は自分の背負わされた運命の事、両親を想う気持ち、果たして日本を祖国と呼べるのか、などなど様々な葛藤を話す相手も居ないまま今日まで来たのに違いない。

自分たちのフライトがメカニカル問題でキャンセルになった事も何となくこの男性の役に立てた。小さな親切をしたのに、何故か逆にこちらがほのかな心温まる親切を受けたような豊かな気持ちになった。お陰様でその後の楽しいクルーズ旅行をすることが出来た。

### 粋なゴミトラックドライバー

村田すみ子 トーレンス

ゴミ回収の日に大きいトラッシュキャンを歩道から車道の段差の降ろした時、丁度ゴミ回収トラックが来たので私はそのままガレージの横に立って回収が済むのを待っていたら、それに気づいた黒人男性ドライバーは、トラックが持ち上げた大きなトラッシュキャンを逆さにしてゴミを出した姿勢のまま車をバックして家のガレージのドライブウェイと車道の段差のない場所で、その大きいトラッシュキャンを置いてくれて隣の家の方に移動した。私はびっくりして手を振ってお礼を伝えたら彼も気が付いて小さく手を振ってくれたので、私はあごを引いて「サンキュー」のお礼を表した。何事もない日常にこんな素敵な思いを、皆さんとシェア出来る「かわら版」に感謝です。



### 恵みの傘

赤嶺 ハワイ



お友達と歩いていたら急に雨が降りだし、雨宿りしようと走り出したら、自転車が後ろから近づいて来て「風邪ひくよ、ハイ傘上げる」と手渡して走って行ってしまった。あの時の驚きと感謝の気持ちが忘れられない。

## 心に残る受けた親切

Luciano Pavarotti (ルチアーノ・パヴァロッチ) 烈子ボリンジャー Honolulu

私たち夫婦は最初のクエートでの仕事を終え、久々にアトランタ空港に到着したが、Baggage Claim で偶然に Luciano Pavarotti さんが付き添いの人にスーツケースの山積み運ばせていたのを見つけました。

私はオペラではパワフルな声が魅力的なテノール歌手の Luciano Pavarotti が一番好きでしたので、彼が長旅の後の為か疲れて見えて多少控目もありましたが、もうこんなチャンスは二度と無いと思い、断られるのを承知で “Mr. Pavarotti. You are the best of all tenors in the world. Would you allow me to take a picture with you?” と尋ねると、“Sure! Come here right next to me!” と言われ、本当に嬉しかった。彼の寛大な笑顔に心をときめかせながら近づき、主人が2回ほどシャッターを切ったとき、セキュリティーの人が来て「ここでの写真撮影は禁止です。フィルムは取り出して始末します。」と言われた。心から失望の気持ちを隠せなくしていた私を見て、Pavarotti さん曰く “As you see, our back ground is just a wall. Picture is close up from the waist- high, so please allow her to keep the picture.” と私達を庇って下さいました。すると、セキュリティーの方がスッと苦笑いを見せ、“OK for this time, but just don't do it again.” と見逃してくれました。今は亡き Pavarotti さんのあの時の優しい心遣いは、彼の写真を見たりオペラを聞かたびに思い出されます。



