

2023

冬

17号



# かわら版

チャランポランの会  
夢と笑いの

シニアのシニアによるシニアのための会報誌



特集

秋の集い

## 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3~4回発行)を通して、シニアの方々に元気にしてまいります。
- ※ 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字以内に限り住所、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.org

ドメイン名が.comから.orgに変わりました

## 私の近況報告



総領事 曾根 健孝

在ロサンゼルス日本国総領事館

私もロサンゼルスに赴任して、既に一年四ヶ月が過ぎようとしています。

その間、多くの方から多大なご支援ご協力を頂きながら、何とかここまで来られたのだと感じており、皆様から心から感謝したいと思います。特に、本年四月には、ようやく妻をロサンゼルスに迎え、おかげさまで、活動の範囲をさらに広げることが出来ました。妻共々、今後ともよろしく願います。

さて、最近、日本の映画を見る機会が増えてきました。ジャパン・フィルム・フェスティバルで安田真奈監督、小芝風花主演の「ツナ・ガール」、グローバル・ステージ・ハリウッド映画祭で石川慶監督、妻夫木聡主演の「ある男」、日本の文化庁主催の映画プロジェクトで外山文治監督の「茶飲友達」、ニューポート・ビーチ映画祭で是枝裕和監督の「怪物」、Anime Is Film Festival で宮崎駿監督のアニメ「君たちはどう生きるか」、アジア・ワールド映画祭では、今年、日本からアカデミー賞の国際長編映画賞の対象となる日本代表作品に選出された、ヴィム・ヴェンダース監督、役所広司主演の「パーフェクト・デイズ」などなど。アカデミー賞が近づく中で日本の映画界もこぞって、このロサンゼルスで日本の映画を発信していると感じています。

一九五〇年代には、リトル東京近辺に日本映画を上映する映画館が五館あり、九十一年に最後の映画館が閉館するまで、日本映画を楽しませてくれたと伺いました。今後、何らかの形でより多くの日本映画を映画祭だけではなく、日常的に見ることが出来るようになれば嬉しいと思います。

さらに、音楽界では、今年二月のグラミー賞で宅見将典さんのアルバム「Sakura」がグローバル・ミュージック・アルバム賞を受賞され、すごいと思いましたが、その矢先、九月十四日には、X JapanのYOSHIKIさんが、日本人アーティストとして初めてチャイニーズ・シアター前の広場に手形足形を残すこととなり、幸運にもそのセレモニーに参加させていただきました。

YOSHIKIさんには、現在、日本政府の政策広報発信拠点としてハリウッドに五年前に開館したジャパ

ン・ハウスのアドバイザーにも就任頂いています。ジャパン・ハウスでは、一月七日まで、「ポケモン×工芸展」を開催していますので、まだご覧になられてなければ、是非訪問いただきたいと思います。ポケモンといえば、子供のゲームだろうし、あまり関心がないと思われてしまうかもしれませんが、そのポケモンのキャラクターを人間国宝の方も含めた二十名の日本の工芸作家の方々が、焼き物、着物、木工、螺鈿等々の工芸作品に仕立て上げたもので、日本の工芸の素晴らしさも身近に感じる事が出来る素晴らしい展示です。

もし、見逃してしまったとしても、その後も随時様々な展示やイベントを開催していますので、ぜひジャパン・ハウスにも足を運んで頂ければと思います。

話を戻して、日本のエンターテインメント界の方々がアメリカ・ロサンゼルスで活躍されるのを見ることはとても嬉しいことです。そして、ジャパン・ハウスをハリウッドで日本のエンターテインメントを発信する拠点として、また、日本から来られるエンターテインメント関係者がアメリカでのネットワークを築く上での拠点として、一層充実させていきたいと考えています。

野球界では、大谷翔平選手がシーズン最後に怪我に苦しみつつもアメリカンリーグのホームラン王になるなど大活躍をされ（こちら日本人としては初）、全米が注目しています。

これからは、エンターテインメントの世界でも日本人や日本のコンテンツの一層の活躍を期待したいと思います。

それでは、皆様にとって二〇二四年が良い年となりますよう祈念しています。



ロックバンド X Japan のリーダー YOSHIKI (右から二人目) と一緒に「X」ポーズ

## 特集 — 秋の集い (1)

チャランポランの会が「秋の集い」と題して講演並びに親睦会を開催した。天高く馬肥ゆる秋に相応しい晴天の10月15日、ガーデナ市のニューガーディナホテルにて会員、非会員及びお友達など、会場はほぼ満席の60数名が出席して和やかな雰囲気の中で行われた。

講演の概略は以下の通り。

### シニアのための歯の健康講座のまとめ (summary)

シニアになると、免疫系の働きが遅くなったり、どこかがうまく機能しなくなったりする。お口の中の変化では、歯ぐきの線維が弱くなったり、弾力がなくなったり、質が悪くなりやすくなる。歯ぐきの細胞の働きが遅れる関係で、歯ぐきに熱をもったり、出血しやすくなる。また、女性ホルモンのバランスの変化やお薬（血圧、偏頭痛、喘息、風邪薬、抗生物質）を複数飲んでいると、唾液の量が減り、お口の中が乾燥する原因にもなる。

シニアだからこそ、予防が重要である。まずは、朝晩1日2回の歯ブラシとフロスのセットで行うこと。歯間ブラシや糸ようじはフロスの代用となる。昨今、よく見るWater Pik®やWater Flosser®はフロスの補助という考え方で良い。最後に、マウスリンスをおすすめする。Closys®は歯周病がある方、Listerine®は歯肉炎やお口のリフレッシュ程度には効く。そして、最低でも1年に2回（場合により、3回か4回）の歯科医院での歯科検診と歯のクリーニングは必須で、早期発見、早期治療がベストである。

成田真季 Maki Narita, DDS, MS  
Narita Family Dental Torrance, Costa Mesa, Frisco



講演 — シニアの歯の管理



60 数名の満席状態！



成田先生と運営委員/ 宮里・太田

## 特集－秋の集い (2)

講演の後は楽しいランチを頂き、笑顔・お喋りが絶えないひと時を過ごし、午後から余興！

太極拳のデモ：菊田先生（右から二人目）と生徒さん



飛び入り参加  
集注力を高める！



56才からヤングスタイルの太極拳（タイチ）を始めて、二年後から教え始めた。週三回のクラスを教えている。



ウクレレ演奏  
チェスター池井さん



友情出演の池井さんと  
運営委員 宮里・太田



紅鮭塩麴焼き、いなり寿司、  
巻き寿司とバランス良いお弁当。  
好評であつた。

## 特集 — 秋の集い (3)

読者を代表して、出席者の中から三名の方にご挨拶を頂いた。

鶴亀彰 様のご挨拶 (つるかめあきら)



チャランポランの会の四人の創設者のお一人として、会の発足までの経緯やその目的を、お話して下さいました。

「お昼のお弁当が美味しかったですね。発足当時は、80代と70代、取り急ぎ3年間頑張ろうとやりました。その後、土田さん、太田さん、宮里さん他の皆さまに引き継がれました」

