

2022
冬
14号

かわら版

特集

チャランポランの会
夢と笑いの

私の失敗談

ひとくち健康コーナー

趣味のコーナー

ツリアのツリアとよるツリアのための会報誌



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
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

着任のご挨拶

在ロサンゼルス日本国総領事館

総領事 曾根 健孝



本年九月一日に着任しましたロサンゼルス総領事の曾根

健孝です。ケンコウという名前は比較的珍しく、徒然草の吉田兼好くらいしか思い浮かびませんが、それとは、全く関係もなく、父が、「体が健康で親孝行するように」ということでつけたと聞いています。おかげさまで、大病もせず健康に育ちましたが、親孝行ができたかは、ご想像にお任せします。

平成元年（一九八九年）外務省に入省して以来、ワシントンDCの大使館で二度の勤務、シユネープの国際機関代表部、インドの大使館での勤務を経験しましたが、総領事館で仕事をするのも初めてであり、館長としての赴任も初めてなので、試行錯誤の毎日です。

総領事館の最も重要な仕事は、領事館という名前のとおり、領事業務、すなわち、その土地

に暮らす日本人が少しでも困らないようにサポートすることです。そして、当地に進出する日系企業のビジネス環境の一層の改善やさらなるビジネスの拡大をサポートすることも大切な仕事の一つです。ロサンゼルス総領事館の管轄するカリフォルニア州南部とアリゾナ州に在留する邦人は、最新の情報では、約九万二千人で、世界のすべての大使館・総領事館の中で最大ですので、領事業務はまさに一丁目一番地の大変重要な業務だと考えています。様々な手続き、困った時のサポートなど、少しでも皆さんの役に立てるように取り組んでいきたいと考えています。これだけ多くの日本人がいるということは、企業の駐在のみならず、当地に永住され、長年にわたって活躍されてきた方々が多いというのも一つの特徴であると思います。このかわら版の読者の皆様も、この地で長年にわたり活躍されてこられた方が多いのではないかと思います。異国の地で苦勞を厭わず、頑張っただけで皆さんがこれからも健康で長生きをされることを願っています。さて、ロサンゼルスに赴任す

る前、直近で勤務した海外はインドでした。インドでは、ヒンドゥ教の教えから、家族をとても大切にし、祖父母と一緒に家族みんなで旅行をすることが多いようです。インドの大使館では、経済関係が担当でしたが、その重要な仕事の一つが、インドから日本への観光客を拡大することでしたので、観光プロモーションもいろいろやりました。観光客が増える中で、航空会社にとって少々困った現象がありました。それは、インドからフライトが到着した時、たくさんのお客が並ぶことです。家族で旅行をするので高齢者の方も比較的多く、さらにある程度歩けるとしても率先して車いすを活用する傾向が強いようです。

だからといって、高齢者が方が全体として弱々しいとかということ、必ずしもそうではないと思います。インドでは、いろんなお祭りがありますし、結婚式もかなり大規模かつ何日間もかけて行われるのですが、そのときには、必ず大音響で音楽が流れ、老若男女みな楽しく踊っています。踊っているときのインドの方々には本当に生き生きしていて、おそらくこ

れが元気の源なのではないかと思っています。

十月はインドで「ディワリ」というヒンドゥ教の新年のお祝いの季節です。私のところにも今でも多くのインド人から「ディワリ」のお祝いのメッセージが届きます。彩られたメッセーシを見るとき、あの賑やかなインドの光景がよみがえってきます。インド人はこの南カリフォルニアにも多数いらっしゃるので、機会があれば、是非インドのお祭りを見つけて参加してみたいかがでしようか。元気になること間違いなしです！

二〇二二年もまもなく終わろうとしています。新型コロナナが広がった二〇二〇年からすでに三年が過ぎようとしています。その間、テレワークやテレビ会議が普通のこととなり、いろいろな面で私たちの生活も変わってしまったところもあります。二〇二三年には、また、人と人とのふれあいや交流の機会が増えることを期待したいと思います。皆様もよい年をお迎えください。



寄稿

新一世とハワイ・ローカルの義父母たち

Nikki Thomson
ハワイ・グローバル教育財団/渉外開発部長
ハワイ福岡県人会/副会長

今回、ハワイの日系社会の生活状況、コロナ禍前後でのシニア生活の違いについて寄稿をというご依頼を受け、同じ世代（50～60代）で介護生活を送る友人数名と話してみた。ハワイの場合、日系あるいはアジア系文化がローカルとしての生活の中に根本としてあるので、敢えて「日系社会」を取り上げる必要はなく、ハワイの場合は「ローカル」としてひとまとめにして考えた方が良さそうだという結論に至った。



義父母共に日系2世というA家は、お父様が90代後半、お母様が80代後半。大和魂まだ遅いお父様は日本食を好み、全くアメリカンなお母様はランチにはサンドイッチをガッツリ系。それに対して、お母様はハワイアン・フィリピン・中国系というE家は、日系2世だったお父様の影響か、お母様は日本語番組のKIKUテレビを毎日見て、友人の出す日本食を喜んで食べていたという。ローカルの伴侶を持つ我々新一世は、日本から持ってきた食文化をそのまま継続するか、ローカル風に妥協して作るのか、悩ましいところでもある。私たちが作る「今のお袋の味」が、自分の子供たちにとっては生粋の日本食なのだろう。

1900年前後で砂糖耕地へ出稼ぎに来た移民の子孫で成り立つハワイの社会であるが、日本人、日系人の人口はハワイ人口の40%まで膨れ上がり、1924年には日本からの移民が禁止されたほど。さらに、中国、韓国フィリピンからの移民も数に入れば、現在でもアジア系が大半を占める。米国本土との大きな違いは、この移民文化が決してそれぞれに独立しているものではなく、上手い具合に融合している点だ。食文化に関しても同じく、どこの国の出身であろうとローカルが作るちょっと甘めの日本食、辛くない中華、ローカル風韓国料理を「当たり前」に食べるのである。

歳を取ると共に、あっさりした日本食が欲しくなる。その時に、ハワイにある介護施設に滞在していると、有難いかな味噌汁や煮しめが出て来る場面も少なくない。ただ、我々の様な新一世にしてみれば、いりこ出汁の効いた繊細な味のナスのお味噌汁が食べたいところ、必ず甘い味噌で作った豆腐とほんの気持ちだけワカメの入ったローカル味噌汁が出てくるのは間違いない。

介護をしていて、身体が自由に動かなくなっていく義父母が元気な理由は、やはり食欲にあると断言できる。その生活の中で、せめても食べたいと思うものを食べさせてあげたいと思うのは「親心」だし、自分たちも将来的にそうして欲しいと願う。しかし、この新一世が気になるのは、果たしていりこ出汁の効いた味噌汁にありつけるだろうかということ。それとも、甘い味噌で使ったローカルの豆腐味噌汁で納得しないといけないのだろうか。悩ましい問題である。