Pavarotti さんと私

## ショートエッセイ

「てめえ～～」

おたんこ ナース

私は念願の看護師となる。「事務員になれ、看護師はやめろ！」という父の意に反して寮生活。準夜勤専門で昼間は英語学校、交換留学生に応募して NY へ！

「てめえの様な小娘が敵国に行って何になるかっ！」。

2年後帰国し結婚退職。一枚の紙に彼の略歴と写真を添えた。両親は無言……。

「てめえはこうと決めたらテコでも動かねえから言っても無駄だな。もう二度とけえって来んなよ」。そして7年後、両親をロスに招待した。

「てめえは良くやったな～！」。父の言葉が今も心に残ります。



## 訪日体験記

三年ぶりの訪日

太田 勉

California

この3月の下旬に三年ぶりの訪日から無事にロサンゼルスに戻ってきた。往きは前もって Online で搭乗手続きはしてあったが、パスポートとワクチン接種カードの提示を DELTA のカウンターで求められた。予定通りの離陸。機内の乗客はほぼ全員がマスクをしていなかった。乗務員らは全員がマスクをしていた。約12時間のフライトで羽田に到着。「3/13からのマスク着用は個人判断」という日本政府の発表前だったので、乗務員から乗客全員にマスクが配られ着用を求められた。日本入国の手続きは Online にて予めスマホに Download しておいた「VISIT JAPAN WEB」のアプリの質問事項の全てに入力おき、ワクチン接種と入国書類が「青色」のQRコードのページになっているのを確認しておいたので問題なく進めると思っていたが、何とゲートから出てきた乗客の一人ひとりに係員が付き添い、スマホをチェック。お陰様で長い行列を作ること無く通関まで進むことが出来た。この大量の係員らを手配して入国者に便宜を図ろうというのも日本政府の「おもてなし」なのだろうか。それともコロナ対策の慎重さが為せるわざなのか。いずれにしてもスマホの扱いに慣れていない高齢者には酷な日本入国だ。

故郷の三重県の津で墓参りを済ませ、新幹線で福島県郡山の知人を訪ねた。途中の三島駅手前で白銀の峰を抱く富士山が美しかった。郡山からは知人の車で会津・東山（ひがしやま）温泉に向かった。まだ雪深い山奥に忽然と温泉街が開けている風情満点の温泉地で、そこそこ客で賑わっていた。久しぶりの温泉を心いくまで楽しんだ。東京の桜は6分咲きとのことだが、故郷の津はようやく蕾が薄赤く色づいてきた頃で、桜を楽しむには程遠かった。



新幹線の車窓より臨む

2週間の日本滞在はあっという間に過ぎ去り、帰りは9時間でLAXに到着。入国通関にワクチン接種カードの提示は求められず、US市民として「Global Entry」のカードを持っている私は、キオスクで顔認証を済ますだけでパスポートの提示すら無く簡単に出ることが出来た。同じコロナ禍の状況下でありながら、この入国手続きのアメリカと日本との違いに驚いた。



福島会津 東山温泉

## 川柳投稿

伸びた手も サッと引っ込む 値上げ品  
 難聴のふりして流す妻の愚痴  
 サムライが勝って兜を締め忘れ  
 野良仕事しのび寄る老い先送り  
 カレンダー医者とセラピのフルコース  
 皿くらいボクが洗うと言ってみる  
 円安で買いあさったが不要品  
 けんか後もありがとう言ういい夫婦  
 無表情そんな夫も苦楽あり  
 青い目も「よっこらしょっと」真似をする  
 御自分の都合良い時痴呆症  
 ブログ観て子らの生活今は知る  
 老いぼれの庭木剪定腰が伸び  
 醍醐味はできた端から摘み食い  
 ジーンズに体合わせるダイエット

遍ぺん草  
 近藤たかし  
 サブ  
 金川紀恵  
 中嶋つよし  
 Aほっちゃれ  
 ゆきえ  
 加減  
 平凡人  
 きりちゃん  
 大輪野バラ  
 当銘愛子  
 ベビーシッター  
 赤とんぼ  
 あけみ



笑子作

## 絵手紙川柳



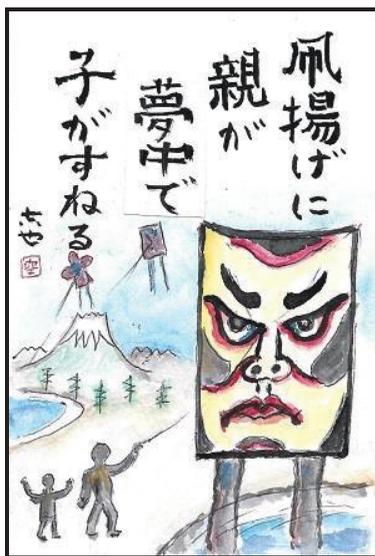
秀坊作



洋子作



ひとみ作



空也作



あけみ作



のりえ作

## 健康コーナー

### (1) インドカレーと日本カレーの違いについて

世界的カレーの原点とも言えるインドでは、各家庭で「その日の体調や天候」に応じてスパイスを調合します。北インドでは原産の小麦から作られるナンやチャパティーにつけて食べるため、比較的粘性のあるカレーが多いです。南インドではお米が取れるので、サラサラとした辛みの強いカレーをご飯にかけて食べます。