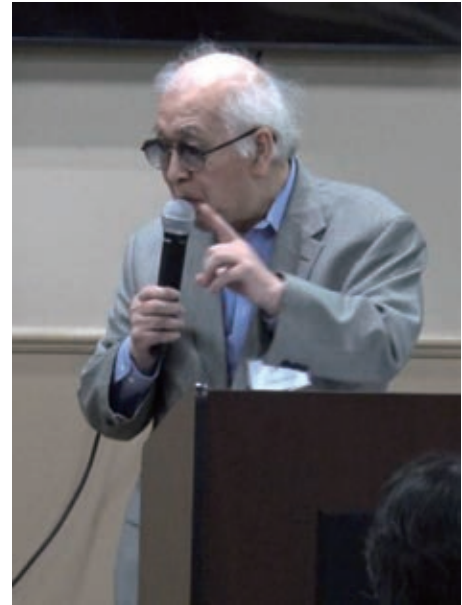
「会の発足時、今まで一生懸命頑張ってきたので、これからはみんなで楽しく過ごす計画をしようと麻雀会、バス旅行、講演会、素人劇団、スマホを学ぶ会等々・・・それらは、コロナ禍で、全てだめになってしまい、2020年3月6日、LA川柳グランプリが最後の行事になりました」

「ここで3年半ぶりに、秋の集いの開催が、とても嬉しいです。皆さんに盛り上げていただいて良かったです。これからも皆さんの関心のある事柄をゆっくりと、シニアの、シニアによるシニアのための会報誌ですから、と言って、若い人も拒絶せず、我々は、シニアだから、お金もあるし、体力はちょっと」と苦笑されつつ、以前作ったお揃いのTシャツを見せてくださり、チャランポラン軍団！ビーチ清掃等もやりましたと誇らしげな顔で終えました。

後藤英彦 様のご挨拶 (ごとうよしひこ)

成田先生の貴重なお話を伺い、久しぶり真季先生とお会いしました。

私は物書きの末端にいる者なのですが、皆さんと一緒に、80歳過ぎると、物を忘れてしまう、物書きですが、文字を忘れるんです。漢字を忘れますので、ただ、今はインターネットでなんとかなりますからいいんですけど。



私は九州の福岡県出身なんです。チャランポランは方言かと思いきや、違うんです。これは俗語で、全国で通用する言葉で、**ちゃら**は、あのチャラにするって言うじゃやないですか、**タダ**にするとか、いい加減とかいう。**ポラン**は、どうも、ホラを吹くのホラ貝から来ているみたいですね。

かわら版というものは実は、江戸末期から昭和にかけて、大火等の時に、庶民に情報を伝える役割があったんですね。ペリーが横須賀に四隻の船で来航した際も、日本人はびっくりして、黒い船が動くと。その時も、かわら版に狂歌が載りました。“泰平の眠りの覚ます上喜撰（山本山の最上級茶＝蒸気船）たった四杯で夜も眠れず”と当時のかわら版に掲載されました。下田の開港記念館



創業 1849 年（嘉永 2 年）の山本山 Wikipedia より

があり、そこにペリーの事が書いてあるそうです。最後に、ペリーが日本の下田に来た時の開国に関しても触れ、物書きで鳴らした物知り博士のお話でした。

## 特集 秋の集い (完)

### コール・すみ子 様のご挨拶

御年、93歳、長崎は佐世保出身で、今なお、車の運転もされますとの御紹介で登壇。

「初めて参加させていただいて、声がカサカサ、声変わりです」「原稿も、天皇陛下のまねをして、厳かに読ませて頂きます」「シニアの、シニアによる、シニアのための」会報誌……



「役員の方々が、力を合わせ、時間とお金を使い、その御苦労、質の良さ、デザインカラーの美しさ、写真も目を楽しませてく成功しています。もう大丈夫です」

「他人からの親切なお話等思いを知らせる事が出来る、そのスペース(場)をもらえる、喜びのシェアの場、不幸な時の嘆きの思いを活字で表に発散させる等々、それらを皆さんとシェアする、喜び。今後ますます御発展の事、楽しみにしています」

「最後に、雲田さんに見せたい、どなたかここに呼んでてください」

「私は、かわら版の半分くらいの大きさで、上記のような内容をまとめて、本にして、その利益は、このかわら版に寄付します」と力強く言われた。この夢を「死ぬまで生きて」実現したいと思います、と仰って、また会場からも笑いが。

私(記録者)は、もうすぐ55歳、御年93歳のすみ子さんのお話を伺って、人が生きる(=人生)という事、人に歴史ありますが、まだまだ頑張らなくてはいけないなあと思えた。

### 閉会の辞 太田 勉 運営委員



「今日、このホテルのパーキング場を見たら、結構、つまっているのに、ナンバー9の表示があるスポットだけは空いていて、皆、素通り……」なぜ? どうして誰も9番のスポットには車を止めようとしらないのか。皆さん、何故か分かりますか? その答えは『車は9に止まらない』から(場内爆笑)。夢と笑いの「かわら版」をこれからも続けたいと思います。今日、実は多くのボランティア、司会、受付等々、皆さんにお礼を申し上げます。」

次は、17号発行予定の説明で、「皆様へ原稿依頼をお願いします。かわら版11号までは1,500部、今は2,500部発行するに至り、日系のスーパー、車修理店、美容室などにも置いています。」

「皆さんの原稿で作られるのが、かわら版の信条です、特集にこだわることなく、ちゃらんぽらんに原稿を提出して頂けたら幸いです」

入会の説明、申込説明、いったん入会したら、毎号配達されますから、と入会を勧められた。なお、入会費や年会費は一切無しとのこと。

「来年も再び、ぜひ開催したいと思います。元気な姿でお目にかかれますように……」

ユーモアあふれる、閉会の言葉で無事に秋の集いは終わった。

## シドニー50年の変遷

(シドニー便り) 青葉 茂記

私がシドニーに移住した日、シドニー空港に着いた日は1970年の3月26日と記憶して居ります。澄んだ青空で、確か、空港の外れの宣伝ボードには「シドニーは365日の碧空」と有りました。一年以内でしたが、今の場所に土地を購入、家を建てました。その当時のシドニーと今のシドニーの相違を先ずお話しします。

端的に掻い摘んで述べましょう。今の世、既にご存知の方々も居られるでしょうが、シドニーの人口は、移民も増えて今では略倍近くなり、従って、建築物や高層ビルも増えました。

1970年には、オペラハウスはまだ無く、1932年開通のハーバブリッジだけでしたが、72年に出来ました。其の後、シドニータワー、ハーバトンネル、そして、少し南にシークリップブリッジも出来、観光の名所となって居ります。併し、何と言っても、最近の変化は、静かな市電が新しく登場し、「メトロ」と称する運転手なしの遠隔操作の電車も北西部に走る様になり、そして、市内に新しい商業地区として、カジノもある、「バラंगルー」が出来たことでしょうか。此の様な変化と相俟ってなのでしょうが、天候・気候の変化に私は驚かされて居ります。多分、世界中の話題でもあるのでしょうか、シドニーの気候も変わりました。かつては、シドニーの安定した天気と比べて、メルボルンは一日に四季ありと云われてましたが、今は似たり寄ったりになりました。

今年も九月に入って、春を迎えましたが、やっと冬から抜け出せたと思った途端に、早くも猛暑がやってきました。春は名をみの風の寒さと歌では謂いますが、春は名をみの日照りの暑さです。テレビでは、毎日の様にブッシュファイヤーの危険を、そして、「エルニーニョ」が報道されました。