ショートエッセイ

風呂場での母の教え

太田 勉

私は小学2年生までは母と一緒に終い湯を使っていた。田舎の五右衛門風呂で、直接底の鉄釜に触れないよう丸い底板を先に沈めて固定してから風呂に入る。ある時、その底板が割れてしまって使えなかったため二人とも下駄をはいて風呂に入ったこともあった。そうしないと熱い鉄釜で足が火傷するからです。風呂場は母屋から離れていて電気は引いてなかったのでもいつもローソクを点けて風呂に入る。2月で早生まれ入学の私は他の同学年の生徒よりも九九の覚えが悪かった。母は私が「いんいちが1、いんにが2.〜」と声に出して九九・81と言い終わるまでお湯から上がらせてくれなかった。やがて、その効果は2学期にはっきりと表れ始めた。九九発表の時間でそれまでいつもギリギリだったのに上位3位内になるまでになっていた。

もう一つ、忘れられない風呂場での教えがある。ローソクについてである。母は私に言い聞かせた。「つとむちゃん、大きくなったらこのローソクのような人になりましょうね。ローソクは自分の身を焦がし、削り、熱い思いをしながらでも周りの人たちに明かりを灯してくれているの」。そう言い終わると母は両手を合わせて言っていた、「ローソクさん、ありがとう」と。



このような感じの風呂だった

今、私は亡くなった母の歳に近づきつつある。果たして私はこれまで周りの人たちにどれだけの明かりを灯してきてあげられただろうか。まだ残り時間がある。ローソクは燃え尽きる寸前にひときわ明るく光り輝くという。私もローソクのように人生の終焉を迎えられるような人になりたいものだ。



US 国籍取得の者は日本国から差別を受けている

小倉 ニーナ

今年の7月29日に日本の実兄が逝去したという知らせを受けた。6人兄妹の末っ子の私はとても世話になった兄なので8月1日の葬儀には駆けつけたかったです。直ぐに旅行会社に勤めている友人に訪日の方法を尋ねると、「アメリカパスポートの貴女は訪日のビザが降りるまで1カ月以上かかり、告別式には間に合わないでしょう」と言われて涙の断念。私はまだ日本国籍を留保している。しかし、持っている日本のパスポートは有効期限が既に切れている。

コロナ禍でない普通の時、当地の総領事館で日本のパスポート再発行の手続きには、まず戸籍抄本を日本から取り寄せて申請するわけだが、その時に二重国籍が判明すると総領事館で国籍喪失届を出さなくてはならず、それが嫌ならその場でUS国籍者としてビザ申請（90日以内の訪日であればビザ不要）をしてやっと日本行きになる。これって、日本を祖国にしている日本人を人道上からも差別しているんじゃない！ 二重国籍を認めている国（アメリカ、ヨーロッパ、オーストラリア、韓国、振りピン、ベトナムなど世界の75%の国々）の流れに逆行してるよね。15年前、親が危篤の時は次の日に直ぐ日本入り出来たもんじゃあ。

日本国に対して「外国籍を取得すると日本国籍を失うのは違憲」との運動が起きているようだが、旧態依然の国籍法を改正するには海外日本人選挙投票権運動の時のように海外在住の二重国籍者も署名運動を起こそうか。あと10年はかかりそうだなあ。

ちなみに国際結婚夫婦の子ら、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し、帰米二世の友人も二重国籍が出来らしい。唯一、「自分の意思でアメリカ市民を選んだ者」に対してだけ何で日本政府は厳しい処置をするのか。アメリカ国籍を取ったにしても私の祖国は常に日本でありつづけるのにだ……..。





B級グルメ食べ歩記



宮田 慎也



Whiskey Flats BBQ
3401 S. Pacific Ave.
San Pedro CA 90731
(424)267 6188

木曜から日曜のみオープン 11:00 am -6:00pm 日曜は、4時まで。
 サンペドロの Pacific Ave.を Cabrillo Beach へ向かって南下して行きますと、星条旗とともに真っ赤な一軒家が現れます。
 元々は、ガソリンスタンドだったそうでして、住宅街の中のせいでしょうか営業時間が早く終わりますので気を付けてください。
 大変オープンなスペースで、酒類持ち込みは無料です。我々はつまみも持ち込んでピクニック気分でも利用させてもらっています。
 経営者の一人は、日系4世の金森さんです。
 店の裏に回りますと、巨大な BBQ 釜で木材を燃やしている光景が見られます。この巨大な BBQ 釜がスモーキーで柔らかい肉の秘密なんでしょう。
 従業員は皆さますごく親切です。テイクアウトが多いので、テーブルが満席になることはないです。天気の良い日は海からの風が気持ち良いです。
 ブリスケット、ポークリブ、ブルドポーク、チキン等、皆おいしいですがすぐ売り切れてしまうのがブリスケット・チリです。
 サイドのポテトサラダ、コールスロー、コーンブレッドも美味しいですよ。



巨大な BBQ 釜



ブリスケット



オーナーのひとり 金森さん



ポーク&チキン



ブリスケット・チリ

私の失敗談

ガス欠

松永 典子

それは1980年の旅、ニューメキシコのカールスバッド国立公園からの帰途、アリゾナ州のレイク・ハヴァス市に泊り、翌日ロンドン・ブリッジを見学しランチを摂り、パーカー市まで南下した時のことだ。車のガソリンランプが点滅し始めた。地図を見た私は、ポストンまで南下しガソリンを入れるという夫に、否、ハイウェイ62を通して「アップ」で入れた方が良いと主張した。理由はハイウェイ62がポストンまでの道より地図の表示線が太かったからだ。その頃の私はアメリカを知らず、太線は細線の道より人口やビジネスを抱えていると思っていた。地図は正確と論じた私に従い、主人は西に向かった。が、「アップ」らしき所で見たものはガソリン・スタンドの跡形だった。それからは、行けども行けども砂漠。一軒の人家を見ることもなく、私達は車の陰と共にゆっくり走っていた。8歳と6歳の子供が、「ママ、今日は車の中に泊まるの」「コヨーテが出てきたら怖いな」等々言い始めた。執拗な点滅を見ながら地図を呪った。「地図では、この道が・・・」なんて言い訳は何も解決してくれない。一台の車も通らないこの砂漠で一夜を明かすのだろうか。夕焼けが西の空を染め始めた。心中の焦りは増す。その時、左手の高台のその端に屋根が見えた。人家だ。夫は車を乗り入れた。高台を廻り現れたのは、なんとガソリン・スタンドだった！この時の安堵・・・忘れられない。

