

2022
春
12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

シニア生活を楽しく!! お化粧・簡単な栄養料理・気になる髪
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、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

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

はじめまして。

在ロサンゼルス日本国総領事館 領事 中村春彦



在ロサンゼルス日本総領事館の中村と申します。昨年5月に当地に着任し、主に日本食の普及・日本産農林水産物の輸出拡大のための業務を担当しております。

新型コロナウイルスにより、日本・米国共に食市場は大きく影響を受けました。日本では核家族化の進行や共働き家庭の増加を背景に、外食や中食〔家庭外で調理された食品（弁当や惣菜等のテイクアウト・デリバリー等）を持ち帰って食べることを〕を日々の食事に利用する方が増えておりましたが、新型コロナ感染拡大に伴う外出自粛により外食が落ち込む一方で、自炊や中食へのシフトが生じました。その後、外食が回復するにつれて自炊をされる方は減りましたが、中食消費は一貫して増加しており、今後も増えることが予想されます。

ここロサンゼルスでは、日本より多くの方がレストランを利用されているように思います。新型コロナウイルスの影響により、レストラン業界は大きなダメージを受けましたが、その後のレストランの盛況ぶりを見るにつけ、レストランへの営業時間の短縮要請等が行われている（本稿執筆時点）日本との感覚の違いに驚いています。

ロサンゼルスは世界最大の在留邦人数を誇り、日本食の歴史も非常に長く、これまでの先人方のご努力により日本食も非常に充実しております。このような



中、2021年における日本から米国への農林水産物・食品輸出額は1,683億円となり、2020年から約40%の伸びを記録しました。

今回の新型コロナウイルスの影響により当地における食市場も大きく変動する中、これを機会と捉え、更なる日本産農林水産物・食品輸出の拡大を目指し、努力してまいります。

傘寿に栄光あれ！

チャランポランの会 運営委員 土田 三郎

チャランポランとは、良きにつけ悪しきにつけユニークな表現です。ご存知のように、いつもチャランポランな思いを持つと、チャランポランな人間になります。しかし、どんな人間になるかは、自分のその思い次第です。全ては自分の責任ですから、誰に後ろ指を差されることもありません。ところで、人は傘寿や八十路になると足腰が弱り、病気がちになり、家に閉じこもって孤独となるのでしょうか？実は、傘寿は人生の中で最も幸福を感じる年代であることが分かってきました。私たちが普段抱いている思い、「歳を取る=若さが失われて悲観的になる」と言うのは、必ずしも当を得ていないようです。最近の研究では、傘寿の年代になると身体的疾患の少ない人は、人生の充足感と楽観的な見方が強まり、前向きな思いがそれまでよりも大きくなることが判明しました。歳を重ねることにより、天に与えられた時間の使い方は、チャランポランな前向きな見方となり、人生を楽しむことに意識が向けられます。このためにより素晴らしい思いが開花するようです。今まで老いはマイナスと思っていた傘寿も、歳を重ねることへの恐怖心が小さくなり、逆にこれからの楽しい人生に意識が向けられて、ワクワクするようになることなのです。傘寿の人生は、希望に満ちて楽しいのです。これは天意だと思います。傘寿に栄光あれ！



異国に住む日本人として思うこと(下)

ジャーナリスト 後藤英彦



野球に潜む日米文化の違いについて述べます。アメリカンリーグ・エンゼルスの大谷翔平選手が昨シーズンを投打二刀流で大活躍し、最も名譽ある最高殊勲選手に選ばれたことはご案内のとおりです。

投打の活躍ぶりを一通り記述しようとするだけでも紙面がたりず、無機質な数字で記録を追えば出がらしの番茶のように味気ないものになりかねません。ですから投打と共に米ファンの間で、話題をまいた大谷の“謝罪”について考えてみたいと思います。

プレーしている際に彼が相手プレーヤーに対し、日本語で言う「すみません」の意味で「ソーリー」をシーズンを通し合計十数回使ったそうです。大リーグの公式サイトをはじめ米ファンは彼が「ソーリー」を言ったたびそれを好意

的に受け止め、「オオタニって、なんていい奴なんだ」などと称賛の声を上げました。

例えば彼が二〇二一年に対峙した相手プレーヤーに「ソーリー」と謝ったのは四月十三日のロイヤルズ戦、五月五日のレイズ戦、七月一三日のホームランダービー当日、七月二八日のロッキーズ戦、八月五日のレイズ戦、九月一五日のホワイトソックス戦などで、さらにあと六、七試合で「ソーリー」を口にしたとみられています。

大谷はロイヤルズ戦の四月一三日、二番指名打者で出場し五回の第三打席で四号ソロホームランを放つなど三安打一打点の活躍を見せました。飛距離約一三一・三メートルの一発をはじめ平凡なゴロを内野安打にした俊足ぶりが賞賛の的となる中、ファンにと

って彼の意外な行動が注目を集めました。七回四打席目のファウルチップが相手捕手ペレスの左足付近を直撃し、大谷が思わず「オー、ソーリー、ユイ、オーケー？」と気づかうシーンを地元スポーツチャンネル、バリー・スポーツ・カンザステイの公式ツイッターが公開すると、ファンから「才能豊かなうえ振る舞いも一流だ」などと大きな反響を呼びました。

五月五日のレイズ戦で投手として登板した大谷は三回一死外野手メドウスが放った強烈なピッチャー返しを落ち着いて処理し、グラブから飛び出したボールを素手(右手)でキャッチ。一塁側に移動しながらメドウスに近づき右手を振って「ソーリー」と言っ

た、と報じられました。大リーグ公式サイトもこのシーンに触れ、「彼はどれほどグッドなのか。今度は相手打者メドウスに対し自らのスキルを詫びた。彼はベースラインでメドウスと交差すると、相手に向かってマイケル・ジョーダン風に肩をすくめて笑いながらアイム・ソーリーと言った」などと伝えました。

七月一七日、恒例のホームランダービーのさなか、メディア関係者でこった返す中を通り抜けようとする彼の左肩がカメラマンの担ぐカメラに当たると、大谷はとっさに「オー、ソーリー」と謝罪、不満を見せるどころかカメラマンを気遣いました。ツイッター上のファンから「オオタニが謝罪しているぞ」、「カメラマンが当たってきたのに彼が謝っている」、「こんな光景、見たことない」とこれまで経験したことのない光景に驚いていました。

ロッキーズ戦に投手として登場した七月二六日、大谷はこれまでと異なる言わば加害者の立場に立っていました。四回に一五六キロの速球を内野手ストリーアの左手にぶつけ、彼を悶絶させたのです。その回が終わると、大谷はストリーアに歩み寄って謝罪したそうです。死球をくっても謝罪された経験を持たないストリーアはその意外さに驚いたが、「野球を仕事にしている以上お互い様だ、ショーヘイだって同じ経験をしているが、このように相手から気にかけて貰えるのはうれしいこと」と語ったそうです。二〇一九年三月のオープン戦でのこと、マリナーズの投手菊池雄星がロイヤルズの外野手フリップスの頭部に死球を与え、とっさに脱帽したことが話題に上りました。大リーグでは死球を与えても脱帽などしないことを菊池はよく知っていたが、沁みついた日本の習慣で、思わず帽子をとって

謝罪の気持ちを表したもののようです。

こうしてみると、日米の謝罪観に大きな隔たりのあることがわかりますが、なぜこうなるのでしょうか。日本人の日常は相手に謝罪、命令、依頼をするときは無論のこと、和の精神をもって会話を進めようと意図して「すみません」をよく使います。和歌に枕詞があるように会話の冒頭で「すみませんが・・・」と語りかけ、会話の閉めでも「すみませんでした。有難うございました」などと言います。穏やかな雰囲気願ってのことです。真剣に謝罪の意を伝える時は「申し訳ございませんん」などとより畏まった表現を使います。ですから日常頻繁に使われる「すみません」は謝罪というより独特の挨拶言葉の一種とみるべきで、英語の「ソーリー」とは明らかに性格を異にします。アメリカ人が滅多に謝罪しないことで有名なのは「ソーリー」に