オペラハウス



ゴールデン・ワトル



筆者

身辺りの変化では、私の老犬仔犬との散歩は日課ですが、道路脇の芝に春告げ草のフリージアに混じって、蒲公英(タンポポ)と白詰草(シロツメクサ)が群れ咲き、花も暑さに戸惑っている感じ です。

シドニーは日本の季節と真逆ですので、独自の歳時記が必要ですが、兎に角、私には混乱する季節の自然の姿は興味深々です。例えば、花で謂いますと、「梅は咲いたか、桜は未だかいな」ではなく、梅も桜も桃も一緒に咲きます。最近の光景ですが、道路に、野うさぎが現れたり、大きなアイビスも闊歩します。

先日、我が家の裏庭に突然、鷺が現れ、日を置いてブッシュ・ターキーも来てとてもびっくりしました。その様な変化の中で、先ずは、二つの春先の花を写真にてご紹介致しました。今年も春に多分、亦、混迷して同時期に咲き初めた、同じアカシア種の、黄(金)色の「ゴールデン・ワトル」と、純白の「匱アカシア」です。実は、「ゴールデン・ワトル」は、豪州の国花で「季語」は春、そして、「匱アカシア」は、別名、「針槐(はりえんじゅ)」で「夏の季語」なのです。

話しが逸れますが、私のカリフォルニアの思い出は、随分前ですが、ゴールデンゲートブリッジ、サウサリート、シリコンヴァレー、そして、美味しかったワイン、帰途に観た、「ユーカリ」の林です。歌で申しますと、同じ様な内容の、シナトラの「マイウエイ」と、美空ひばりの「川の流れるように」が期せずして流行った頃でした。

最後に、「ちゃらんぼらん」に触れさせて下さい。私独自の「ちゃらんぼらん」説なのですが、良い意味で好みです。

「言い訳を良い訳けないと思わずに、好い加減をば良い加減とせり」で、何事も己の誠意で示すことかなと自問自答して居ります。

### 川柳 悠

- \* 捨てきれず味を覚えた供え酒
- \* 老化する脳に鞭打つきのう今日
- \* 良き香りいずこと見れば月下美人

### シニアの皆様へ。 すみ子 Torrance

毎日、一回試してみてください。

あ。安眠 い。色気 う。運動 え。笑顔 お。おしゃれ



## 特集 メディケア保険とメディカル保険（下）16号からの続き

医師 入江 健二 Fellow of America Academy of Family Physicians (Life Member)

### “営利目的の施設”

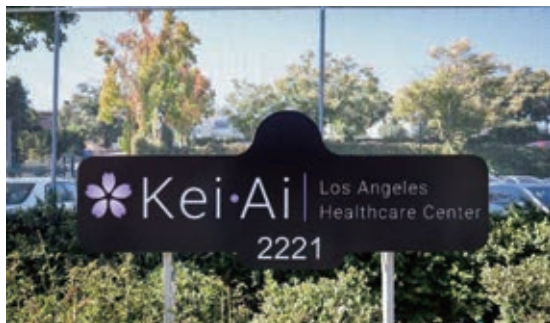
一方、営利目的の施設はメディケアに比べ政府からの償還金（つまり、看護への支払い）が遥かに少ないメディカルの居住者を嫌います。なるべく減らそうとします。減らしてメディケアの入居者を増やそうとします。敬老施設を買収したパシフィカ社傘下の旧敬老看護ホーム（現ケイアイ看護ホーム、LAとガーデナの二か所）でもそうしています。営利会社にとっては、居住者の安心と安全より、もちろん利益が大切だからです。

さて、もしエレンさんがハワイで施設に入っていたら、どうだったでしょうか。そこが営利目的の施設でしたら、エレンさんの蓄えが底をついた段階で、メディカルの患者を喜んで受け取る施設に移されていたかも知れません。メディカル患者を主に扱う施設は、人件費などの経費を極端に抑えるため、そのケアが劣悪なことはよく知られています。



Sakura Gardens at Los Angeles

LAに住んで旧敬老ホームに入居したエレンさんがラッキーだったと思うのは、この点です。メディカルのカバーを受けたまま、2020年4月、エレンさんは89歳で亡くなりました。それをパシフィカ社が許したわけです。しかし



Kei-Ai Los Angeles Healthcare Center

その後、旧敬老、現ケイアイ看護ホームでは、メディカル受給者を減らす方針が着実に押し進められ、売却時に約200名いた日系のメディカル居住者が、今や100名を割っています。そこはもう最後まで安心して暮らせる場所ではなくなってしまいました。

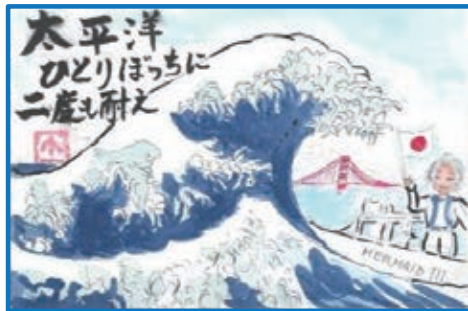
昨年、メディカルの規定が緩和されました。独身者でも預金を16万ドルまで維持してよいことになりました。エレンさんの場合の2000ドルとは大違いで、改正と言ってよい感じがします。メディカル取得者がグンと増えるでしょう。ケイアイ看護ホームにも、メディカルによる入居者を増やせという圧力が高まるに違いありません。しかし、メディカルから看護ホームへの償還金は少ないままとのこと（ケイアイの事務長から直接聞きました）。こうなるとパシフィカ社は、ケイアイ看護ホームのメディカル取得者受け容れを拒否しかねません。あるいは、ケイアイ看護ホームの運営そのものを放棄してしまうかもしれません。その可能性を、利益の上がらなかった「さくらICF（旧敬老中間看護ホーム）」を2021年8月に閉鎖してしまった事実が、如実に物語っています。元ICFの建物は、パシフィカ社が近く利益率のよい高所得者用アパートまたはマンションに建て替えると聞いています。

「やはり看護ホームは、非営利でなければ駄目」と私の属する「高齢者を守る会」（通称KSCA）は考えています。営利会社の手に委ねると、いつメディカルが居住費に使えなくなるか分かりません。非営利なら、寄付やボランティア活動を通して運営を日系社会の皆でサポートすることができます。（完）



Kei-Ai South Bay Healthcare Center

# 絵手紙川柳



洋子作



典子作



文子作



あけみ作



かおる作



遍ぺん草作



美代子作



美季作



のりえ作



ヒロ子作



きり子作



ニーナ作



節子作

## 健康コーナー

### 時代と共に移り変わる香りのニーズ

多くの加工食品に使用されている香料ですが、その役割は食品に風味を付与するだけではなく、実はその活躍の場は日常の食シーンだけに留まりません。今回は、こんな所でも香りが活躍していることを皆様にご共有できたらと思います。

まずは、香りの付与とは正反対で、香りを抑えることも香料に求められる役割の1つとなります。これは、食品原料が持つ特有のオフノート(ネガティブな香り)に対して香料の力で感じ難くすることによって、食べやすさや飲みやすさを改善する効果があります。特に、タンパク質やコラーゲン等を多く配合する食品は原料由来の独特の香りがあるものが多くございますので、それぞれの特徴に合わせた香料を最終メーカーさんにお薦めしております。