日米トイレ事情

出村 文男

私が米国に来たのは1965年の春である。右も左も分からず言葉も判らないまゝオレンジカウンティのサンタアナ市に来た。始めは車庫を借りて寝ていたがその内に生徒と一緒にになった。その時始めて洋式のトイレを見た。どう座ってよいのか判らなかった。丁度水槽タンクの上に雑誌があったので私は逆の方向にむかって座っていた。六ヶ月後のある日、ドアをノックするのを忘れドアを開けたら人が入っていて私と逆に座っていた。あ、あの様にして座るのかと大笑いした。現代の人達には可笑しく思うが昔来た人には判らない反面、アメリカ人が日本に行ったら同じ事を考えたと思う。



ウオッカ、プリーズ

宮里 かつ

1972年、初めての海外勤務がハワイであった。支店開設祝いが行われた現地のビジネス関係者約40人位が招待された。会場内にバー・カウンターが設置され、ビール、ワイン、ハードリカー、カクテルドリンクと豊富な飲物が用意されていた。勿論、ハワイ風の美味しいおつまみも沢山テーブルに並べられていた。赴任したばかりで右も左も判らない状態での現地のパーティは楽しくもあり辛くも感じた。

ウイスキーやジンも日本でも飲んでいたので、その日はウオッカをトニックで割ったものを頼んだ。だが、なんと出てきたのは「水」であった。ハワイ生まれのバーテンダーにVodka Tonicとまた注文したら「水」が出てきた。暫し我慢して誰にも言わずその水を飲んでいたら悔しくて再々度挑戦することにした。

宴も盛り上がりあちらこちらから陽気な声が聞こえ、私の方にも声を掛けられ「I'm fine!」対応して、三度目の挑戦を試みたが、残念ながらもや「水」が出てきたのには落胆と期待外れ。

以後Vodka Tonicが通じなかったことでトラウマに悩まされた。今思えばあの時バーテンダーには私の「ウオッカ」が「ウオッタ」と聞こえていたのかも知れない。ウアッカみたいな話ですね！

私の失敗談



サボテンの花

菅 英美子

私は、父から「エミコはおっちょこちょいだから」とよく言われていました。早合点して失敗することが多いからです。大きな失敗ではなくて、笑い飛ばせるような小さい失敗なので、私自身はあまり気にしていません。そのためかよく失敗します。先日、こんなことがありました。私はサボテンの花が大好きで、小さなサボテンに花が付いていたのを園芸店で見つけて買ってきました。プラスチックの花のようと思いましたが、サボテンの花らしいとも感じて、早速フェイスブックに他のサボテンの花と一緒に投稿しました。アップした後、説明書のステッカーを読んでみたら、何とプラスチックの造花であると書いてあったのです。それで、コメント欄にプラスチックの花であると気が付かなかったと書いたら、「眼医者に行ったらどうですか」とコメントされてしまいました。大笑い！

手違い、指違い

山内 さくら

ある日の事、家に帰り車から降りて勢いよくドアを閉めたが完全に閉まらない。「ギャー！ 痛い！」、指をドアに挟んでいた。息が出来ないほどの痛さだ…。内出血で黒ずんだ指からじんわりと血が滲んでいる。子供の頃からの習慣で、今日何かバチが当たるような事をしたかしらと、一日をすばやく振り返ってみる。いやいやそのような事は何もしていないぞ。家に入り痛めた指に消毒をし、薬消毒試薬を塗りバンドエイドを巻いた。



翌日ダウンタウンに向かうフリーウェイで、ハンドルを握る指がいやに痛いのに気づき、挟んだ指を見てびっくり。痛めた指ではなく隣の指にバンドエイドが巻かれている。

あれ？ 一呼吸おいて、我ながら笑いがこみ上げ、一人声を上げ笑いながらハンドルを切っていた。そして最近の事、指のささくれがちりちり痛いので、爪切りで切ろうと試みるが、ささくれがちんと立ってくれなくて、どうも上手く切れないので、いい加減できりあげてベッドに入ってささくれをチェックしてみても気がついた。違う指だった。ささくれの指は手つかずでそこにあった。

2番はウンチ

おたごナース



1971年交換看護婦としてニューヨークに渡米、午前講義、午後実習という勤務についた。英語の理解に苦しみ日々、2年間絶対にやり遂げて母校に帰ろうと希望を抱いていた私。

ある日、患者がナイスナンバー2と言った。確かにナイスと言ったのに何故2番？

その内ナイス(ナース) ハリーアップと陰部を指したのです。あーやっと解った2番はウンチの事だと！ ^_^

置いてけぼり

松永 典子

1985年、ロスから西側三州を周りカナダへ旅した。カナダのバンクーバーからビクトリアへ渡るフェリーでそれは起きた。早朝の広い駐車場にまばらだった車は、トイレを借りる頃には一杯になった。夫は車に戻ったが、出航には間があり子供と店を見て廻った。乗船時間が気になり外に出ると、駐車場は空っぽ。一台の車も無い。我々の車も夫も見えない。「Daddy did leave us」娘が泣き出した。慌てて店へ引き返すと、「船に電話なさい」。公衆電話は探せたがカナダ貨幣がない。両替をと戻ると、店員が、夫はビクトリアで待つから次の船に乗れと伝えた。乗船券は無かったが子供の「Daddy left us」ですんなり乗船。二人の子の肩を抱き景色どころではなかった船中、着いて夫に走る子供。夫曰く、皆が乗船し始めたので自分も列に従った。後で連れに戻るつもりだったが船は出航。慌ててキャプテンの元へ走った。と。今だに笑う旅だ。

旅の思い出

ナイアガラへの旅

ソート 美佐子

二十年前、日本に住んでいる弟夫婦がメリーランドに住んでいた私の所に来た時、ワシントン D.C.のミュージアムを見学した後、車でニューヨークに行きブロードウェイでミュージカル「Cats」を観劇し、素晴らしかったです。その後、飛行機でニューヨーク州、Buffaloに行きレンタカーをしてカナダに渡りナイアガラの滝を見に行きました。旅行社の方でホテルを予約してくれ、ホテルの窓からナイアガラの滝が目の前に落ちてくるのが眺められ、滝の壮大さに凄く感動しました。船に乗って滝の下まで行ったのですがレインコートを着ているにもかかわらず水しぶきがすごく、弟たちは大変喜んで日本に帰って行きました。



ベルリンの壁

小笠原 晋也



ベルリンの壁

私は1960年代初期、西ドイツのフランクフルトにあった米軍病院近接基地に所属していました。米軍兵士として主に人事関係の仕事に携わっていましたが、ある日突然、米軍兵士に限られた東ベルリン行きのスペシャルツアーの通知が来ました。私はそれにすぐ応募し、許可を得ました。その当時東ベルリンは世界中の誰もが行くのがほとんど不可能だった街です。待ちに待った当日、私はフランクフルト発ベルリン行きの夜行列車に乗りました。この列車の窓は全部閉められ外を見ることが出来ませんでした。ただ列車と列車の間には隙間があり、見たのは線路わきに立っている東ドイツあるいはソビエト兵たちが100メートル間隔の距離を置いて見張っていたことです。東ドイツからの逃亡者を阻止するためだったと思います。西ベルリン到着後は自由行動。西ベルリンの繁華街は買い物客で賑わい、西ドイツ並みの明るさを感じました。1時間弱のバス旅行はまずチェックポイント・チャーリーから始まり、悪名高き5メートルのベルリンの壁を後にし、東ベルリン内に到着。街の中の歩行者は少なく服装は貧弱で、店の数も少なく、ただ印象に残ったのは第二次世界大戦で破壊されてまだ復旧していないビルの建築物ばかり。街全体が灰色で寒気を感じました。この風景を見て若かった私でも国家とは構造によってこんなに変わってくるものかと痛感しました。数日後私たちは無事にフランクフルトに帰りました。



