

シニアのシニアによるシニアのための会報誌

2025

チャランポランの会

夢と笑いの

春 21号

かわら版



20号発行記念応募川柳受賞発表

チャランポランの会は何をする会？

チャランポランの会は、シニアを応援する会です。高齢者の貴重な経験と、そこから得た知識を共有し、次世代に伝えていく媒体になることです。

- ※ 会報誌「かわら版」（年4回発行）を通して、シニアの方々に元気にしていきます。
- ※ 交流の場を提供し、楽しみや生きがいを持てるようにします。
- ※ シニア向けの講演会、イベントを開催していきます。（当分は米国）

入会ご希望の方

チャランポランの会には世界中のシニアの方であれば、どなたでも会員になれます（未来のシニアの方も歓迎）

- ※ 年会費：一切なし
- ※ 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字以内が歓迎ですが、超えても結構です。住所、氏名、年齢（オプション）、電話番号、Email Addressを明記の上、郵送またはEメールでお送りください。なお、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メールにてお送り下さい。



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

寄稿 海外経験×シニア ～人生の正午はまだまだ先か～

在ロサンゼルス日本国総領事館 領事 山方知之

皆さんこんにちは。昨年10月に総領事館に着任しました山方知之と申します。私が生まれたのは1983年（昭和58年）、東京ディズニーランドが開園し、ラッツスターの「め組の人」や松田聖子の「Sweet Memories」などがヒットした年です。41歳ですので、人生80年と考えれば、「人生の正午」を迎えたと思っていたのですが、最近は、「人生100年時代」と言われているので、そうすると、まだ午前9時40分のようなようです。先輩方、人生って長いですね。

2010年に外務省に入省して以降、スペイン、パラグアイ、メキシコで勤務しました。今回は、スペインとパラグアイでの経験を交えながら、日系社会やシニアの生活について、40代の私なりに少しお話ししたいと思います。

まずはスペインです。私が20代後半を過ごしたスペインの日系人の数は約4,400人。国の人口が4,800万人であることを考慮すると数は極めて少ないです。

1613年～15年、伊達政宗（仙台藩）がスペインとの交易を求め、支倉常長率いる使節をメキシコ、スペイン、パチカンに送りました。一説によれば、使節団の何人かが、スペイン南部・セビリア近郊のコリア・デル・リオに留まったと言われており、その名残もあってか、「ハボン」（日本）という名字の方が約1,000人いると言われています。90年代にスペインのサッカーリーグでプロの審判として活躍された「ハボン」さんもおられました。

スペインのシニア世代で思い出すのは、散歩が好きということです。スペインの夏は日が長く、時期によっては夜でも外は明るいのです。治安も比較的良いので、夕涼みも兼ねて、シニア世代（特に女性グループ）が、街中や幹線道路沿いをゆっくりと散歩している姿をよく目にしました。おしゃべり好きなスペイン人のことですので、健康維持よりも、友人と井戸端会議をするために散歩しているように見えました。散歩中でも大きなジェスチャーでまくし立てるように話すスペイン人、多かったです。

30代前半を過ごしたパラグアイは、ブラジルとアルゼンチンに挟まれた人口700万人の小さな内陸国です。約1万人いる日系人の歴史は、1936年の集団移住にまで遡ります。未開の密林を切り開いた時代を経て、現在では、パラグアイの輸出産業を支える大豆栽培、畜産、養鶏などの分野で多くの日系人が活躍しています。パラグアイには7つの日本人移住地（日本人が集団で移住して作った町）があります。これらの移住地にはゲートボール場が備えられおり、パラグアイの全国大会だけでなく、南米

大会も定期的に行われています。日本から遠く離れた南米で、日本語、スペイン語、時にはグアラニー語（先住民の言語）を交えて、白熱したゲートボールが繰り広げられているとは、日本やアメリカに在住の方々には想像もつかないかもしれません。

さて、翻って、日本やアメリカのシニアはどうか。私が通っていた日本のスポーツジムは、シニア世代の利用者が多く、現役世代のよりも熱心に運動に取り組まれていたことがとても印象的でした。ジムのレッスン（ヨガや卓球）にはシニア世代が多く参加し、30代～50代くらいの利用者と同じプログラムと一緒に汗を流していました。中には、午前と午後の2回、ジムに通う80代の女性もおられ、私自身、自分の老後を少しずつ考えはじめるときっかけにもなりました。

ロサンゼルスに来てからは、ダウンタウンやグレンデールのスポーツジムに通っています。アメリカでも朝早くからダンベルを使って筋トレしたり、学生や現役世代と一緒にレッスンに参加するシニア世代（アジア系が多い）もおられ、日々刺激を受けています。また、杖をついた方や電動車いすの方がジムを利用していることもよくあり、その健康意識の高さに驚かされました。やはり、健康を願う気持ちに国境はないのだと感じています。