「悪いのは私、謝ります」の意味が込められているから、訴訟社会アメリカでは禁句扱いになっているようなのです。あるいは西部劇の国民的大スター、故ジョン・ウエインの「やたら謝罪することがよい事か。弱さの証拠じゃないか」という有名な言葉を思いつき、「ソーリー」は臆病者の使う言葉と思いついていられるかもしれません。

連帯責任制を採りキリシタンを匿うことや凶作を理由にした農民の年貢サボターシユを許さなかった江戸幕府の五人組の名残が、いまだに現代に生き残っています。五人組の一人でもお上の掟に背けば、こぞって五人が連帯責任をとらされたものだが、現代の連帯責任のとり方は例えば、部内一部の飲酒や暴力がバシて晴れの甲子園出場を辞退させられるといったこと。行政や商売の承認にハンコを採用、連帯責任を徹底したつものだったが、捺印した中に

有力者が多数いて責任のなすり合い、逆に現代の無責任体質を助長する面もでてきます。連帯責任を食わない肝心はお互い、仲間に迷惑をかけること。ですから仲間迷惑をかけまい、ぜひ仲間であいたいという必死の思いがやたら「すみません」を言わせ、大谷はこの日本語の思いを直訳し「ソーリー」を多用しているように思えるのです。

後藤英彦 (ごとうよしひこ)

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)。中央大学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



Chowder Barge

611 N. Henry Ford Ave.
Wilmington CA 90744
310-830-7937

ロサンゼルスで一番美味しいクラムチャウダーのお店がウイルミントンにあります。ウイルミントンの工業地帯を抜けて貨物線の踏切を越えた先のウイルミントンのヨットハーバーに浮かんでいる大きなはしけが レストランになっています。お店はこの一軒しかありませんのですぐわかると思います。ヨットハーバーといっても、マリナデルレイとは大きく違い係留されているヨットも小さい船ばかりです。駐車場もあります。車をとめて棧橋を渡って レストランに入ります。レストラン内部はヨットのキャビンのように、洗練された内装でバーエリアも味があります。創業40年になります。もちろんクラムチャウダーは最高ですが、チリや、フィッシュアンドチップス等も美味しくて優秀なシェフが働いているのでしょう。サーバーも親切で、ワインも安価で良いものが置いてあります。こんな素晴らしいレストランがウイルミントンの外れにあることが驚きです。営業時間が曜日によって違いますので是非一度、予約して訪問してください。



チリカップ \$5.95
チリも実に美味しいです



クラムチャウダーカップ
\$5.95 ボウルはカップの倍のサイズで \$8.95



ハシケを渡ってお店へ



オニオンリング \$4.95



店内 ヨットの雰囲気



ガーリックブレッド
CHEDDARチーズ乗せ
\$3.95



ダブルクラムチャウダー
揚げたクラムがボウルクラム
チャウダーの上に \$12.95



天井のデコレーション
が面白い

寿司が食べたくなり、買い物帰りに Fountain Valley の寿司屋に入った。もう一年ぶりだろうか。一時、味が落ちたと言われていたが、最近メニューを一新し、評判も上々である。ほぼ同時に後から入ってきた中年のアメリカ人カップルと隣同士の席になった。私があれば注文に思案していると、隣のカップルはメニューも見ずに「イクラ丼」と「大谷(選手)海鮮丼」を注文している。イクラが好きなアメリカ人はかなり通だ。彼らはみそ汁をすすりながら飲む (Slurp) のだろうか、日本に行ったことがあるのだろうかと思っていると、自然に彼らの会話が聞こえてきた。He liketa got hit by a truck and he liketa died (Liketa=almost)。1965年のクリスマスに私が Atlanta からホスト・ファミリーのいる、Dayton, Ohio まで I-75 で、Great Smokey Mountain の山越えをしたとき、立ち寄ったレストランで、東洋人が物珍しかったのか一斉に胡散臭そうにじろじろ見られたが、バーのカウンター席に座っている、いかにもローカルな人が、同じような表現を話していたことをありありと思い出した。

私は一年目からスカラシップを貰えることができた アトランタのジョージア工科大学院に留学したが、寮のルームメイトはジョージア州南部の小さな田舎町の Macon からやってきた大学 3 年生であった。私は彼の話す南部訛りの英語がほとんど理解できずに毎日四苦八苦していたが、彼から覚えた言葉が、” I liketa franked the final. “ Liketa (Like to) が Almost と同じ意味だと知ったのはずっと後のことであった。隣のカップルは南部出身か。私は血潮が沸き立つ多感な時期に 8 年も南部に住んでいる。南部のズーズー弁で講義

する教授のジョークが全く分からず、他の学生が笑うと私も真似して笑っていたが、南部の英語には苦労したものだ。今でこそ南部の英語は私の青春時代を思い起こさせてくれる懐かしい言葉になっているが、当時はとんでもないところに来てしまったと思ったものだ。

You の複数形も You であるが、南部の人は You all、発音は Y' all、という。Yonder は Over there という意味。我が家には前庭にも裏庭にも Porch があるが、南部ではよく Veranda と言っていた。日本語でも Tote bag と言われている Shopping bag だが、南部では Tote と言えば、運ぶの意味である。Kentucky Fried Chicken を買いに行くと、Slow や Tater と言えば、Cole slaw と Potatoes の意味だ。南部で食べる Fried Chicken は、これがついていなければ食べた気がしない。Reckon は数えるとか計算するという意味だが、南部では Think とか Guess という意味である。若い人たちの間で一時流行った Powerful は元は南部で Great という意味で使われていたものだ。Bag も私はロスに来てから Shopping cart としか言わなくなった。ついでに、This one is mine and that one is yours. これも南部のアメリカ人は here とか there を挿入して This here's mine, and that there is yours.と言っていた。私はこれが英語らしい表現だとずっと思っていたが、ロスでは普段あまり聞いたことがない。今では here や there でなく、it の方がしっくりくる。今では南部訛りのズーズー弁で話す人は見かけなくなったが、聞けば故郷に帰った気分になれるだろうか。石川啄木のように、Union Station の人ごみの中に「そ」を聞きに行きたい。

私、90歳を越えた。「かわら版」に感謝！ 満田 ハツ子 (みつだはつこ)

「かわら版」、とても素晴らしいシニアの会報誌を送って頂き感謝しています。何時の間にか曾孫ちゃんも出来、90歳を越える年齢となり、神様に感謝して毎日を送っています。歩ける事がとても幸せで、血管の流れを良くするため、毎朝ご近所を 1 時間ほど杖をつきながら廻りの自然の草木、ガーデンを見ながら歩いています。時間がある時は「かわら版」を出しては読んで、素晴らしい記事がたくさんあり感謝しています。今後ともよろしくお願い申し上げます。

シニア生活を楽しく

麴で甘酒を作ろう！

日本に行った二年前に麴を買って帰り、お味噌を作りました。そのお味噌はとっても味が良く美味しく頂きました。

麴は体に良く、腸内健康に良いので今は甘酒に使っています。以下は私流の甘酒の作り方です。

材料： 米麴 200g、お湯 400ml 道具： 炊飯器あるいはヨーグルトメーカー

作り方： 米麴 200g を摂氏 60 度のお湯に入れてよくミックスする。

混ぜたものを保温状態の炊飯器の中に入れて 6 時間保温すると出来上がり。炊飯器の蓋は少し開けておき、布きんで被せて保温する事が大事です。ほんのりと黄色みを帯び、甘味が出てきたら甘酒の出来上り。私はこれに梅肉と蜂蜜を混ぜて毎日食べ、腸の具合がとても良いです。



ソート 美佐枝 アリゾナ在住

手間ひまかからぬ蒸し料理

一人になってから手の込んだ料理を作らなくなった。肉や魚は塩こうじで味付けし、玉ねぎや葉野菜以外はほとんど蒸し器で蒸して味付けなしで食べている。(子供達も好んで食べている)。蒸し野菜は手間も省けて最高である。蒸した大根、タロルーツ、人参、庭で採れたニラの卵焼きが私の朝食である。他にカリフラワー、ブロッコリー、芽キャベツ等など、朝昼晩の皿の中に入っている。醤油、油は野菜炒め以外は使っていないので、血压、コレステロール予防にも良し。また、ご飯は玄米に麦、チアシード、ヘンプシード、パインナッツなどを入れて炊いているので栄養満点である。