Checkpoint Charlie 1963

四国歩き遍路

湊 陽子 (85歳)



第88番大窪寺

歩き遍路を共にした主人は2021年1月17日コロナ感染で故人になってしまいました。私は還暦には四国歩き遍路をしようと50歳代の頃から楽しみに待ち望んでいました。初日の宿で結願された60歳の男性と夕食で同席となり、お詣りのやり方を教わることが出来ました。私達は初日から弘法大師に導かれている実感を強くしたものです。5年かけて第88番大窪寺にて歩き遍路の結願を果たし、民宿では赤飯で祝って下さいました。後に高野山にも参拝、掛軸も完成させました。体調に自信のなかった主人は「元気になった」と喜んでいました。

二度目は主人の提案で10年を経て逆打ち歩き遍路も結願しました。三度目もやはり主人の提案で私80歳、主人70歳の歩き遍路を始めましたが、第64番前神寺で現在は打ち切り状態です。歩き遍路では数えきれないほどの何気ないお接待を授かりました。一つひとつの情景と感動が今でも鮮明に昨日の如く思い出されます。

お接待は一期一会の人情味溢れんばかりの「人間愛」が心底に深く、深く残る体験となっております。私の人生コースのお薦めは「四国歩き遍路」です。



掛軸完成

旅の思い出

旅先の山で見つけた滑子（ナメコ）

りょうこ La Count

田園の中をまっすぐに突き進む蒸気機関車がキーンと音を立てて止まる小さな駅。歩いて一時間ほどで低くて小さな山にたどり着く。ハチマキ山と呼ばれていた。

草をかき分け歩いていたら倒れた木のせいで目の前が明るくなって小さな空地に出た。足を前に進めると倒れた木の根元にこんもりとナメコが育っていた。小さなボールがくっ付いたように、ナメコってこんな風に育つんだ。ビックリした。「父さん、ナメコだ！」と大きな声で父に叫んだ。父も母もとても喜んでくれた。この日の味噌汁は豆腐とナメコだった。新鮮なナメコの食感はもう味わうことが出来ていませんが、貴重な体験で私の小さな日本での思い出。宝として心に残っています。



趣味のコーナー

花を育てる

西脇 裕美



花のある生活が日常にたくさんの楽しみを与えてくれる反面、同時に枯れゆく花を寂しく思う事も多いかと思えます。花を長く楽しむ方法には、フラワーフードを与えたり、コインをお水に入れたり、またはお砂糖やお酢をお水に足したりなど様々な方法がありますが、忙しい毎日の中、お水替えを後回しにしてしまい花がすぐに枯れてしまった経験も多いのではないのでしょうか。

人間がバクテリアいっぱいのお水に長く浸かり、そのお水を飲んで生きようとする、皮膚がかぶれたり、胃を悪くしたり、風邪を引いて体調を崩したりなど、やはり命は短くなるでしょう。お花も同じ生き物で、土の中の水分を根で濾過し、必要な水分とミネラルを体の中に保持することで長く咲き続ける事が出来るの

です。そのため綺麗に洗った器を使用し、バクテリアの繁殖がしにくい涼しい環境に飾り、こまめに水を替えながらバクテリアの付いている部分を切り落として茎を洗うなど、丁寧にケアをしてあげる事が大切となります。可愛いお花は少しでも長く楽しみたいですね。

茗荷の育て方

岩下 寿盛

最近皆さんは家庭菜園に興味を持っていらっしゃるようです。よく茗荷の話を耳にしますので「茗荷の育て方」について友人、知人、そしてインターネットから得た情報や知識などをともに皆さんと共有したいと思います。先ず植物に一番大切なことは土、水、肥料、そして日光です。植物によってこの四つの必須要素は千差万別です。大抵の植物は朝日がいっぱいあって、昼から日陰がいいと思います。適度の水、定期的は肥料も必要です。茗荷は上述の植物に該当するかと思います。ただ普通の植物よりも水を沢山必要とします。私の経験からして特に茗荷収穫期にはいつも湿り気を帯びていた方が結果が良い様です。水の蒸発を防ぐために私は芝を刈った草などを敷きます。鉢植えでは土は水はけのいい保水に富んだ腐葉土を使用し、肥料はほとんどやったことがありません。畑では植える二週間ぐらい前に石灰を入れて30センチくらい深く耕します。その後一週間ぐらいして堆肥を混ぜて植え付けをします。そして水をたっぷりやります。また二、三年に一度、春（2月、3月）は秋（10月、11月）に株分けして根をほぐしてやることで新しい根が伸び茗荷が採れるかと思えます。現在は全ての情報をインターネットで検索し得ることが出来ます。全ての情報をもとにして試行錯誤しながら自分で経験を積み重ねていくことがいい結果を得ることになるかと思えます。



「川柳投稿」

節水にバラも研ぎ汁飲まされる
 青信号守っていても事故に遭う
 幸せな人生刻む笑い皺
 旅路から知らずに口コナ持ち帰り
 今の世は俺の先生ユーチューブ
 痴話喧嘩引きずる朝の苦いお茶
 鏡見る美人薄命それはウソ
 孫が来てババを見下ろしハイタッチ
 朝一番薬サプリで腹ふくれ
 あら探しだけは嫁はんオレの上
 嘘つかぬ体重計に恨み節
 他人事と思ったイビキ我が身にも
 薄味を愛だと知った五十年
 すれ違い記憶を覚ますあの香り
 二人ならまたげたはずの水たまり

青柳
 早苗
 邦子
 かおる
 八洋
 迷い人
 文子
 京子
 ニーナ
 軽平
 子猫
 笑子
 巖
 信二
 のりえ



ニーナ 作

「絵手紙」 “へたがいい、へたでいい”