最近、「健康寿命」（日常生活が制限されることなく生活できる期間）が大事と言われています。この健康寿命という課題に、個人として、そして国としてどのように向き合うのか。課題先進国（高齢化社会）と言われる日本の今後の取組が、世界の健康寿命に大きく貢献する日が訪れるのではないかと期待感を感じながら、ここまで筆を進めました。

健康はシニア世代だけでなく、私のような現役世代にとっても、大きな関心事項です。もし何かの機会に読者の方々にお目にかかる機会がございましたら、皆様のご経験やお考えを聞かせていただくととてもありがたいです。Hasta luego!



2025年1月 若手日系アメリカ人が行った山火事の被災者向けのボランティアにて（前列中央の男性が筆者）

20号発行記念応募川柳受賞発表

🌸 優秀賞—3名

青木 悦子 人生はチャランポランで 共白髪
住山 弘 創刊の思い新たに今を行く
ウォルトン恵美子 無理をせず シニアゆっくり 残りの日

🌸 ちゃらんぽらん賞—5名

高橋 正弘 かわら版 ちゃらんぽらんと 20号
住山 弘 20号 生ける証と 匂をひねる
朝霧 翔平は 今日も記念日 作り変え
古口 優子 創刊して初めてわかる 仲間かな
楽浜とんぼ 老いの恋 チャランポランで 息が合う

🌸 ほほ笑みま賞—4名

小笠原和子 着飾って 歳を隠せど シワではれ
新田 邦子 記念日の 仲間と祝う 笑顔の輪
迷い人 20号 励みを胸に また一歩
細淵 巖 クシャミして 鼻をかむより 股抑え

🌸 良いで賞—4名

小倉二一ナ 創刊から 汗で続けた ボランティア
高橋 正弘 翔平と 変わらぬ 人気 かわら版
青木 悦子 人生は チャランポランの 積み重ね
酒田 三吉 思いでを 集めて嬉しい かわら版

🌸 シニアで賞—4名

赤トンボ 迫りくる シニアの 悲哀 音もなく
新田 邦子 シニアでも やれば出来るさ 遅いだけ
迷い人 選ぶのは 金があっても シニア割
赤とんぼ 気が付けば あっというまに シニア人

🌸 こっけいで賞—4名

青野 桂子 初麻雀 夫を師匠と 立てる日々
青野 桂子 初川柳 お題はシニア 脳活性
小笠原和子 来世も 側にいてくれ 甘えるな
もりもり 記念日は 親にナイシヨの 初デート