一方、日本のカレーは他国のものに比べ、スパイスの角が取れたマイルドなカレーと言えます。これは、いくつものスパイスを混ぜ合わせ、焙煎や熟成という工程を経て、まとまりのある香り味わいになったカレー粉が使用されることが多いからです。



### (2) 失敗しないカレーの作り方

鍋：焦げにくく、できるだけ厚手のものがおすすめ。フッ素加工などの表面加工があると◎です。



炒める：肉や野菜を、表面に軽く焦げ目がつくまでを目安に、「中火で約5～10分間」じっくりと炒めましょう。

水を加える：パッケージに書いてある量を、計量カップなどで正確に計って加えましょう。

ルウを溶かす：必ず、一旦火を止めてから！火をつけたままの熱い鍋にルウを入れると、ルウが溶けにくくなる場合があります。

{資料提供：武田和久 S&B International Corp.}

## 太極拳

太極拳インストラクター：ジョージ・菊田

運動が健康維持に大切なことはだれもが思っていることです。

私が一番大事なことと思ひ強調したいのは“バランス”です。シニアがバランス力を失うと“転倒”をすることで入院につながる大怪我をします。

“バランス”力を維持しさらに強力にするには何をすべきか？と考えます。まずはジムでトレッドミルなどでの運動や毎日の散歩などが思い浮かびます。これらの運動に加えて太極拳が多くの人達に効果があるといわれ学問的にも認識されています。

太極拳は一般的な運動とは違い、スローモー（Slow Movement）で行い筋肉を柔らかくすると同時に筋力をつける作業をします。スローモーで運動するため呼吸もゆっくりとなります。



深呼吸法が自然に身に付き、肺や横隔膜を強くします。又、スクワット（中腰）の状態動き回り片足で立つ動きが多いのでバランス力が自然につき転ばなくなります。

私のクラスでは太極拳の前に準備体操として気功をしたり、体全体のストレッチ運動を十分に身体を整えます。太極拳と準備体操を定期的に行うことで“転倒”を防ぎ仮に転んでも軽い怪我で済むと考えています。

## エッセイ

### 突然のできごと

Keiko Martin ロサンゼルス

突然、独りになるということが、現実にはあります。

2019年2月14日のバレンタインデーの夕方、主人が眠っている間に他界いたしました。もうびっくり仰天、何をしたらよいのか、911に電話してその日に来てくれた警察がとても親切に近くの葬儀場を紹介してくれました。遺体を運び、Santa Monicaの海に灰をまいてもらうことにしました。それからTrustを作り、家などの名義書き換え、本当に毎日独りで、この作業に明け暮れました。2020年、40年間住み慣れた家を手放すことにして、Realterと交渉し、2か月で家売り、近くのコンドに引っ越してあれからもう丸3年。主人が亡くなって今年のバレンタインデーで4年になります。

今では、Santa Monica Emeritusのヨガやアエロビックスのズームのクラスで忙しく、日本語図書館にインターネットで本を注文毎日して最寄りの図書館に取りに行きます。また近くのお友達と時に会食し、毎日楽しく暮らしています。今年の4月になれば京都で80歳の誕生日を迎えますので、6年ぶりで京都に帰り、従妹たちと会って、昔話をしようと楽しみにしています。主人が亡くなる前の2年ほどは、体調の具合が悪かったのですがそのお役目は終わり、今は自由気ままに過ごしています。嬉しいことに、隣にはお友達も引っ越してきました。突然独りになったけれど周りの人たちに助けられ、坐骨神経痛と格闘しながらも、毎日自分の食べるものを自分の手で作り楽しんでいます。パテオには沢山の植物を育て、毎日そのお世話係です。このまま私も主人のように眠るがごとく逝きたいと思っております。お陰様で独りでも楽しく、命ある限りに余生を謳歌したいと思っています。