このマスキング効果、食品だけでなく、最近では病院や介護施設に於ける生活シーンでもその有効性を発揮しており、生活臭などのネガティブな臭いを中和するなど、香料が使用される場が時代のニーズと共に広がってきております。

クリーンラベルが求められる昨今ですが、実はいろんなシーンで、香料が皆さんの生活を豊かに華やかにする役割の一端を担っております。ふとした瞬間に気づいて頂けると嬉しいです。



香料が食生活を豊かにする！

{情報提供: T. Hasegawa USA/Manager 村田耕介}

## 旅の思い出

### 京都府 “伊根” (いね)

古口 友紀 ハモサビーチ

去年の5月に、私の旅のバケッリスト最上位にある伊根に行ってきました。

京都駅から日本海側に丹後にむかって上がると、日本三景の天橋立があります。そこからぐるっと海沿いに丹後半島をまわっていくと「伊根の舟屋」という海際の伝統的な建築物で名高い美しい海辺の町につきます。これらの舟屋は漁師の生活と一体化して海際に直接建っており船の収納庫の上に住居が建っています。舟屋の宿、与謝荘の泊まった部屋の窓の下はすぐ海で、水辺の静けさと波の音と、美しい舟屋群の景色に心から穏やかな気持ちにさせてくれました。夕食は直接地元の漁師から仕入れた新鮮な魚介類を使った料理がおいしく、地酒とともに海を見ながらの最高の食事でした。

時差ぼけのせいで早く目が覚めましたが、夜明け前に時間と共に移り変わる深い藍色の美しい情景の素晴らしさが忘れられません。

海とのつながりをより深く感じられる地元の漁師さんの舟遊びもとても楽しかったです！海上から静かな湾や美しい舟屋の風景を眺めたり、船頭さんから歴史の話をきいたり。追いかけてくるカモメとトンビの餌やりが楽しすぎて大はしゃぎ、鳥の餌を投げ上げるとカモメはくちばし、トンビは脚で掴みます。伊根の美しさは海と一体化した伝統的な生活、波も人も丹後の方言も穏やかで、日本の隠れた宝です。



伊根の舟屋



伊根の舟屋

#### あの町、この町、あなたの街

### Meriden, Wyoming

弘子・ハンセン

私はワイオミングのメリデンに住んでいます。

コンピューターを持たず、携帯電話はシグナルが届かない。

以前はFAXがありました。郵便は53マイル走った所にある

13個のMailboxに届けられ、週3日(月、水、金)取りに行きます。

化石と言われる生活ですが、州になった1890年に創業した

と言われる牛牧場を夫婦のみで経営しております。

映画「シェーン」「未知との遭遇」などで有名な州です。



あの町、この町、あなたの街

## 「空から見るハワイ諸島」

烈子ボリンジャー  
Honolulu

主人（故）とハワイに旅行して4諸島をクルーズで回っていた時に共にヘリコプターでの空からの壮大な美に遭遇し、一度に4諸島全部を空から見て、二人ともハワイと恋に落ちてしまいました。フロリダ州の家を迷うことなく即売って、憧れの Hawaii Kai に住み始めたのです。

家族や友人たちは、皆ハワイには何度も来ているが、ヘリコプターの空のツアーを体験させると皆感動と興奮に満ちて、いつも大うけです。

ハワイ島は、他の諸島と比べるととても広大で、決められた日時の中に変化に富んだこの島を見るのはヘリツアーが一番です。ダイナミックに火山活動を続けるキラウエアやマウナロア火山、断崖絶壁が続く海岸線、熱帯雨林や落差500m以上の滝など魅力にあふれています。

オアフ島では、ワイキキビーチ、ダイヤモンドヘッド、ハナウマ湾から東海岸を経てチャイナマンハットや美しいサンゴ礁のカネオヘ湾が見られます。熱帯雨林と雄大なコオラウ山脈の絶景が続きます。

マウイ島の魅力はハレアカラ国立公園のクレーター、7つの滝つぼのオヘオ渓谷、イアオ渓谷やハナの町への入り組んだ東海岸、数々の美しい滝や渓谷です。

ハワイ諸島でも一番古いカウアイ島では人の踏み入らない大自然の美しさが魅力です。ワイアマアキャニオン、ハナペペキャニオンや映画「ジュラシックパーク」で有名になった雄大な熱帯雨林の中にある滝、美しいハナレイ湾が素敵ですが、ハイライトのナパリコーストの入り込んだ1000m近い断崖の海岸線は圧巻でその自然の偉

大さは一生忘れることのない絶景の一つになります。



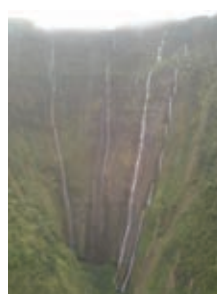
Big Island/Tour Helicopter



ハワイ島・火山クレーター



オアフ島・Hanauma Bay



Kauai 島  
熱帯雨林の滝



Kauai 島・断崖の海岸線



マウイ島・ Haleakala Observatory

あの町、この町、あなたの街

## 「ホワイト・クリスマス」

宮里かつ ロサンゼルス

日本で迎えたクリスマス、ハワイ、シドニー、サンフランシスコ、ラスベガスで迎えたクリスマスは夫婦にとって特別な思い出がある。一番印象に残るクリスマスはニューヨークで迎えたクリスマスだ。ロサンゼルスに住むとホワイト・クリスマスには無縁で我々には憧れであった。

2003年12月、ニューヨークで過ごすことにした。真冬のロスでは電車や歩きの外出は少ないので冬用の衣装がなく、厚手の下着から厚いオーバーコート一式の冬支度から始まった。ロサンゼルス国際空港より東に飛び立ち約5時間の飛行でケネデー国際空港へ着いた。空港からイエロータクシーに乗り高速道路で走ると懐かしい超高層ビルの建つマンハッタン街へ。タイムズ・スクエアに近いマリOTT・マーキスホテルに着くと、そこは鮮やかなクリスマス飾りで夢物語の世界。我々二人は厚着の服装で歩いてブロードウェイ通りを歩き、

ロックフェラー・センターまで歩いた。高さ20メートル以上、5万個のLEDライトが飾られ最大のツリーと評判を聞いて大勢の観光客で賑わっていた。



タイムズ・スクエアにて/私・妻

翌日、朝から小雪が降っていたがマンハッタン東に位置する国際連合本部ビルを訪問。国連ガイドツアーに加わり一時間半ほどビル内を案内して貰った。テレビで良く放映される大会議場を上から見下し「ここで196ヶ国の代表が熱く議論する会議場なんだ！」と二人で興奮気味で暫し見とれた。ツアーが終わりビルの外へ出た「わー！」外は白銀の世界に様変わり妻は大声で驚きの声。視



国連ビル広場・大雪/妻

界も悪く、足元も危ない広場を子供の様にはしゃぎ、ロスに住む我々には新鮮で寒さも忘れた瞬間、「ホワイト・クリスマス有難う！」と叫んだ。

エッセイ

## 「2024年、私/家族の“WISH”」

鶴亀 彰 ロサンゼルス

昨年夏、妻が脳梗塞で倒れ、右半身不随となりました。76年間、医者知らず、薬知らずの健康体だっただけに、青天の霹靂でした。今から振り返ると、自信過剰だったと思います。やはり高齢になると共に、せめて定期的な健康診断だけは行うべきだったと妻も反省しました。