選者の川柳 森田のりえ

絵手紙の 手習いふやし 八十路入り
目減りする 余生に いまだ 夢のあり
老害と いわれぬように 愚痴ひかえ

選者 鶴亀 彰

森田のりえ



C

表彰状

優秀賞
良いで賞 青木悦子 殿

あなただはかわら版20号発行
記念忘葉川柳コーナーにおいて
頭書の成績を収められました
よってその努力と栄誉を称え
ここに表彰いたします

2025年3月1日
ちやらんぼらの会
運営委員一同

C

表彰状

こっけい賞
もりもり 殿

あなただはかわら版20号発行
記念忘葉川柳コーナーにおいて
頭書の成績を収められました
よってその努力と栄誉を称え
ここに表彰いたします

2025年3月1日
ちやらんぼらの会
運営委員一同

C

表彰状

優秀賞
良いで賞 青木悦子 殿

あなただはかわら版20号発行
記念忘葉川柳コーナーにおいて
頭書の成績を収められました
よってその努力と栄誉を称え
ここに表彰いたします

2025年3月1日
ちやらんぼらの会
運営委員一同

C

表彰状

ちやらんぼらん賞
古川優子 殿

あなただはかわら版20号発行
記念忘葉川柳コーナーにおいて
頭書の成績を収められました
よってその努力と栄誉を称え
ここに表彰いたします

2025年3月1日
ちやらんぼらの会
運営委員一同

C

表彰状

ちやらんぼらん賞
高橋正弘 殿

あなただはかわら版20号発行
記念忘葉川柳コーナーにおいて
頭書の成績を収められました
よってその努力と栄誉を称え
ここに表彰いたします

2025年3月1日
ちやらんぼらの会
運営委員一同

C

表彰状

優秀賞
ちやらんぼらん賞
住山 弘 殿

あなただはかわら版20号発行
記念忘葉川柳コーナーにおいて
頭書の成績を収められました
よってその努力と栄誉を称え
ここに表彰いたします

2025年3月1日
ちやらんぼらの会
運営委員一同

C

表彰状

ほほ笑みま賞
小笠原和子 殿

あなただはかわら版20号発行
記念忘葉川柳コーナーにおいて
頭書の成績を収められました
よってその努力と栄誉を称え
ここに表彰いたします

2025年3月1日
ちやらんぼらの会
運営委員一同

C

表彰状

ちやらんぼらん賞
樂法とんぼ 殿

あなただはかわら版20号発行
記念忘葉川柳コーナーにおいて
頭書の成績を収められました
よってその努力と栄誉を称え
ここに表彰いたします

2025年3月1日
ちやらんぼらの会
運営委員一同

C

表彰状

優秀賞
ウオルトン恵美子 殿

あなただはかわら版20号発行
記念忘葉川柳コーナーにおいて
頭書の成績を収められました
よってその努力と栄誉を称え
ここに表彰いたします

2025年3月1日
ちやらんぼらの会
運営委員一同

C

表彰状

ほほ笑みま賞
細瀬 殿

あなただはかわら版20号発行
記念忘葉川柳コーナーにおいて
頭書の成績を収められました
よってその努力と栄誉を称え
ここに表彰いたします

2025年3月1日
ちやらんぼらの会
運営委員一同

C

表彰状

ほほ笑みま賞
速い人 殿

あなただはかわら版20号発行
記念忘葉川柳コーナーにおいて
頭書の成績を収められました
よってその努力と栄誉を称え
ここに表彰いたします

2025年3月1日
ちやらんぼらの会
運営委員一同

C

表彰状

シニア賞(二回入賞)
赤とんぼ 殿

あなただはかわら版20号発行
記念忘葉川柳コーナーにおいて
頭書の成績を収められました
よってその努力と栄誉を称え
ここに表彰いたします

2025年3月1日
ちやらんぼらの会
運営委員一同

C

表彰状

良いで賞
酒田三吉 殿

あなただはかわら版20号発行
記念忘葉川柳コーナーにおいて
頭書の成績を収められました
よってその努力と栄誉を称え
ここに表彰いたします

2025年3月1日
ちやらんぼらの会
運営委員一同

C

表彰状

ほほ笑みま賞
シニアで賞
新田邦子 殿

あなただはかわら版20号発行
記念忘葉川柳コーナーにおいて
頭書の成績を収められました
よってその努力と栄誉を称え
ここに表彰いたします

2025年3月1日
ちやらんぼらの会
運営委員一同

C

表彰状

こっけい賞(二回入賞)
青野桂子 殿

あなただはかわら版20号発行
記念忘葉川柳コーナーにおいて
頭書の成績を収められました
よってその努力と栄誉を称え
ここに表彰いたします

2025年3月1日
ちやらんぼらの会
運営委員一同

C

表彰状

良いで賞
小倉二一十 殿

あなただはかわら版20号発行
記念忘葉川柳コーナーにおいて
頭書の成績を収められました
よってその努力と栄誉を称え
ここに表彰いたします

2025年3月1日
ちやらんぼらの会
運営委員一同

C

表彰状

良いで賞
小倉二一十 殿

あなただはかわら版20号発行
記念忘葉川柳コーナーにおいて
頭書の成績を収められました
よってその努力と栄誉を称え
ここに表彰いたします

2025年3月1日
ちやらんぼらの会
運営委員一同



特派員時代を回顧する ①

時事通信社元 LA 特派員 後藤英彦 (Los Angeles 在住)

友人の面高昌義がタレントの新妻、五月みどりを連れて LA に来ると電話してきた。二人は 1976 年の春に結婚、五月は再婚で、面高は初婚だった。面高がディレクターを務めていた日テレ



五月みどり 84 歳 ©日刊ゲンダイ

の金曜夜 10 時、「うわさのチャンネル」に五月はレギュラー出演していた。彼はひとつ年上の五月にぞっこんだった。彼女は彼女で面高をインテリ指揮官と崇めていた。面高は日テレを辞め、二人は LA で不動産事業を始めることに決めていた。時事通信社の記者だった私は 1974 年 7 月、LA 勤務（特派員）を命じられて当地に住んでいたから、二人にとって頼もしい存在だった。

ある日、手に入れたばかりのハモサビーチの新居に招待したいと面高がいうので出かけた。肌色のブラウスと濃い鼠色のスラックスに身を包んだ五月が微笑みながら出迎えてくれた。37 歳の新妻は幸せそうだった。

五月は既に昼食を整えていた。凝った会席風などではなくごく普通の小料理だったが、飛び切りおいしかった。さりげなく一品ずつ出すのだが、その呼吸、その段取りの良さにすっかり感心した。小笠原流？いや、来客好きの前夫、西川幸男（新栄プロダクション社長）に口やかましく仕込まれたのに相違ない、そう思った。