ラーソン 靖子

シニアが作るシニアのためのシニアクッキング

薄揚げ	2枚
残り飯	250g
ふりかけ	大匙 2
ねぎ	大匙 1
醤油	少々
漬物	あるもので



薄揚げをはさみでひらいておく
冷や飯にふりかけとネギをまぜる。①
薄揚げに①をひろげて、形を整える

フライパンにのせて、中火で
こんがり焼きつける。
醤油をすこしたらして、香りをつける。

つけものはあるもので、つけあわせ。

シニアが作るシニアのためのシニアクッキング

薄揚げ	2
しらたき	1/3 パック
卵黄	2個分
シイタケ	1枚
青菜	あるもので



スープ
1 カップ水
1 大匙 薄口醤油
1 大匙 砂糖
1 大匙 みりん
1 小さじ チキンスープの素

薄揚げに穴をあけて、しらたき、卵黄
爪楊枝で、穴をふさぎ、
スープを作って煮るだけです。
シイタケ、青菜はあるものを利用
してください。

提供：アンディ・松田 Sushi Chef Institute, Torrance

シニア生活を楽しく 健康・美容・お洒落・料理 ……

艶が大事！

シニアの方にヘアカットをする時、美容師は通常、洗髪とセットが楽にできる様に考えて施術します。また、多くの髪質の悩みはボリュームが無い、つむじの癖が強くて割れやすい、トップの髪が少なく感じるなどが多いです。それをカバーする為にヘアカット技術でカッコ良くお洒落に仕上げる事が出来ます。



白髪頭は艶が大事ですが、髪がドライな時はヘアークリームやオイルなどを使用すると綺麗に仕上がります。白髪には意外にも、お顔もお洋服もパツと華やかにする力があるので素敵なヘアカットでお洒落をしてシニア生活を楽しめます。 さあー、自信を持って出かけましょう！

提供：Saison de Aoyama, Torrance

白髪もお洒落

自覚のないままに老齢期を迎えています。

引退者暮らしになれば髪は染めず、極々自然体でと願っていました。渡米後の憧れの女性像は、教養深く親切な白髪の図書館員でした。40数年前、センチュリー市の料理店で仲良しのウエイトレスと良くお見えになられていた穏やかな白髪の野田夫人のように、「おばあちゃんになってもいましょうネ。」と約束もしていました。

髪を染めなくなって15年、カールの利いた、肩にかかる白髪頭は年下の同性にも良く褒められて、すぐに仲良しになります。10代20代の孫のような世代にも気に入られ、優しくしてもらい、いい気持ちです。残念ながら、主人は自身のことは棚上げで、気に入られてはいないようですが……。



ミミ、ウォルナッツ

出来るだけきれいな水で…….



ここ南カリフォルニアは太陽光線が強く、最近は顔も日焼けして、生え際の白髪と共にそのコントラストが強くなってきました。それで自分で考えて白い顔にしようと厚化粧はしませんが、せめて首くらいはきれいに見えるように、首のマッサージをして、化粧水、2種類の首のたるみの為のクリーム、日焼け止め、これは首だけでなく腕から手、指先に至るまで、毎朝お手入れをしている毎日です。

或る時、日本の年配の料理の先生の首を見て、そのシミだらけの首に大変驚き、自分はそうならないように、出来るだけ顔や首、背中のシミが出ないように手入れし、口に入れる物は出来るだけオーガニックの物をと心がけています。幸い、今年79歳の現在、顔には深いシワもなく、顔、首にもシミが出ていません。出来るだけきれいな水を飲み、厚化粧をしない素顔で過ごしています。

ケイコ・マーティン

シニア生活を楽しく

簡単な栄養料理

私は前期高齢者の一人暮らしの男やもめです。
今日は二種類の健康栄養料理を紹介します。

1. キノコ炒め

材料：キノコ（シイタケ、ぶなしめじ、エリンギ、オイスターきのこ）、酒粕、バター、味噌大さじ1
作り方：3-4種類のキノコ（洗う必要なし）をオリーブ油で炒め（肉が欲しければ鶏胸肉を切って入れる）。キノコが炒め上がるころに、酒粕50g、バター10g、味噌大さじ1を入れて溶けるまで弱火で炒めると出来上がり。
私の健康食でお通じにも良い。



2. 生クリーム卵パイ

材料：生クリーム200cc、卵2個、砂糖大さじ2、薄き梨缶詰8切れ
作り方：生クリーム、卵と砂糖をボールに入れて手でかき回す。20cm大のパイ生地皿の上に梨8切れを置き、生クリーム、砂糖と卵Mixをパイ生地皿の上に掛け、350度Fのオーブンで45分焼くと栄養のあるデザートが出来上がる。
お試しあれ！



田畑 彰、Fullerton 在住

きな粉

私は食いしん坊なので、美味しい物を作るのも大好きです。
最近、興味を持ち始めたのは、きな粉です。きな粉って日本の甘い物に入っているイメージでしたが、実は体にはとてもいいものらしく、特に便秘の人にはいいそうです。それで、色々考えて、良い食べ物を見つけましたので皆様に紹介したいと思います。

1) **きな粉あめ**：これはとても簡単です。材料は、きな粉、ハチミツ、ミルク、砂糖。
作り方は、ハチミツとミルクをちょっと温めて、くるくる混ぜて、そこにきな粉をドバーっと入れます。そして、しっかり混ぜていると、柔らかい状態になり、それを棒状にして適当な大きさに切り、きな粉と砂糖をまぶせば出来上がり。



何となく甘くて、ちょっと甘い物が食べたい時にいいですよ。残ったきな粉にミルクを入れて飲めばそれも美味しいです。水でも良いと思います。

2) きな粉をちょっと入れると良い物はたくさんあります。

ごま和え、ホットケーキ、カレー、コーヒーなどに加えても美味しいです。
あんまり買う事もないきな粉だと思いますが、体にいいものなので、皆さんも試してみてください。
並川 美子、San Pedro 在住

独り言

縁（えにし）とは
一度別れし
友の娘（こ）に
老いて今では
世話になり

八十路にて
共に語れる夫あり
他に惚しきもの
何もなし

愛された
大事にされたと
亡きあとに
気がつく馬鹿に
資格なし

十一号に載せて戴き
有難う御座居まし
た。嬉しかったです。
私の中に灯りがとも
りました。
初めてです。

高橋 千エ子

毎号、読み終えて何時もほのぼのとした気持ちにさせてくれる「かわら版」ありがとうございます。

さて、新編集メンバーお三方、皆さん 77 歳との事、クラスメートに会えたようです。

主人と私は昨年 7 月より、数ブロックでビーチに位置する施設に入居致しました。私自身は未だ未だと思っていたのですが、主人が 2019 年 8 月に大腿部骨折。最初の手術でインフェクトし、入退院を繰り返し、最後には心臓に問題が移り、3 度病院を変わり何とか翌年 8 月末より家に落ち着く、と云う共に初めての経験をしました。

ケアギヴァーの手を借りても自身の限界を感じて入居した次第です。虫の知らせと云うのか、その事態発生の少し前より「手のかかる家は処分して身軽になろう」と計画を進めていた事は結果として良かった！と胸をなでおろしています。

さて、施設の方は、食事の支度、掃除、洗濯、全てお任せで「Please just enjoy!」と云われますが、私の人生今まで身の回りの世話などしてもらったことがないので、その点は複雑です。しかし、主人のケアギヴァーとなり、今までの恩返しの機会、と気持ちを切り替えています。

先日、もう 90 歳になる白人の女性ですが、何時もと異なるゆったりとしたサイズのシャツをウエストの当たりで結び、お洒落な感じの着こなしをしていたので「とてもいい感じよ」と声をかけました。すると「これ、亡くなった主人の服なの。手放さなくて持っていたから」。思わず胸がキュンとなって涙が出そうになってしまいました。人生の内、何十年と苦楽を共にして来た人とも、早かれ遅かれ、別れて行く日が来るんだな、と思うと、日々を大切にしていきたいと思わずにはおれない出来事でした。