早苗 作



節子 作

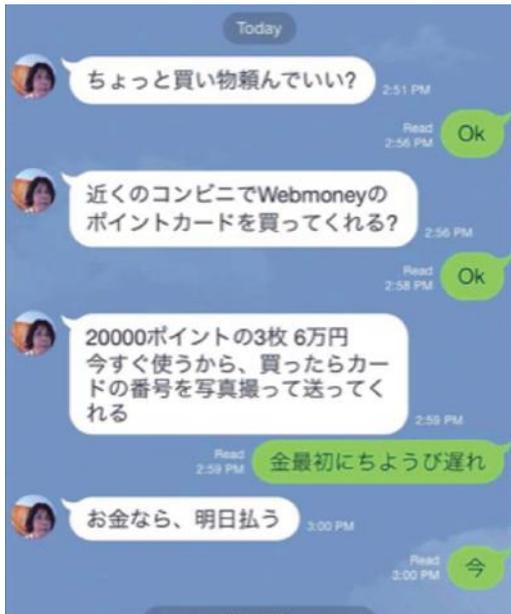


陽子 作

みんなの広場

LINE 乗っ取り詐欺にご注意

小倉 ニーナ



ある時、ベトナム在住の長男から慌ただしく電話が入りました。「ママ大変だよ。ママのLineが乗っ取られたようだ。直ぐにパスワード変更して!」。意味がよく分からず、息子の送ってくれたスクリーンショットの写真を見てびっくり。新規のオレオレ詐欺です! 左側の白が乗っ取り犯メッセージで、右側の緑が息子の返答。私はアメリカ在住ですが、Webmoneyのポイントカードなんて全く知りません。それに対してベトナム在住の息子は律儀にも先ず“OK”と返答。次に詐欺師は「ポイント3枚6万円送ってくれ!」と来たから、息子はこりゃ日本からの詐欺師と思ったのでしょう、「金最初に送れ!」(慌てて漢字が「遅れ」とおかしくなっています。)と続いて会話やり取りを辞めたようです。

今までのオレオレ詐欺は高齢者に息子や孫に扮して、電話で金を無心する手口のようなのですが、最近はこのようなSNSを利用したの乗っ取り詐欺も増えているようです。とにかくお金の話になったら怪しい、危険と察して、我々シニヤは自分だけで判断せず、必ず家族や友人に相談しましょう! せっかくの老後の蓄財をみすみす盗まれることのないようにね。

This is for you

くろさわひろみ

私の住んでいる Westside Los Angeles にもたくさんのホームレスさんが路上で生活されています。市でもアパートやフードスタンプを上げたりしているみたいですが、次から次へ新しい方が増えて追いつかないみたい。誰も路上で生活なんてしたくないしね。色々事情が有る方が多いです。それで家にあるブラン



ケットとかクラッカー、本などを Paper Bag に入れて自転車ですべて 50 個ぐらい届けています。ほとんどの人は眠ってらっしゃるので、その横に置いて来るんですけど、そうでなければ “This is for you” と話しかけてあげます。そうすると “What is it?” と問いかけてきます。お互い助け合い、ホームレスさんに「私達、気にかけてますよ」とメッセージを向けとめて下されば嬉しいです。



不思議なこと

高橋 千工子

八十七歳で先日、主人を亡くしてから夜になると考えます。何故私はアメリカに来る様に成ったのか?と。50年経った今頃になって....。それは調理師という仕事で、であり、また、自分の希望でもありました。それが叶えられて来たことが出来た、その事が生まれた時からの運命だったのかも知れないと思えばそれで終わりですが、それだけではない、何かがあるのではと考えて堂々巡りしております。

主人亡き後、子供のいない私は四十年来の古い友人ご家族に世話になっていて、また、生きている限りこれからの生活もあるという大事はことを横に置いて、今更にアメリカに来た運命を不思議に思っている私は何を知りたいのだろう? また、アメリカに来た時のようにこれからの運命に不思議な事があれば良いのにと欲深く願っている私です。いやでもこれから未知で不思議の世界に行く事になるというのに..... (笑い)

*** 我が夫 延命絶ったは 妻の為 そんな哀しい 愛は要らない ***

ひとくち健康コーナー

赤しそふりかけ「ゆかり®」

1970年に発売された「ゆかり®」は発売後50年を超え、現在日本国内で製造される赤しそふりかけの84.5%を占めます。その「ゆかり®」の誕生は、一人の営業員の情熱から始まりました。営業員が担当していた東海エリアで、赤しその漬物がよく売れていたことから、営業員は当時の社長に「わが社でも販売しましょう」と提案しました。しかし、社長は首を縦には振っていませんでした。その後営業員はその思いを営業日誌や、時には深夜に直接電話をしたりして、一年近く直訴を続けたところ、ついに社長は根負けして漬物ではなくふりかけにすることで製造の許可が下りました。そして、早速開発が始まりましたが、困難の連続で商品化まで一年の歳月がかかりました。ようやく完成した「ゆかり®」は当初まったく売れませんでした。鰹などの動物性の原料が主体であった当時のふりかけに比べ、植物性のみのふりかけは馴染みが無かったのです。ところがある時、「ゆかり®」が学校給食に採用され、子どもたちの間で美味しい赤いごはんとして人気になり、それが市販品の拡大につながりました。

赤しその日本国内産地（ゆかり®用）は現在、収穫量の多い順に静岡県、三重県、宮崎県、広島県、徳島県、島根県にあります。赤しそは6月から8月にかけて収穫期を迎え、各産地では紫のじゅうたんが広がり、夏を感じる光景となります。収穫は茶葉の収穫機を赤しそ用に改造したのを使い、毎日朝早くから収穫が行われます。収穫された赤しそはその日のうちに産地の加工場に運ばれ、加工工程を経て梅酢につけられ塩蔵され、約4カ月間熟成された赤しそから順次一年をかけて出荷されていきます。



収穫された赤しそはその日のうちに産地の加工場に運ばれ、加工工程を経て梅酢につけられ塩蔵され、約4カ月間熟成された赤しそから順次一年をかけて出荷されていきます。

穫期中の7月7日は、この頃に赤しその収穫が最盛を迎えることと、しそは「紫蘇」と書くように蘇るも由来する伝説があり、七夕の織姫と彦星伝説の一年度蘇ることに通じるとの思いから「赤しその日」と制定されています。

提供：Mr. Toshi Saiki

笑いは健康の元

土網 康子

いよいよ八十路を如何に〜。自然体で皆様や周りに感謝しながら健康をモットーと！コロナ禍に川柳と出会い「笑える」が、更なる恩恵に。

師との投句や交流、仲間からの色彩Eメールに目を見張るなど、いい刺激を頂いています。

「夫逝き 子らは優しく 有難い」。お陰で自由気ままでぐっすり眠れ、必要あらば家族と集う。散策や健康ズームも役立ち、ストレスフリー。道を究めつつ笑顔で楽しく充実したオマケ人生を楽しんでいます。



日本は超高齢化が進んでおりますが、お互いに健やかに過ごしましょう。





ひとくち健康コーナー

カラオケ健康法

日本歌手協会米国友の会 会長
藤本章



カラオケを歌う場合でも、腹式呼吸が基本になります。腹式呼吸とは、お腹の筋肉を収縮したり緩めたり、横隔膜を弛緩リラックスさせると十分に呼吸、吸気ができます。声を「アー」と続く限りだします。胸の中の息がなくなりお腹から息を絞り出すようになります。お腹の中の空気がなくなりへこみます。次に吸い込むと、お腹が膨らみます。これが腹式呼吸です。ここからは、70歳からの健康法の著書を出されて