食事のあと、二階に誘われた。声には出さなかったが、あっと驚いた。階段を登り切って視界に飛び込んできたのは裸婦 30 号の油絵群だった。窓を除いた壁三面を占める上半身の裸体画はゆうに四十点を超えていた。紅の唇と暖色の胸は若い吐息と共に弾んでいた。

油絵群に向かって右手を左右に振りながら面高が「これらはみんなみどりが描いたもの。モデルはみどり自身。サバをよんでいるけどね」と笑った。上衣を脱ぎ捨てキャンバスに向かう五月をチラッと想像した。五月に頼んで記念に一点、頂戴しようと思っていたが、なんだか親友面高のブラバシーを侵すように思えて言い出せなかった。

三人でマージャンをしようとして面高が誘った。報道に身を置く私たちは既定の記者会見の“時刻”までお釈迦然と座し続けるわけではない。会見まで 30 分もあればマージャンを囲むのがこの世界の習いである。五月もそ

のことは承知していたから、私たちに呼応してじゃらじゃらパイを混ぜ始めた。五月のその手は芸能人の“手”ではなかった。

五月は人を愛し人に愛されたが、それゆえ尻軽女のそしりを受けた。五月はあくまで華やかだった。その手が水仕事の証である主婦の手だったのは意外だった。マスコミが伝えていない五月の”真実”を垣間見た気がした。



Dr.トーマス野口(1927~)

ロス務めを始めて数か月たった頃、日系テレビ UTB の討論番組に出てロス郡検死局長だったトーマス野口博士の知己を得た。録画を終えたあとの野口博士の話が興味深いものだったので少し触れてみよう。望み叶ってロス郡検死局に検死医として勤め始めて間もない 1962 年 8 月 5 日、日曜日、早朝のことだった。

出勤するとデスク上にメモを見つけた。「今日の遺体の解剖はトーマス、君がやるんだ」という検死局長の伝言だった。運ばれた遺体（検死番号 81128）がマリリン・モンローであることを野口博士は事前に知らされていたというのが通説だが、野口博士は「当初、その遺体



マリリン・モンロー

がマリリン・モンローであると知らされていなかった。あとで知らされ驚いた」と苦笑した。

36 歳のモンローは前夜、LA の自宅ベッドで死んでいた。裸のままうつ伏せで右手に受話器を握ったままだった。野口博士は語った。顔、胸、腹部にメスを入れたが、何も変わるところがなかった。死の直前に性交があったか調べたが、精液等の残留物も認められなかった。ただし血中の睡眠薬の濃度はゆうに致死量を超えていた。そこで野口博士は「モンローの死因は睡眠薬の多量摂取による自殺と思われる」と公表した。しかし、他殺説も一方で根強い。ケネディが寝物語にモンローに語った国家秘密の漏洩を防ぐため CIA が殺したとか、弟ロバートがモンローとの不倫を隠すために殺したとか様々な他殺説が今も燻っている。98 歳の野口博士は人体の検死と言う極限の仕事をしていた人とは思えないロマンチストで、こっそり童話を書いたりして余生を送っている。

としお君の絵

松永典子

ロスアンゼルスに住んでいる4歳のとしお君は、日本語の幼稚園へ通い、日曜日には英語の教会に行きます。

今日、幼稚園でお絵かきをしました。としお君はお絵描きが大好きです。今年のお正月、日本のおばあさんに会いに飛行機に乗って行きました。としお君は飛行機の胴体を描き、翼を描きました。それだけでも格好良い飛行機になっていました。しかし、としお君のクレヨン は止まりません。窓を描き、これでおしまいか、と見ていると、何か書いては消し、消しては描いていました。が、とうとう「わかんない！」と声を上げました。先生がやって来ました。「まあ、すてきな飛行機ね」と先生は褒めました。でも、としお君は「こんなんじゃない！やぶいちゃう」と云って、今にも破りそうです。これは、上手く描けない時、としお君のいつもの行動です。としお君は「こんなんじゃないもん」と、口を尖らして、とても不満そうです。

「なにがわからないの」

「ここにあったの」

飛行機の胴体をクレヨンでつつきます。

「飛行機の名前かな？」

「うん、そう！」

「日本航空？全日空？」

「ちがう」

「ユナイテッド、ノース・ウエストかな？」

「違う、違う」としお君はいらいらしてきました。先生が云ってくれる名前は、どれもとしお君が求めているものではありませんでした。としお君はお友達の絵を見て回りました。後一つ描かなければとしお君の飛行機は完成しないのです。席についてもう一度クレヨンを取りました。