### 弟との訣別

柴田 智雄

一昨年7月にタイで亡くなった弟の死について、しばらく書くことができずにいたが、最近やっと受け入れることができるようになった。彼が亡くなったのを知ったのは、虫の知らせだろうか、日本にいる彼の娘が、連絡が途絶えた父親を心配してタイの日本大使館に連絡。そして大使館の職員が自宅で亡くなっているのを発見。その時既に死後数日経っていたとのことであった。死因は当時タイで猛威を振るっていたコロナであった。彼は日ごろからズボンのサイズは若い時と同じ、血圧、コレステロール、血糖値など何の異常もないと自慢していたし、タイ語も日常生活には全く問題なかった。用心深い彼の性格からしても、コロナで呼吸困難になったらすぐに自分で医者に電話ぐらいかけられたはずだ。本当は心臓発作か何かではなかったのか。疑問が残ったままだ。運悪くコロナ禍の真っ最中とあって、日本からは誰一人タイに飛ぶことができず、結局大使館の方に遺品の整理から遺体の焼却まですべてお願いすることになってしまった。彼の息子の話によれば、弟の所持品はパスポートと現金が入っていた財布以外は焼却処分されたそうだ。日本の彼の子供たちには、遺灰の入った小さな骨壺だけが送られてきた。私もコロナのせいでこれまで一時帰国ができず、いまだに彼の死を実感できずにいる。弟に先に行かれたことのショックは計り知れない。

弟はタイで商社マンとしてのキャリアを終えた。その後もタイが気に入って現地企業の社長や日本人会の会長などもしていた。日本にいる息子や娘、孫たちとの再会を楽しみにしていた矢先のこと、残念でならない。兄弟お互いに外国暮らしが長いために、日本に一時帰国するたびに日を合わせて会うようにしていた。彼が死ぬ半年前には私の次男の結婚式にタイから飛んできてくれたときの元気な姿が鮮明に残ったままだ。彼はそろそろ日本に帰国して、息子や娘、孫と一緒に暮らそうかと考えていたし、今年は兄弟二人で大陸横断でもと考えていたが、それも叶わずになってしまった。聞くところ、タイから戻ってきた骨壺はタイらしく黄金色で燦々と輝いているそうだ。

## みんなの広場

雨降りのロスですねー  
 このままでは  
 雨嬉し 全生物が 蘇生して  
 現在非常事態  
 シミ取りは 顔より天井 金かかり！  
 おたんこ ナース



高橋チエ子

興味が無かったブランド品には  
 残された衣装で決めるな我が人生  
 喜怒哀楽の四文字と知る  
 お料理の味を決めるは舌でなく  
 アルバムだけが財になり  
 トラベルが好きな夫の残されし

## ふる里は我がDNAの源流

小倉 ニーナ

年末に兄の墓参りをかねて訪日した。コロナ禍のため我慢我慢の三年間だったが、こんなにもふる里が恋しくなるとは思わなかったなあ。この三年、TVを見るといえばアメリカのチャンネルよりも、日本のTV Japanから全ての情報を得るようになったもの。その中でも、「小さな旅」「里山」「こころ旅」などは日本国内を歩いている気分になり心が癒されるのに気が付いた。30代でアメリカに渡った当初は一生懸命にアメリカになじもうと、アメリカの友達も作りアメリカ国籍も取った。しかし在米40年も過ぎると、感覚的にどうしてもアメリカ人になれない自分に気が付いてきた。その後、自分は日本文化の中で作られたのだからアメリカ人になるのは無理、かえって日本人のID 持って生きようと考えを変えた。

そして3年ぶりの訪日。ふる里の山河や街々に自分を置いた時、山河と街々が自分に溶け入る感覚を覚え、自分の感性の源があるのを発見した。そこは私の

DNAの発祥地だったのだ！  
 私の出身地の福島県白河市には、小峰城という松平定信が築城した城があり、私はアメリカ生まれの息子や孫たちを連れてゆるゆる半日を過ごした。その広い園内には、以前震災で崩れていた石垣が再興され、白い天守閣が私のルーツを証明しているかのように覚えたものである。ああ、私のDNAの源よ、私は日本人だったのだ。



お城公園で 家族と



ふる里の宝 今日蘇る小峰城

# みんなの広場

## 東京新宿—小田急線

トシコ Lynn Mission Viejo, CA

かわら版担当の方々及び読者の皆様お元気ですか！！

去年はコロナで大変でしたが今年は良い年でありますように願っています。日本のNHKテレビニュースを見ていると、汽車や電車でどこへでも行けて日本人は幸せですね。私も昔はどこへでも汽車、電車で行ってましたので羨ましいです。小田急線で町田より新宿へ行き、コマ劇場でショーを見たり、コーヒーショップでジャズを聴いたりしていました。横浜にあるジャズ喫茶店にも良く通いました。2011年の津波で甚大な被害を受けた東北地方にボランティアでヘルプに行った娘が復興した東北地方をまた見たいと言ってるので来年あたりに娘と二人で日本へ行きたいと思っています。