大森 照子

チャランポランの名前に最初はびっくりしましたが、日本を離れて大きな山や波を越えてきた努力の人々が沢山おられると思います。チャランポランに人生を過ごす事じゃないとつくづく思いましたが、「かわら版」を読み続けるにつれ、夢と笑いを会員に与えている運営委員の皆様にご敬意を感じました。

コロナが世界中を悩ませてから 3 年目ですが、昨年は主人と車でケンタッキーからアリゾナの友とロン

グビーチまでドライブ。そして 10 月には 9 つの州、4000 マイルを突っ走りマサチューセッツまで 1 日 10 時間を走り、疲れたら宿をとり、レストランが閉まっておればファーストフード店に入り、トイレも使わせてもらいました。

コロナ禍だからこそいろいろな経験も出来ました。ゴルフもどこも空いていました。コロナ禍で行動せぬよりは楽しい事は沢山あります。

不満よりは笑うことから楽しく自分からチャンスを作り、今やれる事をやる、出来るという強い思い込みで、さあ、残されている時間の「今」をしっかりと生きて参りましょう。

欲望に適齢期はないと思います。趣味を楽しみ、食べて飲んで友との語らいを楽しみましょう。でも、明日のダイエットに備えて程度はほどほどに。

ソリック 御園きり子

母からの贈物と言っても 8 歳の時に教えられたショール編みです。私は 10 歳で大東亜戦争下で孤児となり、父の友人、受持ちの先生、また世間の人たちの温情に生活と教育を保護され、浮浪児にもならず成人とされたのです。母からのショール作りを何十年も忘れず、ふと思い出して編み始めますとどうにか形になり、

それからと言うもの毛糸を整理しては編み上げ、近所の子供やお年寄りに使ってもらい喜びをもらっています。

生まれた当時から世話をしてきた孫も十代に入り世話も終わり、2 年前に転んで歩行器に縋っての生活ですが、何もしないでは余生を無駄にしたい、自分が受けた温情の世間に何か出来ればと編み始めたのです。

10 年しか母に甘えられなかった私ですが、最高の贈物を残してもらったと深く身に沁み感謝と共に生かさなければと思ったのです。

老いても何らかの目標に向かっての毎日ですと、元気が湧くようです。些細な編物ですが手の動く内は頑張っって皆さんから喜びをもらおうと思っています。

テイコ・ストリッチ

生涯の友 (コロナ禍とアメリカの同窓生)

金曜日は定例のゴルフの日だ。後期高齢者の仲間が若くて(?)元気のよいワイフ共々ゴルフ場に集まり二組に分かれて腕を競い合うのである。ゴルフはコロナ禍の中で早くから感染の少ないスポーツとして認められてきた。ゲームの後には屋外スペースのあるレストランでともに夕食をするのが一番の楽しみである。

オリジナルメンバー四人はルーズベルトとLA Highの仲間である。1950年-1960年代日本からアメリカへ希望に燃えて(?)渡ってきた若者たちである。当時我々がいた高校には50名以上の日本人の若者たちが在籍していた。都会出身者は少なく数多くの地方出身者がそれぞれの地方訛りで話していた。その後、大学で専攻分野がエンジニアリングやビジネスに分かれたが各々米国の企業に勤めリタイア後再会を果たしている。

これからもゴルフを楽しみながら50年前の思い出話に花を咲かせ絆をより深めたいと思う。



ジョージ

お悩みの事?

【耳寄りなお話 — 尿意に対処のお勧め】

その1: 緊急の緩和で乗り切りましょう。
マイケル・ジャクソンをご存知ですね!
あごを上げ、落ち着いて彼の歩きを真似て
お手洗いへと。



その2: 就寝中に少し尿意を感じた場合は如何に?
脳への信号を送る!? 我慢ではなく意識をしないで尿意を忘れる!(体験済み)

如何でしょうか? お試しを!
このお話は医師や医学書からの情報でなく、テレビの健康プログラムで耳にしたように思っています。

〜お笑いで〜

土網 康子 Cerritos, CA

~~ 母の味だから ~~



私は関東は神奈川県、生まれも育ちも26年間しがみついて暮した小田原っ子です。我が家の正月料理は本来は家庭料理なのです。父が校長をしており、昔は祝日に学校で祝賀儀式があり、その後に先生全員我が家で祝杯を交わし、そして食事をしました。それ等は全部母の味をアネエ(お手伝いさん)に教えながらご馳走を作りました。お節料理は羊羹から煮物一切、黒豆も蜂蜜で煮ふくめ黒光りして本式。十割ソバも母は手打ちをプロについて習ったようです。雑煮は醤油の澄まし汁に柚子の皮をちらし、三

つ葉と紅白かまぼこ、なるとがガーニッシュ(料理の見栄えを良くする付け合わせ飾り)。これは来客用で、家族用はこれに家で採れた大根、里芋(これは前日に柔らかくボイルしておく)を追加。もちろん醤油の薄味。昆布の味が上品で何とも言えないほど美味しいんです。ガーニッシュは来客用と同じものが載ります。関東は角餅で、みんな喜んで食べていました。日本ではこの懐かしい営みが近い将来、地域ごとに無くなってしまいかも知れない。でも私は命ある限り我が家の味を守っていきます。



住めば都の懐かしい母の味だから~~。

下澤 尚江 (ひさえ) Los Angeles

受援力 (じゅえんりょく)

Y.K. 東京・武蔵野市

「かわら版」をご送付下さり有難うございました。アンケート用紙も入っておりましたが、コロナ禍で飛行機が大幅に減便し、アメリカへの郵便物が滞っていると聞いておりましたので間に合わないと思ひ返送いたしませんでした。

「かわら版」は多分8号より拝読しております。主人の転勤でロサンゼルスに都合7年住んでおりましたのでいろいろな方の話題が大変なつかしく、しかも私と同じく歳をとられた方達なので共感する部分が多く愛読しております。そちらの方々は日本に住む日本人より日本人としての誇りを持って毎日をご過ごしていらっしゃるように思います。新しく編集に携わる方々は、今までの人達と同様、とても大変だと想像しております。

先日、ラジオで「受援力」という言葉を耳にしました。日本語の辞書には載っておりません。新造語かもしれません。「その人を周りの人が自然に快く援助してあげたくなる“力“」のような意味のようです。今までの方もそうでしたが、今回の11号からの人達も受援力を放って読者の協力を得て、一号でも長く「かわら版」が続くことをお祈りいたしております。

あの世を知れば人生が輝く 「コトシモアスカ」 ヤング・キム

私は今96歳。私は「あの世」について勉強しています。まず人が死ぬとその瞬間、頭のとっぺんから靈魂が抜け出て暗いトンネルを他の靈魂たちと相前後して進んだ後、明るい光に導かれると言われています。そしてその人が生まれた時から死ぬまでの人生の歩みを見せられ、その後天界すなわちあの世に入ります。その中間階層にある中有地区で49日間留まった後、時にはこの世に戻って来る場合もありますが、殆どはより深い天界に、この世で営んだ行跡に従って、もし殺人や悪事をやり通した人の魂は地獄界に、また別にこれと言う行跡もないレベルの低い魂は幽界に、更に徳を積み善行に勤しんだ魂は靈界に、そして釈迦やキリストのような神格化した魂は神界に留まることになるということらしいです。しかし、天界、すなわちあの世はこの四つの靈界に限られているのではなく、もっと多くの階層があり、それぞれの魂のレベルによって行く所が違うでしょうし、また動物や植物の魂もそれぞれに行く所があると思っています。

あの世を勉強して以来、心を浄めることが重要である事に気が付いて、数年前から毎日就寝前に一時間の瞑想をしております。世間のことには何らこだわりを持たず、ただ一筋に「コトシモアスカ」(こだわらず、とられず、しばられず、明るく、素直に感謝して)で自分の魂のレベルを少しでも高めることに努めている毎日であります。