「せんせい、こんなかたちしていた」

「これは、エイ、エヌ、エイとよむのよ」

「アナとも読むんでしょ。ママがいていた」

「ANA」と大きく描かれた飛行機が出来上がりました。

としお君は満足そうに頷きました。



「だし」は日本食・和食の基本

「だし」って何でしょう。漢字で書くと「出汁」と書く場合が多いですね。定義としては食物を浸すことで風味やうまみを抽出した液体・ブロス的一种ということになると思います。たとえばフランスのブイヨンであったり、中華料理の湯であったり、広義では「だし」と言えそうなものが世界各地に古くから存在します。主に植物性食品（野菜）からグルタミン酸、動物性食品（肉・魚）からイノシン酸をと違ううまみ成分を抽出し、それを合わせることで料理をおいしくする知恵は科学的に証明される前から存在する人間の知恵なのです。日本のだしのなかで一番代表的なのは鰹と昆布の合わせだしです。鰹はイノシン酸、昆布はグルタミン酸が豊富です。特徴的なのは脂肪分が少なく、すっきりした味わいを持っており素材本来の風味を活かすという日本食/和食の本質的な部分を担っていることだと思います。これは抽出方法が、ブイヨンなど他のブロスが素材を長時間煮込むような調理が多いことに比べ、鰹節から短時間で抽出することで、うまみと香気成分だけを取り込むという対症的な調理法をとることも象徴的です。また、「だし」はお料理をおいしくするだけではなく、健康にも有効です。うまみ成分の減塩効果は既に多くの方がご存知かと思いますが、塩分摂取量が多くなりがちな日本食では「だし」を利かせることで塩分を抑えても美味しくお料理ができるので上手に活用して頂きたいです。

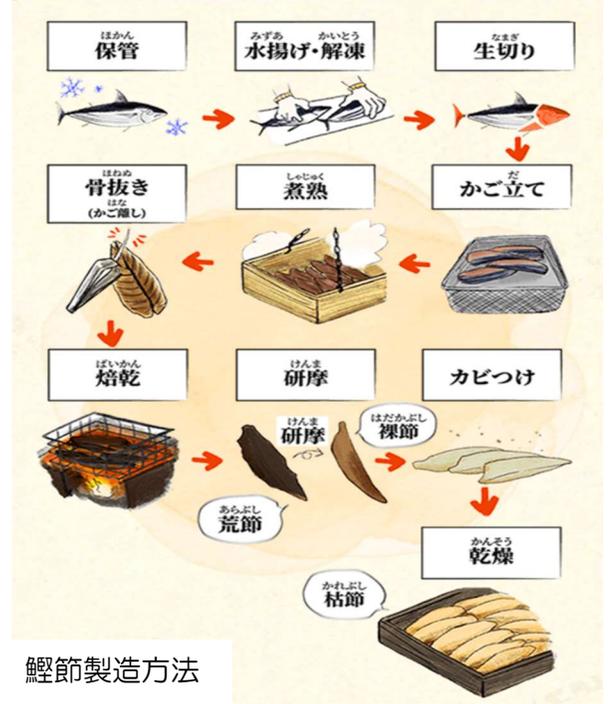


かつお節



出汁

[提供: Yamaki USA 社長 鈴木智文]



鰹節製造方法

日本での老人ホーム生活

Jun Yamada 東京都在住

日本に引っ越してからずいぶん経ちました。お陰様で私は健康で、世田谷の介護サービス付き老人ホームでの生活に慣れてきました。幸運にも、多くの友人や知人に恵まれ、36年間をアメリカで安全に過ごすことが出来ました。世田谷で滞在する老人ホームの屋上からは遠くに富士山の山頂に積もる雪が見えます。また、施設内では1日3食の食事を提供し、高齢者向けにアクティビティも用意しています。バス、電車に乗れば30分ほどで賑やかな新宿、渋谷にも行けて便利です。

近くまで来られたら近くまで来られたら電話してハローとお声をかけて下さい。

電話番号:+81-90-7826-8345

90 歳卒寿を迎えて！

ポール安藤 Vancouver BC, Canada

私はカナダのバンクーバーに住んでいる 92 才の男性です。妻は今年 9 月で 90 才の卒寿を迎えましたが 2 人とも大変元気にしています。いつかわら版を読ませていただき大変勉強になったり、気持ちが豊かになったり、大変精神的な健康に役立っていることを感謝しています。

我々夫婦の健康の源は毎日 4KM から 5KM を 40 分から 50 分で歩く事を仕事としているからだと思います。雨が降ろうと雪が降ろうと休まず毎日歩いていることがいいのだと思います。

もう一昨年からもうこれが最後の日本訪問だといっってはもう三回も日本旅行し、更にまた来年 4 月には今度は本当に最後だと云って日本旅行を予定しています。



先回の日本旅行ではあろうことに 92 才で四国のお遍路さん巡りに挑戦しました。勿論全行程は 88 か所で延べ距離は

1,400KM ですから無理な話ですが徳山から出発して霊山寺、極楽寺、金泉寺の 3 寺を一日で廻ってきました。

バンクーバーでは Ball Club (Be Active Live Longer の略) の老若男女合同の会で山登り、花見会、バーベキュー、忘年会等活動しています。