しかし、後悔先に立たず。それまで極めて順調で穏やかだった日々は一転して嵐の日々となりました。82歳の夫が76歳の妻を介護する、典型的な「老々介護」の毎日の始まりです。家の階段の手すり工事から始まり、炊事、洗濯、買い物、掃除が私の仕事になりました。



それから一年余りが過ぎました。人間、慣れるものですね。新しい状況の中でお互いに色々工夫し、努力し、現在

は嵐の日々は過ぎ、かなり平穏な日々が続いています。妻は一生懸命リハビリに励み、短い距離なら、車椅子や歩行器、杖なしで歩けるようになりました。

まだ右手首と指は動きません。しかし、妻は必ず動かせるようにすると、毎日何千回、何万回、動かない筋肉をほんのわずかでも動くように努力しています。後先心配せずに、ただ目の前にある動かない筋肉を動かす事だけに専念、集中しています。



妻はハンディキャップの人向けの特別運転許可を取得するべく努力中です。まず最近DMVから練習許可が得られました。来年春には運転出来るようになるまで回復する事、それが現時点での我が家の来年のWISHです。きっと実現するだろうと思っています。



## 夏の思い出 (海)

青木 兎子 カリフォルニア州

満州の開拓団で医者として働いていた父の言葉「夏に子供達を海水浴へ連れて行ったら冬に風邪をひかない」(75年前の海は聖水だった?)

当時シングルマザーだった母には海水浴へ連れて行くことは大変だったでしょう。

それでも忠実に父の言葉を守った母でした。

ある夏、大人たちが帰り支度を始めた時、従兄弟ともう一回海へ入ろうと走った。

お陰でバスに乗り遅れ、バス停の木のベンチに座って、太陽はどこへ行くのか、

地平線の向こうには何があるのか、海に沈む太陽を見ていた。

従兄弟と二人したことを詫びるように「海は広いな大きいな、行ってみたいな、よその国」を歌った。



海は地球の面積の 70%を占めていると言われています。それでも 15%しか解明されていないという事実。

月面探索にロケットを飛ばすニュースを聞いたたび、地球の宝庫かもしれない海の探索をどうしてしないのかと疑問に思います。

クルーズ船から見た紺碧の海、海葬をした友の人生を飲み込んだ海、私が最期に逝く海、プラスチックごみや汚水と一緒に泳ぎたくない、水の星と言われる地球の綺麗な海になって欲しいと願うこの頃です。

## 川柳と私・自分史の作品

美国 如心

- \* 『広辞林』 帰化して共に半世紀
- \* 「達者で」と母のおはこが響く今
- \* 川柳が産声あげる塾居中
- \* 雲に乗る夫はいつも我がそばに
- \* 今がある仕合わせ感謝先達に
- \* ほっこりと生きる喜びかわら版
- \* ふと目覚め亡夫(おっと)は何処と手が探す
- \* デパ地下の旅の醍醐味つまみ食い
- \* 物価高開けてびっくり縮んでる
- \* 名月を抱っこしてみる露天風呂
- \* はんなりと断りいれる京言葉
- \* もう6年あなたの年になりそうよ
- \* 終活は断捨離やめてそのまんま

病いが診断され  
今は療養中の美国如心さんの  
作品集より！  
一日も早く元気になれる  
ように祈願しましょう！

## 趣味のコーナー

青野桂子 California

リタイア後 60 の手習いでワンコの **グルーミング** を習い、ガーデナにある Pet Harbor というシェルターに通い始めてからもう 10 年になります。

最初の頃は時々の悲しい場面が辛くウツっぽくもなったりしたものでした。でも手をかけ馴染みになったワンコ達がハッピーな forever home に貰われて行くのを見送るのは涙が出る程嬉しく、今ではシェルターに行く事は大きな喜びで私の楽しいホビーになりました。

様々な事情でシェルターに来る子達は犬種、年齢、性格、健康状態も実に色々ですがどんなワンコ達も可愛くて、愛しくて私は不思議な位いくらでも優しく寛容になれるのです。夫に対しても同じ様にしたいのですが目下の大きな課題です。



ワンコ BEFORE



ワンコ AFTER

## 80手前の元青年、スポーツカーを駆る

太田 勉 ロサンゼルス

若い頃からの夢の一つであった、スポーツカーのオーナードライバーになるというのをこの夏に実現させた。真っ赤なトヨタのGR86（ハチロク）である。まだ頭と手足がマメなうちにこの夢を成就させようと思っていたら80歳目前まで来てしまった。

購入決心には若干の迷いもあったが、もう後がない。人生のシメの時にスポーツカーに乗れなかった悔いを残したくない、今しかない、という熱い思いがここ数年強くなってきた。以前からハチロクの写真を机の上に貼って毎日自分がそれに乗っている姿を思い浮かべながら眺めていた。

独り身なので車で移動はほとんど自分だけ。それまではドイツ車に乗っていた。これを雲の上を優雅に飛ぶ大型ジェット旅客機の操縦席とすれば、このハチロクは戦闘中のゼロ戦の操縦席に座っているようなものだ。ゼロ戦といえばこのハチロクには、かつてゼロ戦のエンジンを作っていた中島飛行機（今のスバル社）がトヨタのハチロク用に作ったエンジンが載っている。ゼロ戦のDNAを背負っている車に時空を超えて自分が乗っているかと思うと自然と身が引き締まる。

車高が低いので(1.28m)前方の視野も随分と狭い。スピードもちょっと踏み込むだけで体がシートに張り付けられる。今は前よりも更に慎重な運転になった。

夢は叶えて初めて夢であり、叶わない夢は妄想で終わると誰かが言っていた。夢や望みを持ち続けている人はいつまでも若いとも言われている。これほど若さを保つのに都合のいいものはない。何しろ夢を持ち、思い願うだけであれば金も体力も使わずに済むのだから。

私は夢が妄想で終わってもいいと思っている。だって生涯夢を持ち続けて生きている間は妄想ではないのだから。

次の夢も持っている。写真にしてこれも机の上貼ってある。将来のかわら版にこの夢が実現したことを掲げたエッセイが載せられることを期待し、これからの残りの日々を楽しんで生きていきたい。

TOYOTA GR86



OTAさんの新しいTOY

## 2024年のWish

恵子 Martin サンタモニカ

私の住んでいるところに、Emeritus College というのがあり、これは Senior の学校で、その Aerobics と Yoga の Classに通っています。Covid になってからは Zoom でやっています。それを月曜日から金曜日まで1時間半、毎週、それとその前に朝できるだけ早く、近くを散歩して、新しい空気を吸い、大腿部の後ろの筋肉の運動をします。これは Arthritis・Sciatica（関節炎・坐骨神経痛）を少しでも緩和するためです。散歩道には今まで見たことがない花が咲いていたり、毎朝、新しい発見をします。又、毎日、犬の散歩をしている人達とかわす挨拶、犬に名前呼びかける、これが私の朝の儀式で、これをやらないと何だか忘れものをしたようになります。