新コーナー

仲間探し掲示板

名前: amm
E m a i l: hopi.3369@gmail.com
年齢: 70代
性別: 女性
住まい: オレンジ郡在住
仲間探し: メル友、おしゃべり
自己紹介: 在米40数年。数年前にリタイヤし、今は夫と二人暮らし。

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。

おしゃべり大好き。社会全般に興味あり。一緒に笑い合える仲間を求めています。

一口健康コーナー

減塩醤油の魅力

減塩醤油は血圧の高い人、心臓・腎臓・妊娠中毒症などの疾患が原因で、体にむくみのある人など、減塩食を必要とする人を対象として作られた醤油で、普通の醤油から塩分だけを特殊な方法で取り除き、うま味、香りなど、他の成分はそのまま残しています。塩分は普通の醤油の約半分で、9%ほど。減塩食を必要とする人、および塩分の摂り過ぎが気になる人ばかりでなく、普通の醤油ではちょっと塩分がきつ過ぎると感じる人にも、減塩醤油は最適な醤油と言えるでしょう。

米食品医薬品局も昨年10月に食品や外食企業に対してナトリウムを含む塩分の使用削減を要請する指針をまとめ、国民の健康上の利益と医療費削減を目指しており、減塩醤油に対する需要も今後ますます増えていくかもしれません。

【資料提供】ヤマサ醤油 濱田セールスマネージャー



筑前煮 イメージ

甘酒の魅力



イメージ

甘酒は一過性のブームで終わるような流行りものではなく、古くから受け継がれている健康ドリンクなのです。

冷房もない江戸時代、暑さを乗り切るために「夏バテ防止ドリンク」として大人気だったのです。甘酒の栄養はかなり強力で「飲む点滴」とまで言われています。疲労回復や栄養補給に役立つだけでなく、最近は免疫力を上げて丈夫な体作りをしてけると注目されています。

栄養成分として、9種類の必須アミノ酸が入っているアミノ酸、腸内環境を整え、便秘解消（一日一回甘酒摂取）に役立つ食物繊維、ブドウ糖、オリゴ糖、また、麴で発酵させられて作られている甘酒、その麴が発酵する過程で生み出される「コウジ酸」は医療部外品の美白の有効成分でもある。

甘酒には二種類の製造方法がある。

1. 米麴甘酒：0%アルコール（ノンアルコール）、低カロリー、美肌に効果的。
2. 酒粕甘酒：微量のアルコールを含むので子供には不向き。高カロリー、安い。

近年は{米麴 + 酒粕}の混合で作られ、栄養価の高い甘酒も紹介されてきた。

資料：Morinaga & Co. Ltd., 仙醸酒造

宮里 カツ 日本酒スペシャリスト#22021

認知症かな？

「この人、誰だったかなあ〜？ あ〜、名前がでてこない」、「財布をどこに置いた？ 場所が思い出せない」といった「物忘れ」……。これ、もしかしたら認知症の初期症状かも？

「物忘れ」は年齢と共に現れてくる現象ですから心配する必要はありません。しかし、過去の体験内容の一部が思い出せないのではなく、体験したこと自体を忘れてしまう場合や、今行なっている動作の目的そのものを思い出せない場合は、**認知症の予兆**と言えます。例えば次のような違いがあります。

- | | | |
|-------------------------|----|-----|
| ○ 夕食に何を食べたかを思い出せない | →→ | 物忘れ |
| ● 食事した事自体を思い出せない | →→ | 認知症 |
| ○ 買い物に出て、何をかうのかを忘れる | →→ | 物忘れ |
| ● 買い物に出て、途中で外出した理由を忘れる | →→ | 認知症 |
| ● 買い物に出て、自分の今いる所が判らなくなる | →→ | 認知症 |



あなたはどれに当てはまるかなあ〜？

Magnus 2022 Calendar より

思い出の新婚旅行

主人がお見合いのために日本へ来て、すぐ結婚式、披露宴、ハネムーン。限られた時間でスムーズに運べるように舅が全部準備していました。そのレールに乗ったのが私です。

神社で結婚式を終え、菩提寺で披露宴、祝宴も終わりハネムーンへ出発。

災難 1 号：主人の友人の車（シボレー）で飛行場へ。ところが台風でフライトはキャンセル。急遽広島駅へ向かった。途中でその車がパンク（初めて乗ったアメ車の初験）。

災難 2 号：汽車で目的地の別府に到着。タクシーでホテルへ向かう途中、スピード違反で停車命令。

災難 3 号：ホテルに着いたら日付けも変わっていて、台風のため予約はキャンセルされていた。日本を発つ日、羽田空港で長い白い布を飛行機が離陸するまで振ってくれていた母の姿。涙、涙、涙。やがてハワイ到着のアナウンス。涙を拭いてこれから始まる生活を覚悟しました。ハワイのホテル宿泊。

災難 4 号：タクシーでハワイ空港へ。渋滞で到着が大幅遅刻。係員のひとと離陸寸前の飛行機目指して走った。私たちが飛び乗ったらドアがガチャンと閉まった。間に合った！一路アメリカ本土へ。

あれから 55 年。大波小波を乗り越えてきました。雨の結婚式で長老が言われた「雨降って地固まる」、この意味の深さを思い起こしています。

人生も終盤になり、近々来るであろう災難 5 号。どうか小波さざ波で来てくれるよう祈っているこの頃です。

青木 兎子（えつこ）、MURRIETA, CA



結婚式を終え、式場から東京羽田空港へ向かったのは 1970 年 6 月 14 日であった。母親、兄弟、お互いの友だち大勢が空港ロビーに勢ぞろいしていて驚いた。皆さんの“万歳三唱”で祝福される中を新妻と二人で日本航空札幌行のタラップへ乗り込んだ。

定刻通り出発したが、直後は大雨で見送りに来た人は帰宅に支障を来したと後で聞いた。

札幌、日高牧場、霧の摩周湖、そしてまりも岬を訪問したが雄大な魅力あふれる北海道の旅は今も懐に焼き付き、妻の笑顔を思い出す。特に日高牧場の夕焼けと馬のシルエットに



魅了された。また、最果てのまりも岬、誰一人いない、遮るものがない、果てしなく続く緑と海の色。寂しくも感じたが身も心も清められた場所であった。

新婚旅行は十分楽しんだが、“わくわく”気分の為か、札幌のホテルにスーツ一式置き忘れたのを帰宅して気が付いた。でも、親切にスーツ一式は東京の自宅まで送って頂いた。そのホテルのサービスに日本ならではの、今振り返っている。

カツ 宮里



仕事あればこそ

茶谷 孝 トーレンス

皆様、お仕事は嫌いですか？ 多くの方がやりたくないね、大変だね、色々難しい事に出くわすし、時間も縛られるし、と考えるのが普通ですね。然し、私は 70 代前半ですが仕事が好きです。お金が入って来るからではありません。お金が入って来なくても仕事はしたいです。仕事をすることで、先ず、如何に時間を過ごすか考え悩む事は有りません。それで一寸でも、社会に役立つのでしたら更に良いです。おまけにお金まで降ってきたら超有り難いです。私は今は難しい仕事ほど意欲が出てきます。それを克服できたら、より大きな達成感に溢れ、自分の進歩がそれによって味わえるからです。ですから死ぬまで仕事をします。

I LOVE WORK.