去る 10 月の天気の良い日に会員 8 名が 2 台の車に分乗し US 国境

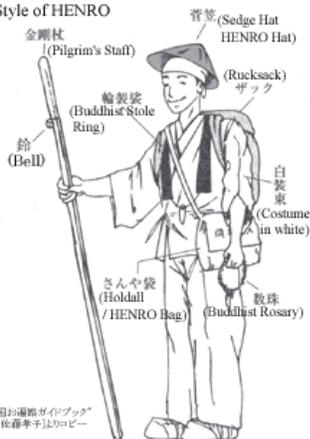
を超えてワシントン州の Mt.

Baker の外輪山 (標高 2,500M)

に行ってきました。山頂の空気は澄んで、すがすがしく紅葉がとても綺麗で

Mt. Baker は青空の中に悠然と白衣を着て聳え立つ姿は自然美そのものでした。

現代の遍路スタイル
Typical Style of HENRO



(注) "四国お遍路ガイドブック" (著: 佐藤幸子)よりコピー

現代の遍路スタイル

健康で長生きする

宇野芙美子 California

私個人の健康維持の秘訣は医者に殆ど掛かりませんし、定期健診も受けません。これはあくまでも私個人の秘訣でどなたにでも合うとは思いませんのでご承知下さい。

さて、健康診断も受けない私は自己免疫力を改善することを常に考えています。最近、YouTube 動画で吉野敏明医師が提唱する「四毒抜き食事法」に出会い、その食事法をゆるりと取り入れています。四毒とは小麦粉、植物性油、乳製品と砂糖です。日本の伝統的な和食に近い食事に徹することで四毒抜きが実践できます。これは糖尿病やがんなどの代謝疾患を抑えるとされています。四毒抜きを始める前も炭水化物や糖分を控えていました。四毒抜きを始めてまだ日は浅いのですが、体調はとてもいいです。疲れも感じません。小麦粉のグルテンによる炎症を抑える、糖分の制限で血糖値の乱高下を防ぐなど新陳代謝を促進するようです。体重の変動もなくなりました。肌のシミが薄くなったような気がします。デメリットは外食時のメニュー選びや、甘いモノ等の差し入れの処分に困ることかな。それに植物性油のなかでオリーブオイルの使用だけはいまだに止められませんが・・・。

私は一日二食と決めています。朝は目覚めと同時に一杯の水を飲み、グルタチオンと NAC のサプリメントを摂ります。その後、マッシュルームコーヒーを飲みます。そして、午前 9 時半～10 時の間に最初の食事をとります。前日の残り物が多いですが、味噌汁や卵、納豆、豆腐やアボカドをよく摂取します。夜は午後 5 時ぐらいに夕食をとります。タンパク質、食物繊維が豊富な野菜中心の献立が多いです。夕食後は水分以外はなんにも口に入れません。食後はタエ・ポーのエクササイズ動画を観ながら約 45 分間身体を動かします。



その他、心身の健康には仲間との交流は不可欠です。趣味の集まりに週三回は通っており非常に良い刺激をもらっています。このように 100 歳で亡くなった母より一日でも長く生きて、人生を全うできれば大変幸せだと思います。

私の毎日の運動

青野 桂子 カリフォルニア

雨の日も風の日も、暑い日も寒い日も早朝ウォーキングをして4年目になります。もっとも此処南カリフォルニアは雨の日は少なく、しっとり霧の朝だとお肌も



素敵な朝焼け！

喜びホッとする位で、暑さ寒さも大した事はありません。たまに冬の寒風で震える事もありますが、それが気持ち良く感じられるかが私の健康のバロメーターともなっているのです。

毎朝玄関を出る時はまだ暗く月や星、フクロウたちともすっかり仲良しになりました。野うさぎやリスはたくさんいて時々コヨーテやオボッサム、ラクーンにも会ったりして、皆んな身一つで頑張っているなあと、お早うの声かけをして私も元気を貰っています。30分のウォーキングを終える頃、晴れた日には朝焼けが始まり毎回様々な色模様を見せてくれます。先日は見た事のない飛行物体が三日月の横をととても綺麗な尾を引いて東の空へ飛び去るのに遭遇しました。