## 桜の思い出

宮里 かつ

2019年4月末に日本を訪問した時の思い出。福岡県の外郭団体である福岡県国際交流財団を訪れ、11月に開催される“第10回福岡県人会世界大会”の件でミーティングに参加した。会議の後で国際交流財団事務所があるアクロスビル近くの天神中央公園を事務所の方と散策した。日本の四季の中でもつと素晴らしい春、癒される季節の公園はロスから来た私の心を癒してくれた。中でも市中を流れる那珂川の両岸に咲き誇る“桜”並木は久しぶりの桜、いや、恋人に出会った感じさえした。満開から4-5日後であつたが私には満開の素晴らしい桜に見えた。桜の思い出は数々あるが、日本を象徴する“桜”、日本人の心の故郷“桜”、私の故郷の“桜”を暫し眺めて私の大脳に深く焼きつけた桜の思い出の一つとなった。



天神と中州端の中間・那珂川両岸の桜並木



癒された感じの筆者

癒された感じの筆者 桜の思い出は数々あるが、日本を象徴する“桜”、日本人の心の故郷“桜”、私の故郷の“桜”を暫し眺めて私の大脳に深く焼きつけた桜の思い出の一つとなった。

## 夢を見ながら生きる

井上 邦雄

初めてかわら版を拝読し、多くの方々からの情報など、楽しく読ませていただきました。担当されておられる皆様のご苦勞に感謝をしております。このかわら版を読まれている多くのシニアの方々も夢と希望をもって遠い昔に渡米されたと思います。そのシニアの方々は今も、“夢を見ながら生きる”と言うこと、本当に素晴らしいことだと思います。そんな生き方をしている方々を誇りに思っております。頑張って笑顔の毎日で生きていきましょう！

夢を追い続けてゴビ砂漠を旅する“つわもの”がいた。



## 親切はするもされるも思いやり

小笠原 和子

私は何時も2つの事を心にかけています。

1つは、お店でトイレを借りた時にはいつもトイレットペーパーをチェック。もし少なくなっていたら、直ぐにお店の方に報告。その事を友人に話したところ、そこまでしなくても、とされました。



でも、もし後でペーパーがどうしても必要な方が来られたらどうする？、と訊いたら「ごもっとも」との返答が。もう1つは、買い物で、レジの所で並ぶ時には、極力後ろをチェック。もし少なければ「お先にどうぞ」、と声をかけることにしています。このことは、以前、私自身が声をかけて頂いて、とても感動した事が始まりです。「親切はするもされるも思いやり」



## みんなの広場

### 訪 日

青木 えい子

家族7人で2022年の12月19日から日本へ行きクリスマス、お正月を過ごしました。通学のため毎朝渡った岩国市にある錦帯橋、マラソンで走った城山、友と歩いた土手、今も自然は変わりなく美しく孫たちも自然の中で遊び楽しい思い出をつくりました。クリスマスにはクリスマスツリーを飾り、お正月には門松を飾り、元旦には宿泊客に小さな升酒を振る舞ってくれました。いつまでもクリスマスライトがついているアメリカと違い、日本人の「節」を尊ぶ感性に触れた気がしました。美しい自然に恵まれ、美味しいものに舌鼓をうち、人の暖かさいっぱい故郷がある幸せを満喫した旅でした。美しく思い出の多い旅にして下さった日本の皆さんに「ありがとう」！