素敵なレストランと夕陽が素敵なホテル紹介

レストラン **Mama's Fish House** マウイ島

烈子・ボリンジャー Honolulu



太平洋の見える、人里離れたように小さなビーチにヤシの木々、ハンモックと古いアウトリガーが無造作にあり、ポリネシアン風のTiki アンビアンスがロマンティックで、大切な人と行きたい素敵なレストランです。

新鮮な魚介類をモダンなハワイアン&フレンチ風に演出し、あっさりとした味付けがとても美味しい！カクテルのセレクトは個性的、サラダはカラフルで華やか。チョコレートの好きな私はデザートにポリネシアン・ブラック・パール

(殻も食べられます)を頂きます。爽やかな潮風の吹く中で、キャンドルの光に照らされた彼の笑顔が波のように揺れています。



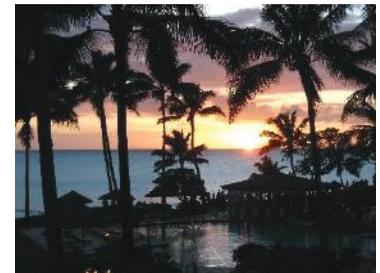
ホテル **Turtle Bay Resort** オアフ島



ノースショアでサーフィングや亀の群れなどを見て楽しく遊んだ後、夕方になると皆さんは早々にワイキキ方面に向かってしまいますが、時間がありましたら Turtle Bay Resort に寄ってカクテルを楽しみながらの素敵なサンセットはいかがでしょう？

1973年創立以来、古き良いハワイのイメージを維持してきたこのリゾートホテルはパンデミック中に9カ月掛けてリモデリングをし、2021年の夏に優雅でモダンにリニューアルさ

れました。島の北側でも一番北の方に突起した岬の西側にあり、ヤシの木々の間から見えるサンセットが海とプールに眩しく反映して美しいです。



ハワイの宇治平等院

今森 貞夫 Hawaii

ハワイのパールハーバーから車で走って北西に約40分、やがて来る小山の中腹に、京都にある雅で有名な宇治平等院(レプリカ)が荘厳な雄姿で佇んでいる。鯉と亀が蠢めく緑に染まった池面には、欄干の深紅と黄金の鳳凰の影が揺らいている。コロナ禍でも、当寺院を訪れる観光客の足は絶えない名勝となっている。

私も令和4年は佳い年にと願かけにこの寺院に初詣をした。寺の境内は広く、正面左側には鐘楼も在って、大きな鐘楼に向かって参拝客が長い列をなしていた。それは皆、釣鐘をたたくためでもある。やがて自分の番が来て、いざ撞木の手綱に手を掛けよう



としたのだが、その綱は手垢で黒ずんでいた。一瞬、握りに躊躇しながらも撞いた。この時の心境は仏の御心に託すしかなかったと言えよう。そこには手袋、消毒液もなく監視人も居ず、掲示板も無い現実。人々はコロナ禍の深刻さを忘れてしまい、粛々と撞く姿にまだまだサバイバルの日々は長く続くと思った。

マウナケア山頂からのサンライズツアー

岩手県 ちづ子

ハワイ諸島の中で一番大きく若い島。今でも火山活動の活発なのがハワイ島である。日本から Kona コナ市へ直行便を出しているのが案外アクセスが楽。マウナケアには個人でのアクセスは難しいので必ずツアー会社を通しての参加になる。一部、悪路は箇所もあるが四輪駆動での溶岩を見ながらのドライブはダイゴミを味わえる。標高が高いので高山病には気を付けて。キラウエア火山やマウナケア山頂ツアー、また、セドナにならぶパワースポット、「マウナ・ラニ」を楽しむ方にはハワイ島三泊を勧める。



マウナケア山頂・夕陽



ハワイ島



ハワイ観測所（マウナケア山頂）

SKY WAIKIKI RAW & BAR

ワイキキビーチ周辺でムードある夜景を見たい方へ！

カラカウアメイン通りに面した Waikiki Business Plaza ビルの屋上にある「Sky Waikiki Raw & Bar」です。午後 4 時から会場でここから眺めるワイキキビーチ、ダイヤモンドヘッド、更に夕焼けは最高の雰囲気です。大変混むので早めに行くことをお勧め。各種カクテルと豊富なおつまみも楽しめます。

かわら版編集部



Waikiki Business Plaza



SKY Waikiki Raw & Bar

カクテルを飲みながら ワイキキ海岸、ロイヤルハワイアンホテル、シェラトンホテルを見下ろせる。“素晴らしい”

USDA アメリカ合衆国農務省
Food Safety and inspection Service
食品を正しく、安全に保管する温度ガイドライン

Preparation	Type of Description	Refrigerate (40°F)	Freeze (0°F)
Beef, Lamb, Pork	Ground, hamburgers, Stew meat	1-2 days	3-4 months
	Variety meat	1-2 days	3-4 months
	Chops, roast, Steaks	3-5 days	3-4 months
Bacon	Bacon	7 days	1 month
Ham	Fully Cooked Slices	3-4 days	1-2 months
	Whole	7 days	1-2 months
Chicken	Fresh breast	1 day	Does not freeze Well
	Fresh pieces	1-2 days	9 months
	Fresh Whole	1-2 days	1 year
Fish	Fresh Fish	1-2 days	3-8 months
	Fresh Shellfish	1-2 days	3-12 months
	Leftovers Fish & Shellfish	3-4 days	3 months
Eggs	Fresh In shell	3-5 days	Do not freeze
	Fresh York, White	2-4 days	

資料: USDA Food Safety and Inspection Service
www.fsis.usda.gov

食品を正しく、安全に
保管する温度ガイドライン

お役立ち情報



犬は裏を返せば神さま

太田 勉

私の子供の頃はまだ周りのあちらこちらには、すり鉢状の爆弾池がありました。米軍の落とした爆弾が作った大きな穴に雨水が溜まって出来た池の事です。当然のことながらこの池への水の出入り口は雨水以外にはありません。それなのにいつの間にかフナ、モロコ、タナゴ、アメリカザリガニ A などが生息し始めていました。近くのカエルなら飛び込んで来ることがあるのは分かりませんが、どのようにして魚たちがそこにいるのか不思議でなりませんでした。そこで半農半漁で日々を暮している古老に訊いてみました。その古老が言うには水鳥が運んでくるとのこと。生きたままの魚ではありません。他の河川や湖沼で餌になった魚の卵がたまたま消化されずに鳥の糞に交じってこの爆弾池に落とされたものが成長したのだという。植物の種子が風や鳥などに運ばれて子孫を残していくのと同じ理屈かと、子供心に納得したものです。同様の爆弾池は私が通った小学校の校庭にもありました。既に安全柵が設けられていましたが、この小学校は空襲で一度焼けて建て替えたものなのです。実は戦前にこの校庭を阪妻の演じる「無法松」が運動会のシーンで走りまくったのだそうです。舞台は九州の小倉のはずがこのシーンのロケは三重県の津で行われたということになります。

さて、この辺で本題の「犬は裏を返せば神さま」に戻しましょう。私は成年生まれ。物心が付いた頃には雑種犬が飼われていました。名前はドル。すぐ上の兄が進駐軍の兵士からもらったそうで、名前もアメリカに因んだのをと、この一風変わった名前にしたとのこと。私はドルの世話係。

この当時、犬はどこの家でも外に設けた犬小屋で飼っていたものです。餌も家族の残り物が普通で、現在の缶詰めドッグフードなるものはありません。我が家では食べ残した魚の骨を冷えた残飯に乗せ、醤油を少し垂らしてお湯を掛けた程度の粗末なメニュー。それでもドルは一所懸命に、しかも



ドルと私
(1953年撮影)

嬉しそうにペロッと平らげてくれました。学校から戻ったら真っ先にドルを散歩に連れ出すのが私の日課。家の周りには例の爆弾池があります。その日は前日に降った雨でいつもの散歩道はぬかるんでいました。ドルはこの池の水をペチャペチャと飲むのが好きで、この日もいつもの、やや入り込んだ所へ私を引っ張って行きました。その時です。私はぬかるみに足を取られてずるずると池にはまり込んでしまったのです。まだ泳ぎを覚えていない私は必死になって池の縁の草を掴んでよじり登ろうとしましたが、すぐに草は抜けてしまい、3メートル近い深さの池で溺れ始めました。この非常事態をドルは察してくれたのでしょうか、一目散に家族を呼びに家に走ってきて、私は九死に一生を得ました。今こうしてこの原稿を書いているのもこのドルのお陰なのです。お金のドルにはあまり縁はありませんが、この愛犬ドルは私にとっては神さまです。感謝しています。「Dog は裏を返せば God」。