見たことのない飛行物体？

すっかりハマった早朝ウォーキングの時に身体の何処も痛まない嬉しい1日が始まるのです。

私の故郷

四国・高松

近藤 敬 フラトン、カリフォルニア

私の故郷は香川県高松市です。名所・古跡として有名なものには栗林公園や屋島がありますが、もう一つ、四国の玄関口に位置する高松城も挙げられます。高松城は海に面した海城で、海水を引き込んだ堀では鯛が釣れます。讃岐といえば、やはり讃岐うどんです。今は好みの具材をトッピングする「セルフ方式」の店舗が多く見られますが、そのルーツは昭和時代、香川県内の農村地帯で広まった「製麺所、うどん」でした。



高松城

もともと製麺所は農家向けにうどんを製造していましたが、次第に近隣住人から「ここで食べさせてほしい」と頼まれるようになり、「じゃあ適当に食べて」と簡単な食器や薬味を用意するようになりました。最もシンプルな店では、客自身がうどんをゆでたり、つゆを注いだりするの当たり前で、薬味の刻みネギは、店の前にある畑から自ら収穫して刻み加えます。

私が高校に通っていた昭和20年代後半は、まだ貧しい時代でしたが、学校の内庭にはうどん屋があり、素うどんが10円でした。うどんの出汁が美味しいのは、特に讃岐の伊吹島近辺で獲れる片口鰯を煮干し（イリコ）にして作る出汁が最高だからです。中には、うどん屋で出汁だけ、うどん1杯分90円で売られています。



薄口醤油仕立てのつゆ 讃岐うどん



伊吹島のイリコ

私の健康・若さを保つ秘訣

Hiromi Kurosawa Beverly Hills, CA

私の主な運動は泳ぐ事です。West Hollywood の屋外温水プールは 1 年中オープンしてま
す。シニアは毎月 \$5 で何回でも使用できます。夏場はよかったですけど、冬場は少し水
の中に入るのが抵抗がありますが、プールに入ってしまうえば温かいしスイスイ泳いでます。
どうですか、皆さん健康にいいですよ・・・。



年齢を問わない温泉プールでのウォーキング健康法 (Google Image 本文のプールとは無関係)

若き日の回想 ♪ SUKIYAKI ♪

小西ピーター綱志 California

それはいつも聞いているロック、ジャズ放送局 KFWB から突然日本語の歌が鳴り響いた。
中学2年まで日本で教育を受けた私。渡米まもなく米国化を努めている私にとり、後ろめた
さと恥ずかしさを感じた。アナウンサーが曲名は「スキヤキ」(上を向いて歩こう)でヒットチ
ャート、ナンバーワンと言った。1960年頃の日米の情報通信は遅く曲名や歌手名もわか
らなかった。

あの頃はベトナム戦争が始まり18歳の男子若者は徴兵された。休暇で沖縄、日本本土で
日本語もわからぬ若者 G.I. が「上を向いて歩こう」の哀愁のある坂本九の歌声にひかれ米本
土に持ち帰ったと言われている。



苦情も訴えず黙って亡くなっていった4万の米若者の命
を奪ったベトナム戦争。高校又大学の友人の殆んど無事除
隊帰米したが、高校の日系三世のサクソフォンが上手でパ
ーティーの人気者だっ



たビクター池田は薬ず
けとなり、早く亡くな
った。

この曲を聞くと当時の
友人の顔が浮ぶ鎮魂歌
です。

当時アメリカで販売された「Sukiyaki」のレコードジャケットとそのレコード (Google Image)

私のテレビ人生 その3 白井真由美 カリフォルニア在住

4年間で卒業をする大学を3年間で済ませられたのは日本での大学単位の教養必須科目を認めてくれたから助かりました。

さて、卒業した外国学生は国へ帰らなければいけないということでせめて何とかアメリカの実戦（インターンではなく）の場で働いてみたいと思っていたら友人の紹介でサクラメントに日米タイムズ支社で日本語の書き読みのできる人を募集中ということで応募をしたら見事に採用。

その同じ事務所になんとロサンゼルス局のTV日本語放送局（アサヒ ホームキャスト）のサクラメント支局も共同運営。

最初はカリフォルニア州政府の取材（1980年初頭 当時は日米の貿易摩擦の始まり）

日米タイムズサンフランシスコ本社のサクラメントビューロー職員としてまっぴら州庁内の取材。

日本からは国会議員メディア等がひっきりなしにやってくるのは加州議員と議論。

その記事（日本語と英語両方）を本社へ送り発行してもらいました。

自分の書いた記事が活字となって紙上に現れたときの喜びは今でも覚えています。

偶然、それとも？ その1 古口裕子 ハモサビーチ在住

皆さん、ユーマン覚えていますか？

”小さい頃は神様がいて 不思議に夢をかなえてくれた やさしい気持ちで目覚めた朝は おとなになっても奇跡は起こるよ”