孫と錦帯橋



ライトアップの錦帯橋

### 桜づくし

住山 弘 埼玉県

有馬温泉の溪谷を白く彩る山桜。

しゆくがわ

未だ街のあちこちにその爪痕を残すあの忌まわしい神戸大震災に咲き乱れる夙川（しゆくがわ）の桜。

都会の喧騒の中であってひとときの憩いを提供している大阪城公園の桜。

新入生の晴れがましい姿を一層引き立てる様に咲き誇る関西大学正門脇の桜。

ほんの束の間の再会であったが懐かしい朝鮮での小学校の恩師と語り合った広島駅の新幹線ホームから眺めた桜。

美しい着物姿の女性を引き立てるかのようにつつましく咲く京都・円山公園の枝垂れ桜。

遠来の客をいざなうように正面玄関への坂道を埋める横浜プリンスホテルの桜。

まだ混み合わぬ早朝の中央線の車窓から眺めたお濠端の桜。

乗り換えのために降り立った駅のホームから垣間見た上野公園の桜。

花よりも滑り台を好む孫たちと遊んだ上尾・丸山公園の桜。

日本出発の前夜、車で走った日立駅前から国道六号線に至る約一キロに及ぶ平和通り桜。

フットライトに照らし出されて真っ暗な夜空を覆い隠して咲く様は、まさに入道雲の中を走る思いで、日本滞在を締めくくるのにふさわしいものであった。

またいつの日、このように美しく咲く桜を満喫できるであろうか。

「春ははにやみ、はにやみ、秋はちゆきみ、ちゆきみ」と回らぬ舌で歌う二歳の孫の声が満開の桜の光景と重なって今回の旅の思い出を心地よいものにしてきている。

(1999年春日本に一時帰国した折の思い出のメモより) 写真：日立市の平和通り桜の昼と夜



### みんなの広場 仲間さがし掲示板

#### 日本歌手協会米国友の会

先のちゃらんぼらんの記事に掲載したカラオケ健康法を実行して歌仲間を募り楽しく健康で行くための仲間探しでお知らせします。一昨年に米国で日本歌手協会を支援するためにLAを本部に日本歌手協会米国友の会を発足。この会は米国の全ての歌謡カラオケ会や歌謡コンサートを支援して歌謡文化を継承、普及、発展、歌手との国際交流を目的としています。演歌がすたれないように皆様も歌手協会米国友の会の応援に参加して下さい。発起人：藤本 彰

連絡先: 213-625-1998 Email: [NipponKashuKyokaiUSA@gmail.com](mailto:NipponKashuKyokaiUSA@gmail.com)

Home Page: <https://www.nipponkashukyokaiusa.org/> 日本語

### みんなの広場 お便りを交換しましょう

私達の若い頃はコンピューターなんてなかったし、もっぱら手紙でした。私自身書くのは好きなんです。頭を使ってゆっくり思った事を、日頃の出来事や、ドクターからショックな事を言われた



事とか、畑にもぐらがいて大根をか

じられた事とか、机に座ってコーヒーをすすりながらゆつくりと書きます。書いたその手紙を郵便箱に入ると嬉しいのです。文通できる方探しています。

黒沢 洋美 ベバリーヒルズ在住

HIROMI KUROSAWA

9461 Charleville Blvd, #273, Beverly Hills, CA 90212

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。

今は亡きヘンリー幸田さんは、多くの著作を抱える国際特許弁護士のパイオニアで、日本企業の特許・知財部門を支援しておりました。私の翻訳事業は、幸田さんの特許部門とは相互協力でウイン・ウインの関係がありました。幸田さんと私は同年生まれで、二人とも若い頃に化学を専攻していた経緯もあり、いつものゴルフでは握りで賭けて、勝った負けたと悲喜交々でした。

幸田さんの著作の一つにステイング・パワー (STAYING POWER) があります。1998年10月発明協会の発行で、副題は「驚異の継続力、あなたも必ず成功する」です。この著作は、彼の特許事業の経験やエジソンの研究から生まれています。私の事業でモットーとする「継続は力なり」と同義語のため、幸田さんとは仲間意識により話がよく盛り上がったものです。

ステイング・パワーとは、「気力を持続させる力です」と幸田さんは熱く語っています。この捉え方は幅広く、ビジネスや日常生活、家事、家族、交流会など、目前にある課題に真摯に対応する方法です。今を大切にすることを主体とするため、シニアの皆さんにとっても参考になると思いますので、事例を示します。

#### 【前向きな生活】

目を地平線に向けて背筋を伸ばす。これで前向きな発想と姿勢になります。前向きになる「本や音楽、歌、人との語り」などに触れる環境を積極的に構築します。また、好きな音楽や歌、メロディを口ずさむことで気持ちが高揚し、人生が楽しくなり、最も効果的なアプローチとなりますのでお勧めです。