先日、白内障と緑内障の検査に行ったら、以前よりも視力が良くなっているとのこと。白内障の手術はまだまだと言われました。体を動かして、血流を

良くし、夜も良く眠れるし、それと、血流が滞るとどこかでひずみが出来、そこから思わぬ病気も出てくると信じ、これまで Class を休まずやってきました。



Aerobics 歴 40 年、Lyengar Yoga 歴 26 年、お陰で80歳の今日まで、大病はせず、元気になっています。もう一つは出来るだけ Organic のものを食べ、食べるものは出来るだけ自分の手で作り、化学調味料や色のついたものを一切避けています。

死ぬのは怖くないけれど、不治の病や癌とかになると、一人暮らしなので厄介です。自分の人生を全うするためにこれからも、健康に留意して、ピンピンコロリで終わりたいと、一生懸命、運動に励んでいます。



## エッセイ

### タクアンとキムチが食べられない

太田 勉 California

多くの皆さんには好物のタクアンとキムチですが、私はある理由で口にするのはおろか見るのも抵抗があるのです。私の家族は終戦とともに朝鮮から引き揚げて来ました。そして引き揚げ時にお腹に入っていた私は四人男兄弟の末っ子として父方の祖父の出身地である三重県の津で生を受けました。民間の小さな漁船で荒れる玄界灘を越えるのは臨月の母にとっては大変厳しいものだったらしく、産後は長い間入退院の繰り返しでした。

戦後の食糧不足の中、育ち盛りの上の兄たちの食欲は旺盛で、末っ子の私まで十分な食事が回って来ないあり様。母が不在で母乳が得られない私には何とタクアンの尻尾をおしゃぶり代わりに握らされていました。「三つ子の魂百までも」とよく言われていますが、正にこの通りで、私はこの時期のタクアンの白い筋が出るまで吸い続けていなければならなかった、ひもじい思いがトラウマになってしまい、以後、私はタクアンを見るとこの「ひもじい」思いが飛び出して拒否感が頭をもたげ食指が動かないのです。お茶漬けにタクアンは美味しいんですけどね。



次にキムチです。母たちは朝鮮在住時に現地の人からキムチ漬けを習い、日常の食卓に上がっていたので、引揚後も当時の日本では珍しいキムチを漬けて家族で食していました。5歳になった私は幼稚園に通い始めました。着物に足袋と下駄姿の通園です。当時は寒い日は少しでも温めた弁当を園児らに食べてもらおうと、ストーブの

上に置いたトタン板に園児の弁当を並べて温かくなった弁当を食べておりました。さて、これが後で述べる「イジメ」になり、私がキムチを食べられなくなってしまったのです。

昼近くに園内中に今まで嗅いだことも無い異様な臭いが漂い始め、先生や園児らが騒ぎ出しました。臭いの発生源は母が持たせてくれた私の弁当だったのです。発酵食品であるキムチが温められたことで一気に臭いを発散させたのです。そして、その時から私は園児らから「クサモン！（臭い者）」と呼ばれる羽目に会うこととなります。顔を合わすと鼻をつまんで、しばらくの間は「クサモン、クサモン」のコールが続きました。やがて、時間と共にこのイジメコールは幕を閉じる事になったわけですが、私が受けた心の傷は癒されませんでした。これがタクアンに次ぐ第二のトラウマになって私がキムチを食べられなくなった理由です。

当地の日系社会の集会で出される弁当には時々タクアンが入っています。その周りに美味しそうな総菜や魚、肉などがあっても私の食欲はそのタクアンのため一気に興ざめしてしまいます。弁当を作ってくれた業者さんや一緒に居る参加者の皆さんには本当に申し訳ありません。罪も無いのにタクアンはいつも食べ残されます。同様に焼肉料理に添え物で出されるキムチも冤罪の汚名を着せられております。とても美味しいんですけどね。

タクアンとキムチが食べられない私は残念でなりません。



## 皆の広場

弘子・ハンセン ワイオミング

6月28日にゴルフボールから野球ボール大の“ひょう”が降り、トラクター2台、トラック2台、乗用車SUV、4輪オートバイ等の車や屋根、窓など持つてる全てが被害あり、幸いトラック1台はガラージに入っていたのでそれで用足しは出来ました。

今年は春先に大雪あり3週間1マイル先の郡道にも出れず家に閉じこもっていました。こんな事はここに住みだしてから初めての事です。異常天候で世界の各地でもそうです。チャランポランの会のかかわら版から皆様の笑いとお勇気を頂けたらと思っております。わずかですが志を同封致します。製作、発送に関わる皆様方に感謝しております。ありがとうございます。



外出できな〜い！



ひょう



## 父のヘチマ

大川敏子 カリフォルニア

「雨露が凌げればいい」という父の生き方の為に、私達はお世辞にも上等とは言えない家に住んでいた。同級生達が通学する道沿いにあった我が家をクラスメイトの殆どが知っていた。「ここはお前の家だったのか」と友人に言われると「おう、このボロ屋が俺の家よ」といいながら弟は照れ隠しに、長い脚でその度、家の塀を蹴飛ばしていたものだった。

でも、そのボロ家は近所の人達からは「ヘチマ屋敷」とも呼ばれていて、いつも沢山の人達の出入りがあった。高校で人文地理を教えていた父は、学校の畑にもヘチマを植えていたらしく「ヘチマ先生」とニックネームがつく程ヘチマが好きだった。毎年夏になると、父が丹精を込めて育てた元気のいいヘチマがブラブラと軒下に下がっていた。ヘチマのツルは屋根の上にも這い上がり、無数のヘチマが家を覆うように並んでいる様は何ともユーモラスだった。通りがかりや近所の人達も「先生、今年のできはどうですか」と手入れしている父に声をかけてるのが日課だった。夏の間は、ほぼ毎日ヘチマを使った料理がでた。ヘチマ入りソーメンのおつゆ。ヘチマと豚肉の炒め物など。

もぎたてのヘチマはやわらかくて美味しかった。ヘチマ料理の話をするすると「え！ヘチマってたべられるの。ヘチマってタワシでしょ」と答える友人に「え！食べたことないの？」と逆に私が驚いたものだ。確かにちよっと癖のある香りと味だったけれど。

秋になると、父はヘチマの太めの茎を次々に切り、その先に瓶を置いた。一晩たつとかなりな量のヘチマ液が溜まっていた。それらを梅酒用の大きな瓶に移し替え薬局へ持って行く。2、3日すると薬局から連絡があり、父と一緒に取りに行き、香りのよいヘチマ水を父は惜しげなく近所の人達にあげていた。ヘチマ水が貴重な化粧水であることは、随分後で知った。母の化粧といえば、父特製のヘチマ水をパシャパシャと顔に叩くだけだった。92才まで元気だった母の肌が、シミひとつなかったのは、ヘチマ水のお陰だろうか。でも、あれだけ頻繁に食卓に並んだ母のヘチマ料理だったが、最近になって母から意外なことを聞かされた。「嫌いだったのよ。ヘチマの匂いは」。父がこよなく愛したヘチマを、母は食べてはいなかったのだ。