て、チャランポランの会報誌にも投稿されています入江健二医師から頂いた医学的説明です。

【人間の全ての細胞は酸素を補給することによって活動しています。平常以上に酸素を取ることによって脳細胞を始め各臓器の活動が活発になり、丈夫になります。また血管が拡張することで血圧が下がります。酸素の摂取量の増加が体力保持に大きな影響を与え、エネルギーが沢山生み出され、スタミナが長く続くという事になります。腹式呼吸でお腹の中に多く分布する迷走神経が刺激され、その末端からエンドルフィン(ホルモンの一種類)がたくさん分泌されると考えられます。心臓が強くなり、血管が若返ったり、喘息発作が起きたとき、腹式呼吸が行えると十分に換気出来るので呼吸困難が軽くなります。エンドルフィンはまだ免疫力を高め、ガンの発生と転移の抑制に役立ちます。】

音楽は人の心を和らげ、ストレスを解消してくれます。仲間と一緒に歌を楽しみながら肉体的にも精神的にも素晴らしい効果のあるカラオケを皆さん誘い合わせて楽しみましょう。

心に残る受けた親切

ガーデンのアーテジア通りにあるラーメン屋さんで、お友達2人と昼食をした時の事です。九州出身の私はいつもの博多トンコツラーメンを注文。お友達の一人は味噌ラーメン、もう一人は塩ラーメン。楽しい語らいの後サーバーさんに会計をお願いしたら、「先ほどちょっと前にお帰りになったお隣のテーブルの方がチップ共に貴女の方を払って帰られました。」との事。驚いて理由を聞くと、私がお母さまに似ていたからだそうでした。ただ私の顔が自分の母親の顔に似ているというだけで、このような振る舞いをされるとは思ってもみなかった事。私は直ぐに店の外に飛び出してさっきまで隣で食事をしていた人を探したが、既に車で去ってしまった後だった。きっとお母様が遠いお国に離れてお暮しなのか、はたまた、すでにお亡くなりなされたのか知る由もないが、その人にしばしの間、心の母親との交流が沸き起こったのでしょ。私の顔が人様の何かのお役に立ったことには間違いがないようだが、複雑な気持ちのまま見知らぬ方からご親切を受けて私達はそれぞれの心に温かいものを感じました。

自分より後からの人にドアを開けて「After you」と言われて先に入れさせてもらったり、グロサリーストアで少ない買い物時、先にレジに並んでいる人が自分の前に並びなさいと声をかけてくれたり、普段の日常生活においても私たちは気付く、気付かないにかかわらず、いろいろな場面で小さな親切を受けております。この「かわら版」の読者の皆さんにおかれましても心当たりが少なからずあることでしょう。どうでしょうか、次号から連載特集として広く読者の皆さんから短い文章でもいいから「心に残る受けた親切」を投稿していただき、2、3号ほど連載してくださいませんか。受けた親切を思い返す機会にもなり、またそれを読まれた人たちの心にも暖かいものが残るのではないのでしょうか。

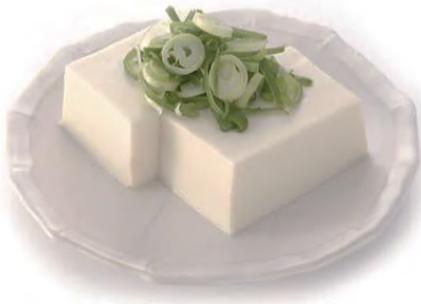
トランス市在住 すみ子



ひとくち健康コーナー

畑のお肉 = 豆腐

豆腐に健康のイメージを持たれている方は多くいらっしゃると思いますが、そのイメージはどこから来ているのでしょうか？ 当社がアメリカで豆腐を売り始めたのが1985年、当時はヘルシーブームの真っ盛りで、豆腐を売り込む謳い文句は「コレステロール・ゼロ」、「植物性タンパク質」だったそうです。当時のアメリカでは豆腐はすんなりと受け入れられず苦労が多かったようですが、現在は市場が急拡大している、所謂プラントベースの謳い文句も当時の謳い文句とそれほど変わっていないのは考えさせられるものがあります。豆腐の原料である大豆は他の植物に比べてタンパク質が多く含まれ、アミノ酸スコアも高く『畑のお肉』と表現されることもあるほど。タンパク質を摂取するには最適な食物のひとつであると言えます。豆腐のたんぱく質は木綿豆腐で7g/100g、絹ごし豆腐で5.3g/100g程度含まれています（日本食品標準成分表より）。冷奴として一品追加したりサラダに豆腐を乗せるだけで、手間をかけずに食事の栄養バランスがぐっと上がるお手軽食品、是非ご自宅に常備されてはいかがでしょうか。



提供 : Morinaga Nutritional Foods 社長 今西 祐之

不老長寿の食べ物 = 海苔

日本最古の「海苔」に記述は1300年前の大宝律令（702年）の中にあり、当時は不老長寿の食べ物として貢物の一つになるほど貴重でした。（ちなみに大宝律令が施行された日、2月6日を海苔の日と定めています）現在でも「一日二枚で医者いらず」と言われており、約40種類の豊富なたんぱく質・食物繊維・ビタミン・ミネラルが含まれているナチュラルなスーパーフードと言えます。逆に油性のビタミン（体内に蓄積する）やヨウ素も豊富なので一定量は体に必要なのですが食べ過ぎはよくありません。たとえば毎日全形40枚の海苔を食べ続けると過剰摂取になると言われています。普通ではありえませんが…。



手巻き寿司



素材を更に美味しくするエンハンサー

海苔の美味しさですが、三大旨味成分であるグルタミン酸（昆布）・イノシン酸（鰹）・グアニル酸（しいたけ）が豊富に含まれています。これらの旨味成分は違う種類の旨味と一緒にすると美味しさを増幅させるため、例えば手巻き寿司にすると他の旨味と混ざり、素材をさらに美味しくさせるエンハンサーの働きをしています。上質な海苔は色が濃く艶があり栄養分が豊富です。スーパーではどれを購入していいか迷ってしまうかもしれませんが、一度じっくり売り場を見て美味しそうな海苔を選んで健康の為「一日二枚」をご賞味ください。