#### 【事前の準備】

ある物事を前進させるときは、事前の準備が必要です。そのためには時間の余裕を見込むことです。事前の準備を入念に行うと心に余裕が生まれ、天の女神が微笑んでくれます。

#### 【集中する】

前向きな発想により同時に集中力も生まれます。しかし、情報交換を短文で処理し、知的な表現を求めない最近のSNSの長時間の活用は、集中力に欠け、発想が散漫になるのでお勧めできません。運動やウォーキングなどで気持を集中させることはお勧めです。ウォーキングで必死に考えている時に素晴らしい発想が浮かび一挙両得となる事もあります。

#### 【直前の課題】

直前の課題には、誠意を込めて迅速に対応すれば、物事が動き始めます。雑用でも何でも生活にメリハリが出て、アメリカ人が笑顔で、グッド・ジョブと励ましてくれるでしょう。

#### 【謙虚さ】

シニアの皆さんは体験豊富です。八十路の年齢では人生も円熟期となり、感情と理性がバランスを保ち、平常心を得やすくなります。それでもチョット油断すると、神様の悪戯で謙虚さを失うことがあるかも知れません。そんな時は、少し時間を置いてから素直に自白すれば、女神の助けで本来の自分に帰り、笑顔になることでしょう。

#### 【休憩を取る】

適切な睡眠はシニアの健康維持に必須です。心身に疲れを感じる場合は、自分で直ぐに休憩を宣言しましょう。休憩の取り方は個人差がありますので、無理をせず自分のペースにしましょう。これは自己回復へのチャンスとなります。



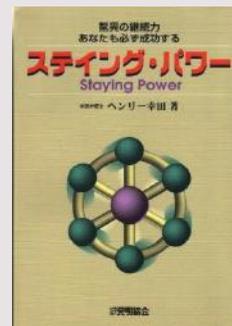
故 ヘンリー幸田氏

#### 【いつも笑顔で】

どのような作り笑いでも、無理強い笑顔でも、チョット微笑んでいるだけでも、表情筋の動きは確実に脳に伝わり、嬉しい楽しいなどの信号を脳が発信します。このために独りで長時間の作業を行う人でも、作業中に顔の表情筋を動かすことによって免疫力を高めることが出来ると言われております。笑いは百薬の長と言われる所以です。

このシニア向けのステイング・パワーを参考にして、残された人生を大いに楽しみましょう。まだまだ時間はありますよ。

今年の干支は兎です。白い兎の絵を描いたらどうなるでしょうか。「尾も白くなります。」



---

## 「かわら版」 16号のお知らせ

1. 発行予定日： 2023年8月15日
2. 特集： 私のお勧めグルメ（お料理、日本酒、ワイン、ビール、雰囲気）  
夏の思い出（個人、家族、仕事、お友達）  
悲しみも、辛さも今は懐かしい思い出  
あの町、この町、あなたの街 / 旅日記  
一口健康  
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： 2023年6月下旬

---

## 「かわら版」の継続とお願い・ドネーション

会員の皆様にはご承知の通り「かわら版」は全てが私たちの無償報酬にて運営されており、その財源は皆様からの「ドネーション」にて賄っております。皆様からのドネーションを賜り、引き続き継続して参りたい所存でございます。

\*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。

Funding for this project is partially supported by Keiro.

---

## 訂正のお知らせ

- ① かわら版 14号、5ページ「US 国籍取得の者は日本国から差別を受けている」の“テニスの大坂ナオミは日本代表もアメリカ代表も出来るようだ”は正しくは日本の法律で22才になる前にどちらかの国籍を決める事になっており、大坂ナオミは22才になる前に日本国籍を選んでいました。従ってその後は日本代表としてプレイをしております。
  - ② かわら版 14号、19ページ“ボランティアの方々に感謝”：佐伯和子名は正しくは佐伯和代の誤りでした。お詫び申し上げます。
- 

## ボランティア忘年会

かわら版の製作や発送作業にお手伝いをして頂きありがとうございます。



昨年の12月、有志の皆様と“お疲れ様会”を持つことが出来ました。シニアの持つ“心配”、“健康管理”の話題やかわら版の改善策と話は尽きることなく楽しいひと時を過ごせました。次回は皆様も自由に参加して下さい。