あの町、この町、あなたの街

花梨の街

かわら版編集部



Torrance

これらの画像を見て下さい。「桜」、いやいや「梨 Pear Tree」ですよ！1月末から2月にかけてロサンゼルスに至る所に Pear Tree の花が咲き誇ります。「ペアの木」と言えども梨の実が成らない花梨です。一瞬、遠くから眺めると「桜の花」と勘違いするほどです。東京九段の千鳥ヶ淵公園、壮大な桜並木を一緒に歩いた人を思い出します。



Maple Street

コロナ禍も二年以上経過、物理的のみならず、人間の心まで感染した。感染拡大につれ、「自粛生活」を余儀なくされ、生活パターンも必然的に変化が生じ、家族同士、友達とも会えない悲惨な状況が続いた。

一人暮らしの辛さ、寂しさからローカルの女性と出会い、「お付き合いして下さい」とアプローチするも、キツパリと断られた。その後、当地の出会い系サイトに登録費を払い会員になった。

直ちに情報が送られてきた。プロフィールを読む限り素晴らしい女性が沢山紹介され、中にはセクシーな水着スタイルの写真も送られてきた。数名の女性とお茶したり、ゴルフをしたりと試みたが、結局、帯に短し、たすきに長しであった。

そんな時、日本の出会い系サイトがある事を知り月額3500円で加入し試してみた。50代後半から70代までの範囲で多くの女性の写真付きで送ってきた。

時代が変わり欧米諸国並みに「バツイチ組」と堂々と発言している女性も中にはいた。どのようにアピールしているかプロフィールを覗いてみよう。ニツクネーム、年齢、血液型、

兄弟姉妹の有無、結婚歴、居住地、出身地、学歴、身長、体型、子供の有無。

更に、性格、お酒飲むか、たばこ、趣味等々が記載してある。女性側の求める男性像は①真面目な方②気軽なお付き合いは出来ません③穏やかで誠実な男性。

数か月試したが、米国住まいの私が、日本居住の女性との縁を求めるのは「宝くじ」を当てる感じで退会した。その間に一時的だが色々な出会いがあった。

1. 東京湾岸の高級高層マンションに住む60代後半の女性。バンツの車を持ち、ハワイ、沖縄旅行を堪能しているバツイチ。食事、宿泊したホテルなどの写真を送ってきたが全て高いものばかりで金銭的に大変だと思えた。

2. シドニーに十数年住んでいた個人経営の女性が日本に帰国し、パートナーを探していた。60代。オーストラリアで成功した自負心から相手も経済的に恵まれていて男性を求めていると感じてこれも止めた。

3. イギリスに庭付き家屋を持ち、パティエーとしてクラスで教えたり、パーティーの注文を受けて生計を立てている60代前半の女性。穏やかで、海外生活臭さがない女性でいい出会いと思えた。

然し、1年位で故郷に戻り結婚したいのが彼女の希望であったため、これまたダメであった。

コロナ禍で帰国が遅れたがやっと帰国できると喜んでいたら、数ヶ月後、この彼女から「助けてー」とラインがきた。

羽田空港の近くで12日間隔離中に、出会い系サイトで知り合い、結婚を約束した、自称IT関係会社経営者の男性から「急にお金が必要になったので二百万円貸してくれないか」とラインがきたと言う。そして「こんなことは誰にも相談できないので貴男に相談に乗ってもらいたい」と私に言った。

現実に結婚詐欺が身の廻りの人に起こるとは信じられなかった。勿論、即対応を取るべきアドバイスをした。

① ラインを削除しなさい（案の定、後では是非会って相談したいとラインが来たぞうだ）

② ホテルを今日中に移動する事

③ 電話が部屋にかかっても出ない事。フロントに外線から電話や、訪問客が来たら不在としてもらう。

翌朝、一番でホテルを変え、隔離期間中を無事に過ごし、13日目に国内線で故郷へ戻れたと知らせがきた。

彼女には電話やラインで話し

ている限り信用出来る人物と思えたらしい。典型的な結婚詐欺のタイプと言える。

その後、マンションも購入し、日本での生活にも徐々に慣れ、「一人生活も気楽です！」とラインがきた。

幸せを求めて出会いサイトに登録している女性を食い物にする詐欺師は許せない。

出会い系サイトご注意あれ！



結婚しよう



わが人生・七転八起

出村 文男

私が生まれたのは、昭和十五年（一九四〇年）、丁度第二次世界大戦が始まった時です。そして終戦を迎え苦境の生活に入りました。

苦境の中でも、武道が好きであった私は、剣道や空手を習い、一九六一年に日本空手道選手権大会で優勝して、わが人生は変わりました。

一九六五年、一文無しで米国に移民して、初めガレーシで空手道を教え、そして糸東流空手道と沖縄古武道を米国に紹介しました。

一九六九年頃、ブエナパークに日本村が完成しました。そこで日本舞踊を見た折に、自分はそこで空手の演武出演の可能性を頼みました。採用されて五年程、毎日演武をやりましたが、一九七四年にオイルショックのために日本村？が倒産してしまいました。幸いに、その二日後にラスベガスのヒルトンホテルから、空手のシヨウをやってくれということで、約二年間シヨウを担当しました。

その間、映画に出演の話がきて、出演したのが「ドクターモローの島」で、私はハイエナ男の役をやりました。虎やライオン、熊と闘うシーンがあり、その後TVシヨウ「オーハラ」や「空手キッド」にパット森田さんの代役を二七年間出演しました。残念ながら、撮影の途中で心臓麻痺を起したことが二度もあり、映画会から引退しました。

そして五年前には、突然にくも膜下出血となり、五日間コマーから目が覚めたら、右手と右足が動かず、箸を持つこともできませんでした。でも私は折り鶴を始め、今でも毎日追っております。現在、一万羽はあると思います。

それでも毎日各州に行き空手の指導しています。先月もカナダのバンクーバーに、映画の仕事で行ってきました。題名は「將軍」で真田広之さんが主演です。このように私の人生は「七転八起」の人



七転八起

生です。私の好きな言葉は「何をやるも唯努力！」です。

腕利きのシェフに変身か？

平林ケンポウ

幸い近くにファーマーズマーケットがあり、そこを中心に材料を揃える。客のほとんどがアジア系、彼女たちは熱心にあれこれ手に取り吟味して選ぶ。肝心の料理だが、味噌、しょうゆ、トーフ、そば、米などは、やはり日系人の歴史に負うところが大きいので、現地生産でも品質が安定している、と思う。

JACAで世界中飛びまわっていた先輩が、どこに行ってもあのめんつゆが一番よろこばれると言っていた。これは日本料理の基本だ、助かる。
今は茶碗蒸し、煮物、汁物など本を見ながらでにやや自信を持ち、しめさばにもトライする。しめさばは自分が食べた後、ワイフが恐る恐る吟味するが後で、美味しいという。昔、スペイン人が米大陸に来た時、食あたりする植物



を吟味する際、まず、ブタに食べさせた、という話を聞いたことがある。
炒め物も煮えにくいものから先に入れることも覚え、味見をするので時々舌をやる。

漬物は必須で、ぬかずけ、白菜、大根漬けもこなすようになった。自然な甘味をだすため一応干してから漬ける。柚子の皮や七味などを加え友人たちにも人気がある。

「この大根の葉っぱの煮つけ、硬いわね」とのコメントがあった。よく見たら輪ゴムが入っていたかみ切れなかったのだ。
またDASOで買った皮むき器は性能が良く、包丁も自分で研ぐようになった。
先日帰国した先輩からは居酒屋での煮込みがおいしかった、とのレポートが入ってきた。
こちらはまだまだ修行中の身です。