提供 : Takaokaya USA 野口 啓

あの町、この町、あなたの街

微笑みの国 タイ

阿佐 成美 ホアヒン在住

首都バンコックから南へ約 200 キロの所に位置するホアヒン (Huahin)。この土地は 1920 年代タイ王族が保養地として宮殿を設立したため古くから発展した。優雅で気品漂うリゾート地である。そのホアヒンにタイでもっとも美しくタイ最古の国有鉄道「ホアヒン駅」がある。プラットホームにはかつて王族が利用したタイ伝統建築様式で作られた専用待合室が今も残されている。駅の後方にはタイ最古のゴルフ場、1924 年開業のロイヤル・ホアヒンゴルフクラブがあり、前国王も度々列車で訪れゴルフを楽しまれたそうだ。また、駅の中には自由に入出りできるため人気の撮影スポットにもなっている。あまり知られていないが、前国王の命日にはプラットホームで散髪が無料というユニークなイベントもある。近年は世界各地から避寒地として訪れる事でも有名だ。タイからマレーシアを経てシンガポールまでマレー半島を縦断し、車窓から眺めるのも好いだらう。



筆者



ホアヒン駅切符購入窓口



王族専用待合室
前国王の命日に無料散髪



タイ最古の国有鉄道
ホアヒン駅

セドナ

バーンハート 京子

結婚を機にアメリカに来てから早や 40 年近く経ちました。最初の土地はテキサス州ダラス郊外。日本の山のある風景とは異なり、見渡す限り平地の続くテキサスですが住めば都、全てが大きいテキサス・サイズには如何にもアメリカらしさを感じたものです。その後、今から 18 年前に連れ合いが早期退職することとなり、息子がカリフォルニアの大学に入学することも重なり、その隣の州のアリゾナはセドナという町に移り住むことにしました。初めて来た時、テキサスとは全く異なる風景に驚き、緑豊かな木々に囲まれたレッドロック（赤い岩々）が眼前に迫って、ダイナミックかつ神々しくもあり、魅了されました。この町はインディアンが大昔から聖なる土地として崇めてきたヴォルテックスという、地中から特別な「気」の出ている所だったので。住んでみて心の洗われるような景色や雰囲気、素敵であることを実感!!

セドナは日本でも知られていて、多くの人を日本から迎えています。カリフォルニア州からも近いので、皆さまも是非この聖なる土地の雰囲気を味わいに一度訪れてみて下さい!!



Sedona

一言お礼を

103 歳のシニアです

三宅 明巳

かわら版 13 号を送って戴き誠に有難う御座いました。私は 103 歳です。毎度のシニアの為の会報誌を読むのが大変好きになって来ました。シニア達は希望と生き甲斐を身に付け元気で楽しい生活を送る事が出来るからです。これからも担当者の方々は大変お忙しい中にもかかわらず、編集に時間をかけ御苦労ですが、シニア達の為に頑張って長く続けて下さい。心から感謝、感激致しております。

今後の会の御発展と皆様の御健康と御多幸と御繁栄を表心よりお祈り致しております。

本当に有難うございます。

あの町、この町、あなたの街

クエートの生活

烈子 ポリンジャー

1997年から11年間クエートで夫婦ともアメリカ軍の Military Contractor として住んでいた。イラク軍の侵攻後6年は経っていても、まだあちこちに弾痕などがあり、破壊された建物も残っていた。それよりもこの国でのカルチャーショックは想像を絶するものであった。早朝3時半、近くのモスク（寺院）からのスピーカーから流された PRAYER の騒音で起こされた。これは毎日決まった時間に6回、国内のあちこちで何処へ行っても聞こえるように配置され、基地の中でも聞こえていた。

Contractor は一般市民として他のアラブ人達も住んでいる近所のアパートに住み、60分ほど砂漠を越えたアメリカの基地に通っていた。途中でよくクダを小型クレーンで持ち上げて GM TRUCK に乗せて移動させているのを見た。水道の水は全部海水淡水化プラントから来ているが、クオリティが心配で飲食用にはボトルの水を使っていた。



ラマダン（イスラム教徒が30日間、日の出から日没まで断食を行う月）の行事では Non Muslim も同じ規制（日中は食べ物、水、タバコ、ガムも禁止）を強いられた。夜は大ご馳走なので、大宴会用に哀れな羊やヤギが乗用車や SUV に生きたまま乗せられていたのを度々見た。

気温が50度に達する日々もあるので、日中は金属に触れない様にし、砂嵐の為のスクーフや目の保護用ゴーグルは常時用意し、嵐や洪水の時は交通事故が頻発するので、極力外に出る事を避ける。クエートの女性達は顔を隠さなくても良いので、市内では化粧をしてファッションを楽しんでいる姿も見られるが、信教の厳しい田舎になるほど強く、ニカブという目を出したベールの姿をしている。中近東から出て民主的な世界に戻るとホッとした強い記憶が残っている。



パラグアイの日系人

Kiyomi Kumagai 歯科医師 パラグアイ在住



パラグアイ 日本人戦後移住記念碑

エンカルナシオン市はパラグアイで三番目の観光と商業の都市です。日系人にとっても戦後移民の拠点として大切な地域です。私たちの両親が少年少女だった頃、家族と共に開拓地に入り、苦勞をして私たち2世、3世を育ててくれました。おかげで、私たちは医者、弁護士、会社経営など安定した生活を送れるようになっています。苦勞したシニア世代はパークゴルフやカラオケなど月一回ほどの敬老会の催しを満喫しています。

《NIKKEI PARAGUAYA 資料より》

パラグアイへの日本人移住の流れは、第二次世界大戦前と戦後の二段階に分類されています。第一回目が1930年代と第二回目が1950年代とされています。パラグアイへの2回目の日本人の移住は第二次世界大戦後、南米に到着した人々はブエノスアイレス発の船でパラグアイに到着。そして最終到着地のエンカルナシオン市に着いた。

「あけぼの会」

エンカルナシオン高齢者会は、世界的に高齢者グループの結成が始まった1963年頃に誕生しました。パラグアイ先駆者であった笠松氏の思いは、国内の様々な都市に会を発足することでした。メンバーは食事会を開催し、親睦を深め、やがて全国的に広がりを見せたのであります。この会は当初「老人クラブ」と名付けられ、数年後に「いつまでも楽しく健康に生きる」をモットーに「あけぼの会」と改称されました。



入園/入学式



社団法人エンカルナシオン日本人会



地域病院への寄付

4歳になる孫娘は自分の旅行鞆に愛玩のぬいぐるみと大きなボールだけを詰め込んで元気よく Phoenix へ帰っていった。次回ロスに来る頃には、私の英語がおかしいと小姑のようにあれこれうるさいかもしれないので、図書館に行って、幼児用の声が出る絵本や童謡を借りてきて勉強しておこうか。



我が家の息子たちは親とは日本語だが、息子同士だと英語になる。しかも、彼らの英語は全くの別世界になり、宇宙人同士の会話になる。とにかく、like, excellent, awesome, perfect がやたらと多い。説明を加えたり、相手に同調する、賛成するのに少し大げさに言う方が感情がこもるのだろうか。