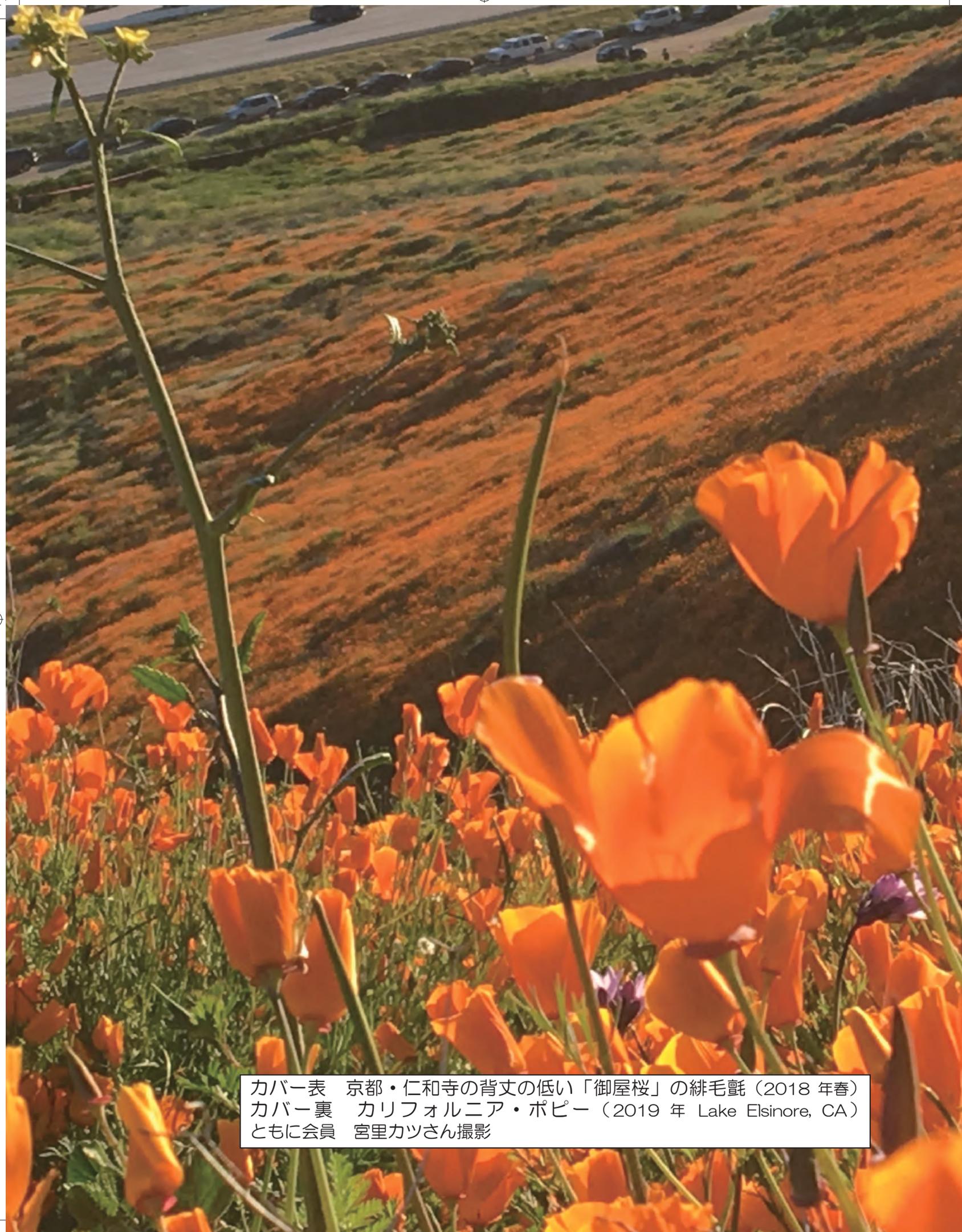
“たぬきの里”にて

---

## 編集後記

ChatGPT：ご存知ですか？ 米国の OpenAI という人工知能研究所が2022年11月に試験的な言語モデルを採用した最初の幅広い分野の質問に詳細な回答を生成できるとして注目を集め、AIを活用した ChatGPTの登場。私の老いた脳では追い付かず戸惑う日々です。でも、そんな泣き言は言っておられません。皆様も出来る限り挑戦し老化防止に役立てみませんか。

<https://chat.openai.com/> で試してみても？ 宮里



カバー表 京都・仁和寺の背丈の低い「御屋桜」の緋毛氈（2018年春）  
カバー裏 カリフォルニア・ポピー（2019年 Lake Elsinore, CA）  
ともに会員 宮里カツさん撮影