ヘチマと肉の炒め料理



ヘチマ



ヘチマ棚

## ヘルニアとの共存

土田 三郎

この夏に何の因果か、急に下腹部に痛みを感じるようになった。小さい膨らみが、やがて激しい痛みとなった。主治医に診てもらったら、鼠経ヘルニア（脱腸）とのこと。予期していない神様の悪戯だ。ヘルニアは「老齢になると致命傷にもなるぞ」と主治医には脅かされた。「俺は何も悪いことはしていない、無罪じゃ！」と思った。これは、我が栄光の傘寿が、悲劇の傘寿となるのか。夢が消えかかり、心は荒む。ヘルニアは時に激痛が伴う。居ても立っても居られなくなり、放心状態でベッドに倒れる。するとヘルニアは体の中に沈み、激痛が徐々に嘘のように消える。なんという身勝手に我儘なヘルニアだ。自分にそっくりだ。体調が不良になると、思考も不調となるのが世の常で、通常の思考も難しくなる。残念ながら、かわら版の作業は暫くお休みとさせて頂いた。

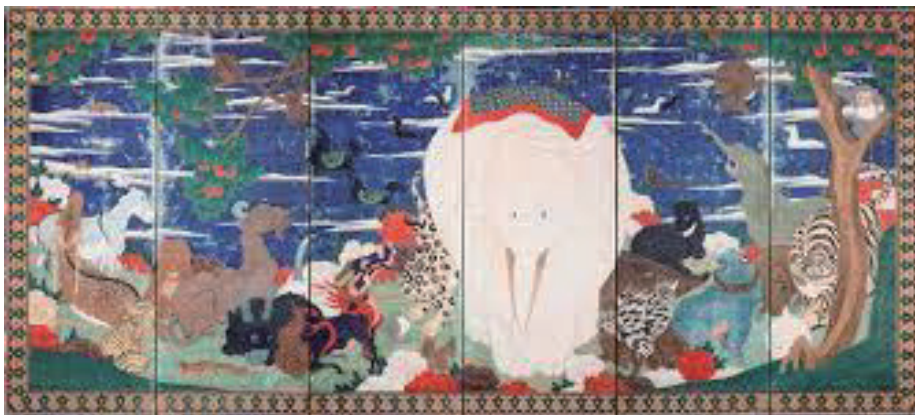
幸いに、ヘルニアの手術は、3方向の穴を利用する術式で、30分程度で終了。翌日から室内で動き廻り、順調であった。まわりの仲間には、いろいろとご迷惑をかけて申し訳なく思う。

術後のリハビリは、ウォーキングであるが、これが簡単ではない。ヘルニアは、「丁寧なケアをしないと再発することもある」との医師の助言があった。暫くは、毎日30分以上のリハビリを一日に4回休まずに実施すること。転倒防止のために杖を使い、三本足で歩くこと。そうすると車も人も犬も避けて通してくれる。そして、このリハビリ時間を少しづつ延していくことが課題となった。血流が固まらないように、命を懸けて毎日歩け、との医師の指令である。この歳で命を懸ける作業になるとは想定外であった。

でも何処からか聞こえた。「汝は、未だ栄光の傘寿の歳ではない。しかし、その傘寿は直ぐにやって来る。リハビリに専念せよ！

## 完璧な終活を成し遂げた人・ プライス悦子さんの思い出

小倉二一ナ Torrance



伊藤若冲 (いとう じゃくちゆう) 象図 六曲一双屏風

皆さんは江戸絵画の卓越した絵師に誰を挙げるでしょう？「東海道五十三次」の歌川広重ですか？それとも浮世絵美人画の喜多川歌麿？「富嶽三十六景」(Great Wave)で海外に名をはせた葛飾北斎も有名ですね。確かそれらの絵師は教科書に載っていたから覚えた記憶があります。しかし最近(2000年以降)、ある美術コレクターが日本各地で展示



悦子さん ジョーさん

会を開催してから奇想の絵師、伊藤若冲ブームが日本中に巻き起こり、今まで聞いたことないこの絵師が再評価されるようになりました。この伊藤若冲を

世界に知らしめたのがジョー、悦子プライス夫妻なのです。

1950年代の若きジョーは当時日本でも一般にはほとんど知られていなかった若冲に惚れ込み、日本で出会った妻悦子さんと作品を収集、他の絵師を含む江戸絵画一大コレクションを築きました。LA County Museumには彼らが贈呈した「心遠館」という日本江戸絵画の別館があります。是非見学してみてください。



ご自宅 (一部)



心遠館 ポスター

ご夫妻のご冥福をお祈りいたします

悦子さんは芸術一般にも理解を示し、私共が経営していたフルーツ専門店でもフルーツのレッスンを取った後、日米室内楽団でも演奏をしておりました。ある時、その演奏会後のプライス宅での打ち上げ会に招かれました。

そのご自宅を見てまさにびっくり、家自体が巨大な彫刻の様。ぐるぐる巻きの塔は上の階に行く階段、大胆なリビング空間は美術館のたたずまいという設計なのです。芸術性を中心にしたその作りは私どもの度肝を抜きました。そして裏庭の延長には砂浜と太平洋が漂っており、それを見渡す自宅そばにはコレクションを収める宝物館が立っていました。そこにはまさにあの白象の描かれた屏風などの絵画が温度と湿度を管理された状態で納められており、ボタンを押すと順番に目の前に出てくるのです。

あまりにポーとして、其のあとの食事は何を食べたか覚えていませんでした。

ジョー・悦子プライス夫妻は、早くから財団を設立してアメリカでの日本の江戸美術の保存と広報に努めてきました。しかし2000年以降、伊藤若冲展を日本各地で開催するにつれ、日本中が若冲ブームに熱狂していく様子を肌で感じ、アメリカに長く保存すべきではないと考えていったようです。高齢なったこともあり、今後はこれらの貴重な文化財は日本に里帰りさせるのが一番と考え、2019年には若冲の代表作の多くを出光美術館に譲渡されました。ジョー89歳、悦子79歳の時でした。そして2023年の4月にジョーが93歳で死去、8月には83歳で悦子さんも突然死去されました。その最後は友人の話によるとまたまた劇的！お医者健康上何も問題なかったと言っており、亡くなる前日には音楽仲間とイカソーメン食べて「あー、おいしかったわあ」と就寝したとのこと。きっと就寝中にジョーが「お前は伊藤若冲作品を良く日本に里帰りさせたなあ。やることは全部やってもう悔いがないのだから、もう俺のところ来いよ。」って言われたのでしょね。

人にはいろいろな終活がありますが、日本の歴史的な文化財を守り、日本に無事引き渡す活動をやりとげた悦子さん夫婦を私は「完璧な終活の人」と呼びたいです。



屏風「象図」の前で

## ご寄付くださった方々へ感謝！

かわら版はすべて会員、お友達、お仲間の方々からのご寄付にて運営されています。  
2022年11月8日より2023年11月1日までに頂いた方々のお名前は以下の通りです。

### Gold

|               |              |                 |                  |
|---------------|--------------|-----------------|------------------|
| Fumiko Kumoda | Grace Forker | Katsunori Fujii | Chieko Takahashi |
| Toshi Tomoda  |              |                 |                  |