He's like really weird. (彼は、何と言ったらいいのか、ちょっとおかしいぜ)。

Excellent! Then I'll come with you. (いいですね、ならば俺も行くよ)。

You own that car? Awesome! (あれお前の車？素晴らしいじゃない！)。

Perfect! I'll let you know. (それは素晴らしい。あとでどうするか知らせるよ)。

私の時代には Terrific という言葉をよく使ったものだが、言葉にも時代があるようだ。

彼らが使う Idiom や Slang は、私の拙書「アメリカのオフィス英語（大修館）、よその土俵（大修館）」で取り上げたことがあり、多少の知識があるので問題はないのだが、新語にはついていけない。否、私だけが新語だと思っているだけかもしれない。息子は友人と“Meetup”して新しいプロジェクトを話し合ったと言う。発音は mi-ra(p)、意味は前もって約束して会うということだ。この言葉、意外と新しいようだ。動詞は Meet up, met up。LOL はネットや携帯メッセージで最近よく見かけるが、“Laugh out loud”。(大声で笑う、面白い)。chickie (孫娘のようにかわいい女の子、かわいい女性)、next tomorrow (私は the day after tomorrow しか知らない)、rat tamer (精神科医。私の知る Slang では Shrink のみ)。私は息子の日本語をキープするために、いまだにあえて日本語で話しているのだが、息子たちは新語を新語とはとらえていないのではないか。私が関西弁を理解するのに何ら問題がないと同じ感覚なのだろうか。

友人の Harry から、Thousand Oaks にある Lutheran University の教授職をリタイアして Palm Springs に越したというメールが届いた。彼の家族は私が中学高校時代に立川基地で働いていて、私が留学を志したきっかけを作ってくれた人たちだ。Ohio の Dayton に住む90歳になる母親の近況を読むと、私の苦手な As...as の構文や、私自身の老後にもおそらく必要になるだろうと思われる英語表現がオンパレードであった。

I visit my mother from time to time, though not as frequently as I did before I retired.

定年退職する前は母を頻繁に訪れたものだが、今はたまに行くだけになっている。

She, as with all of us as we age, has lost much of her short-term memory.

歳をとれば誰もが同じだが、母は新しいことをすぐに忘れる。

She gets everything and every one mixed up. 彼女はいろいろな出来事や人を混同している。

We're both still doing what we want to do, but our kids are what they want to be doing.

我々はいまだにしたいことをしているが、子供たちも好き勝手なことをしている。

She is one fall away from assisted living. 彼女は介護生活からほど遠い生活をしている。

As a senior citizen, they're not offended when I explain that I don't like this or that.

高齢者になると私はこれが嫌い、あれが嫌いとはっきり言っても誰も気にしない。

Most of her wants are anticipated. 彼女の欲しいものは予測がつく。

They look in on her every day. 彼らは毎日彼女の世話をしている。

She gets around with a walker. 彼女はウォーカーを使って生活をしている。

She is clearly aging. 彼女は明らかに老けた。

How are you managing retirement? 定年後の生活はどうか。

私は、幼児語、若者英語、そして高齢者に関する英語も覚えなければならない。この国にいと、英語から抜け出せそうにない。ボケてなどいられないのだ。

寄付して頂いた方に感謝！

「かわら版」は全て会員、お友達、お仲間の方からの寄付金にて運営されています。
2022年1月1日より11月1日までに頂いた方のお名前は以下の通りです。（順不同）

Gold:			
Kunimitsu Nagatoshi	Fumiko Kumoda	Keiko Martin	Akira Fujimoto
Silver:			
Shinya Miyata	Saeko Oyama	Takashi/Suzuko Oda*	Teruko Omori
Michiko Yoda	Ryoko La Count*	Minako Matsuoka	Chisako Fukumoto
Toshiko Lynn*	Ayako Hanaoka	Ritsuko Kanazawa	Masami Aoki
Toshiko Bennett*	Kihachiro Tajima	Teiko M. Stritch	Eiko Matsumoto
Kazushige Honda	Kazuo/Mitsuko Oda	Eiko Aoki	Kazue Short
Yasue Hamamoto	Michiko Boskovich	Takayuki Takeuchi*	Hatsuko Mitsuda
Katsuo Hashi	Enami Thomas	Nobuyuki Takei	Yoko Taira*
Mas Okazaki*	Minoru Kinjo*	Yayoi Kakiage	Patricia Brewer
Kazuko Seko	Haruko H. Adams	Dora Hillma	Mikado Takehara
Sachiko Okada	Norie Morita	Eiko Uchiyama	Hiromi Kurosawa
Chieko Takahashi*	Michelle J. Chung	Mimi Onogawa	Yasuko Larson
Misae Soto*	Fumiko Murakami	Yukiko Yamamoto*	Frank S. Serizawa
Kuniko Nakamoto	Katsuko Fujita	Kazuko Miyamoto	Magnus
Nina Ogura	Saison de Aoyama	Reiko Watson	Yuka Kimbell
Bob Kumagai	Tomohiro Tomo Kamiya	Kazuko Ogasawara	Akemi Miyake
Taeko Schaeffer*	Maki Narita	Aiko Snavely	Kyoko Barnhart
Noriko Morita	Nancy Natsuko Kreis		
as of 11/01/2022		注：*印は複数回寄付された方	

ボランティアの方々に感謝！

かわら版の製作や発送作業等にお手伝いして頂きありがとうございます。
米国内の会員430名のラベルを貼り、切手を4枚貼り、それを大判封筒に詰めて封印すると完成。大変な中にもユーモアを交えてのシニア会話も”夢と笑いの”楽しさです。今年、2022年度内にボランティアをして頂いた方は以下の通りです。

鶴亀彰、宮田慎也、森田のりえ、宇野芙美子、小笠原和子、石口玲、佐伯和子、竹内やよい、古口友紀、茶谷孝、北村亜矢、土田三郎、太田勉、宮里かつ。（順不同）

運営委員一同よりお礼申し上げます！
土田三郎、太田勉、宮里かつ



2022年8月16日発送作業現場

訂正のお知らせ

かわら版13号、10ページ「昭和の思い出 — 疎開地の島根のこと」1行目「昭和21年5月」は正しくは「昭和20年5月」です。ここに訂正し謹んでお詫び申し上げます。

編集後記

運営委員に参加して早一年半。雑誌作りの素人に出来るか不安の航海。初版より携わってきた方、設立者の助言、更にボランティアの方々の手助けもあり何とか11号から14号まで乗り越えてきた。コロナ禍の中、世界中が落ち込んでいる最中、何とかしてシニアの方々へ「夢と笑」を届けるのがかわら版の役目だと自分に言い聞かせて無我夢中で過ごした一年半。会員の皆様、そのお友達並びに各種記事を提供して頂いた専門分野の協力で2022年も乗り切る事が出来、厚く厚くお礼を申し上げます。同世代のシニアである私に出来る最後のおつとめと思いながらこれからも日々精進して参ります。（宮里）

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い申し上げます。

www.charanporanusa.com

表紙：油絵 22" x 34" 「Sherry 8歳」1972年 Los Angeles
会員 太田 勉さんの作品