川柳こーなー



亀羅庵 玲敏

「桜」

シクラメン

今年こそ桜吹雪を歩きたい
桜には日本の心が詰まってる

恩多庵 文女

連れて来い桜嫌いな日本人

観たかった全山桜の吉野山

多摩川 さんぽ

咲き誇るさくら吹雪の花シャワー

散るサクラ諸行無常の香り乗せ

太田 羅山人

葉が落ちてなお咲くお前うば桜

川名 信政

親善に咲いた桜とハナミズキ

紙谷 トム

コロナ禍で桜名所も閑古鳥

徳久利に桜盛込み花見酒

美国 如心

桜咲き舞う花びらに我を見る

高 千衣

振袖を通した友と桜色

七五三今年着せませす桜柄

高木 子猫

無いものの欲しい加州の花見酒

結納の日の桜湯のはにかみて

時乃 弥生

わが郷は桜一色もうじきに

父想いめぐる嵯峨野のさくら花

亀羅庵 玲敏

寛永寺くしゃみしながら桜愛で

桜湯で祝う門出の初仕事

「虎」

シクラメン

凄腕の叔母はやっぱり五黄の虎
どこ行った虎の子置いた場所忘れ

恩多庵 文女

虎の子のへそくり使う物価高

入試にや役にたたない虎の巻

多摩川 さんぽ

虎でさえ家族団らん夢に見る

「虎の子」を隠した後で場所忘れ

太田 羅山人

アメリカのトラは落ちても吠え続け

川名 信政

タイガーマスク届ける愛のランドセル

紙谷 トム

幼き日虎刈りにされ父恨み

寅年の妻がしばしの休火山

美国 如心

フーテンが桜に酔って虎になる

高 千衣

掛け軸の虎を横目に孫疾走

母からの郷里料理の虎の巻

高木 子猫

虎の子のブランドバッグゴミと化す

虎視眈々最後の一つ練り羊羹

時乃 弥生

ロス育ち干支を知ってた孫娘

亀羅庵 玲敏

昨晩の大トラ今朝は間借りネコ

艶っぽい年増小猫が大トラに



★川柳に関する質問その他は

左記、亀羅庵玲敏迄お送りください。

sleavens@live.com



ロサンゼルス日系社会に星野富弘さんの詩画の素晴らしさを紹介した素敵な人！

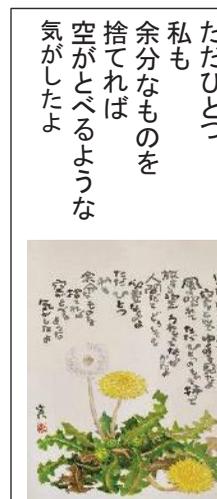
柴田さんが初めて富弘さんの詩画を知ったのは、日本のお母様から送られた1枚の富弘さんの詩画ハガキ。それに続いて自伝、詩画集も届き、星野富弘さんが描く花々の美しさ、添えられている言葉に感動し、星野富弘さんの作品をぜひ多くの人に紹介したいと思うようになった。日本各地に支部があり、ロサンゼルスでも支部があったらと願い、1999年に「富弘美術館を囲む会」ロサンゼルス支部を立ち



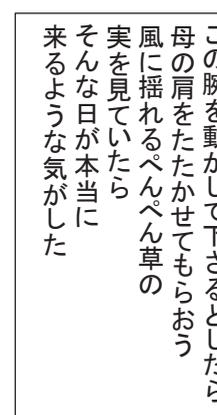
2019年11月開催の例会



いのちが大切だと思っていたころ
生きるのが苦しかった
いのちより大切なものがある
と知った日
生きているのが嬉しかった



いつだったか きみたちが空をとんでゆくのを見たよ
風に吹かれて ただひとつのものを持って旅する姿が うれしくてならなかったよ
人間だって どうしても必要なものは ただひとつ
私も
余分なものを捨てれば
空がとべるような気がしたよ



神様がたった一度だけ
この腕を動かして下さるとしたら
母の肩をたたかかせてもらおう
風に揺れるぺんぺん草の
実を見ていたら
そんな日が本当に
来るような気がした

ち上げ「富弘いのち」から湧き上がるパワーで活動が始まったのである。2001年9月にトーレンスカルチュラルアートセンターでの「星野富弘花の詩画展 in Los Angeles」の開催が決まり、一年6か月の準備をし、開催1週間前という時に、同時多発テロが発生。開催が危ぶまれる中であつたが開催に踏み切り、5000人以上の方に原画を鑑賞して頂けた。この詩画展実行委員として一緒に活動した7名が詩画展以降現在まで20年間LA支部のメンバーとなって活動を続けている。2001年の詩画展から21年。毎年2回の定例会を開き富弘さんの作品、美術館の紹介をしているが、コロナ禍になってからは年2回の例会も中止、会員の皆様との交流会もないことを寂しく思う。唯一嬉しいことは、日本からの詩画カレンダーを皆様にお渡し出来る事。昨年は物流遅延で日本からの船便は予測がつかないほど時間がかかったが、幸い昨年もギリギリで渡すことができた。ドライブスルーでマスクをしても、会員の方たちと会える唯一の素敵な時間だった。星野富弘さんの「無理をしないで〜」をモットーにコツコツと活動を続けていける陰に、蓉子さんの地道で優しさにあふれた活動が秘められていると感謝している。

ロサンゼルス支部では、日英語のホームページ www.hoshinotomihirousa.org で作品等を紹介し、遠くはカナダからの問い合わせもある。

このような形で「やさしさ」を届け続けている蓉子さんは本当に素敵❤

星野富弘 (ほしのとみひろ)

1946年 群馬県勢多郡東村(現みどり市東町)に生まれる。群馬大学教育学部卒業後、



中学校教諭になるが、クラブ活動の指導中に頸髄を損傷、手足の自由を失う。入院中、口に筆をくわえて文や絵を書き始める。1979年、前橋で最初の作品展を開催。以後、国内外で「花の詩画展」を開く。1981年、結婚
1991年、村立富弘美術館が開館。2005年、新富弘美術館開館。入館者が500万人を突破。

2006年、群馬県名誉県民として顕彰される。

2017年、富弘美術館の入館者が670万人を超える。

2020年 富弘美術館の入館者が700万人を超える。詩画や随筆は教科書にも掲載され、詩は作曲されて多くの人に歌われている。現在も創作を続けながら、全国で、「花の詩画展」を開いている。

「かわら版」13号のお知らせ

- 1 発行予定日： 2022年8月15日
- 2 特集： 残りの人生 どう生きる
趣味のコーナー
あの町、この町、あなたの街
一口健康コーナー
仲間探し掲示板（新コーナー）
みなんの広場（お便りコーナー）
- 3 原稿締切： 2022年6月下旬

「かわら版」の継続とお願い

13号を8月に、14号を11月に発行する計画で運営しておりますし、資金の方もお陰様にて目途がついております。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。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。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。

皆様からのご意見、アイデアを歓迎いたします。下記までお気軽に「声」をお寄せください。

CharanPoran USA (運営委員：土田三郎、宮里カツ、太田 勉)

郵送先： 4733 Torrance Blvd., #768, Torrance, CA 90503

Email : Katsm2390@gmail.com (310) 600-5612

* この会は連邦政府から NPO 非営利団体として認可 (501.C.3 FEIN 87-2811563) を受けております。

編集後記

「つひに行く道とはかねて聞きしかどきのう今日とは思わざりし也」

これは平安時代初期に書かれた代表的な道中歌もの「伊勢物語」の最終百二十五段目に掲げられている和歌です。この物語の作者は未詳ですが、在原業平がモデルではないかと言われています。

この口語訳は「ある男が病気になるに死にそうになった時、誰しもが最後に通る道とは以前から聞いていたが、(まさか自分にとってのそれが)きのう今日(に差し迫ったもの)だとは思いませんでした：」

伊勢物語は私の愛読書の一つです。若い頃にこの歌を読んだ印象はそれほど残っていませんでしたが、後期高齢者となった今改めて読んでみますと、何とも言い得て妙で、実感のこもった、身につまされる歌ではないかと、この歌の持つ深さに感服している次第です。

病気になるただ時だけでなく元気な時こそこの歌を常に頭の片隅に置き、毎朝無事に目が覚めることへの有難さに感謝して残された日々を大事にしていく心がけております。「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「かわら版」です。

今後のチャランポランの会と「かわら版」をどうぞよろしく願い申し上げます。

www.charanporanusa.com

会員 小倉ニーナさんの作品「POPPY」
www.NinaOguraArt.com

Nina Ogura