### Silver

|                      |                   |                   |                   |
|----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Tracie Allison       | Eiko Aoki         | Sachiko Boerner   | Michiko Boskovich |
| Michiko Clare        | Sumiko Cole       | Keiko Gage        | Yoshiko Gelman    |
| Kathy Hamano         | Yoshiko Hirokawa  | Hideko Ishida     | Akiko Iwashita    |
| Noriko Y. Jaramillo  | Ritsuko Kanazawa  | Kazumi Kazayama   | Atsushi Ashizawa  |
| Minoru Kinjo         | Yuki Koguchi      | Yasuko Larson*    | Toshiko Lynn*     |
| Kazuko Maeda*        | Keiko Martin      | Junko Masuda*     | Shizuko Matsumoto |
| Michiko Matsunaga*   | Minako Matsuoka*  | Yoshiko Matsuzaki | Nori Minakami     |
| Carmen Mochizuki     | Sumiko Morin      | Fujiko Mukai      | Kazuyo Nagata     |
| Machiko Naito        | Kumiko Nakamoto   | Tomoko Nakayama   | Tamiko Namba      |
| Katsuko Nishioka     | Takashi Oda       | Shozo Ogura       | Yasuko Nina Ogura |
| Sachie Ohara         | Toshiko Okawa     | Mas Okazaki*      | Teruko Omori      |
| Toshi Saito*         | Ayaka Sakurai     | Taeko Schaeffer   | Misae S. Soto     |
| Reiko Stepura        | Emiko Suga        | Glenn Tamai       | Hiroko Takahashi  |
| Tatsuyoshi Teshirogi | Akira Tsurukame   | Eiko Uchiyama     | Yukiko Yamamoto   |
| Emiko Yamashita*     | Keiko Yanagimoto  | Keiichi Yamamoto  | Sumiko Akamine    |
| Keiko Aono           | Nancy Nobuko Kojo | George Kikuta     |                   |

As of 11-08-2023

注：\*印は複数回寄付された方々

## 「かわら版」18号のお知らせ

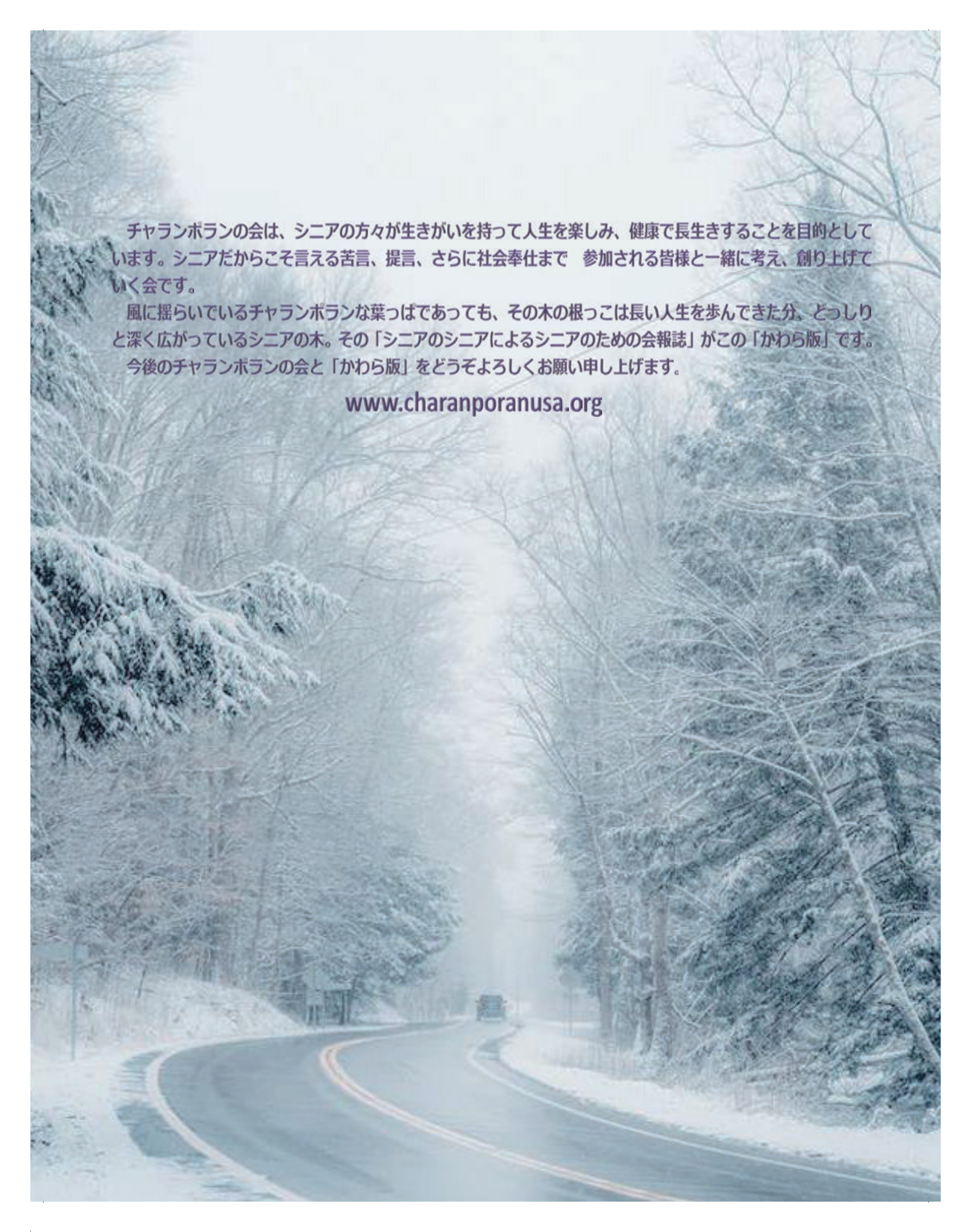
1. 発行予定日：2024年4月15日
2. 特集：\*私の故郷 \*私のお薦めレストラン・料理 \*あの町、この町、あなたの街 \*健康・美容コーナー \*みんなの広場
3. 原稿締切：2024年2月下旬

お知らせ：ホームページ URL のドメイン名が [.com](http://www.charanporanusa.com) から [.org](http://www.charanporanusa.org) に変わりました。 [www.charanporanusa.org](http://www.charanporanusa.org)

### 編集後記

一年の月日の流れは365日と決まっているのに、最近は「一日がすぐ終わる」や「一年があっという間に終わった」と耳にすることが多いと感じるのは私だけではないと思う。かわら版15号原稿集め、編集が2月/3月、4月に発行、かわら版16号の原稿集め・編集に6月、7月、かわら版17号原稿集め編集が10月/11月、発行が12月と作業の連続。かわら版の作業と並行して10月15日には3年ぶりに”秋の集い”を開催。60数名の参加でシニアの歯の予防の講演を開催、久しぶりのイベントで盛況な集まりであった。運営委員を始め、ボランティアの皆様のご協力でチャランポランの会も無事に2023年を乗り越えてくれた。さらに、多くの方々からのご寄付により出版が叶えられ、厚くお例申し上げたい。皆様のご健康を願い、筆を、いや、キーボードを打ち終えることにする。 宮里

Funding for the project is partially supported by KEIRO.

A photograph of a winding asphalt road in a winter setting. The road curves through a dense forest of trees heavily laden with snow. The sky is overcast and grey, creating a soft, diffused light. The overall color palette is dominated by whites, greys, and muted blues, with some dark green from the evergreen trees. The road has yellow and white lane markings. In the distance, a small dark car is visible on the road.

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。

風に揺らいて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.org](http://www.charanporanusa.org)