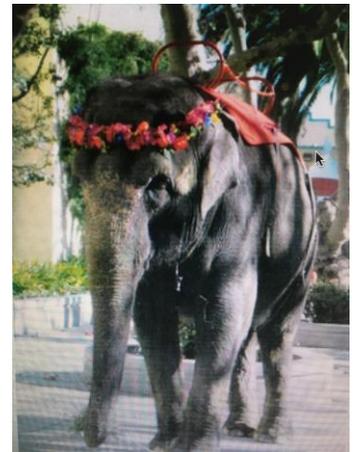
1984年のある日、サンタモニカ。東京から遊びにきていた幼い甥っ子二人と、娘を車に乗せ、どこへ行く当てもなく街を流していました。後部座席の子供らが暇そうに騒ぎ始めたので、ふと思いついて ”ねえ、ゾウさんを探してみようよ、どこにいるかな～？”と冗談半分



子供の幼い時の写真

という、子供らはまるで本当にゾウが現れると思っているかのように、車窓の外を真剣に探し始めました。すると見た事のない子供服ブティックが目についたので、行ってみることに。小さな子供3人連れて歓迎してくれるお店はあまりありませんからね。

駐車場はお店の裏にオープンパーキングがあり、横のアイルに入って行きました。すると、そこで驚くべき光景が待っていました。なんと、本物のゾウがいるではありませんか。私はびっくりして声も出ませんでした。子供らは大喜び。実はお店のグランドオープニングで、エレファントライドをやっていたのでした。”おお、ゾウさんいたね、よかったね～！”と、それしか言えませんでした。子供らは一生懸命探して見つかったと大満足。私は嘘つきにならなくてよかった、不思議なことがあるものだと、一生忘れられない体験になりました。きっと神様のご褒美なのでしょうね。



エレファントライドの象

仲間探し・お尋ねコーナー

私はパームスプリング在住の後期高齢者です。体が動く内に帰国したいと思っています。お仲間で帰国された方の断捨離方法等々をご存じでしたら教えてください。

進藤 和子 パームスプリングーCA 在住 Kazuko.shindo@gmail.com

シニア向けネイルケア

ネイルの縦しわの原因

シニアになってくると爪にも変化が表れます。原因は「エイジング」と「爪の乾燥」です。

爪は三層構造でできています、一枚剥げても強度が減り爪がペラペラと薄くなることを実感します。三層のうち縦の構造が二層あるので縦スジが目立ちます。

縦スジを消そうとファイルで削りたくなりますが、その一層がなくなると爪が弱くなるので削ることはお勧めできません。

エイジング対策として栄養バランスを考えた食生活、乾燥対策として保湿、または質の良いジェルネイルをするなど。



ナチュラルなカラーを塗っています

ジェルはおしゃれなものとして考えられていますが、最近ではスポーツ選手の爪の強化、保護を目的としてジェルネイルをされている選手も増えています。

ジェルはおしゃれなものとして考えられていますが、最近ではスポーツ選手の爪の強化、保護を目的としてジェルネイルをされている選手も増えています。

縦爪の対策としてもジェルを塗布していれば縦しわも隠せてつるんとした美しいフォルムが得られます。

最近では艶の出ないマットコートのクリアジェルもありますので、一年中乾燥しているカリフォルニアでは特にお勧めです。

ジェルを塗って爪が痛んだ経験がある方も多いかと思いますが、正しく技術を習得した技術者であればネイルが痛むことはほぼございませんし薄爪の方にも爪の補強になり大変喜ばれています。



Kanako Kawada

きちんとしたネイルケアは自爪自体もきれいな形を取り戻せ、自然な美しいネイルを味わえますよ。

[資料提供者: salon de KIREI
Kanako Kawada, Torrance,
CA, www.salondekirei.com]

桃の花と,,,

小倉二一ナ Torrance, CA

「灯かりをつけましょぼんぼりに、お花をあげましょ桃の花〜〜 

友人から桃の花を頂きました。ガラス器に生けたら周りが明るくなり、ついでに昔作った木目込み人形を添えてみたら、娘はいないけどぐっとひな祭りの雰囲気になりました。



この木目込み人形は、四十数年前、初めてアメリカ東部に来た時、11月から3月までの長い冬の時期、寂しさで寒さの中でコツコツ自分で製作したものです。アパートの周りには白人の知らない人ばかり、主人は仕事で、日中は

深い雪の中で外にも出れませんでした。車は主人が仕事に乗っていった一台のみ、若い私は赤ん坊を背中におぶって「兎追いしかの山〜」涙しながら歌い、共同アパートの地下あたりをうろろ歩きながら故郷を恋しがってました。



そんな時、日本の雑誌で自分で作る木目込み人形があるのをみて、日本から取り寄せました。長い東部のアメリカで、日々の寂しさはこの人形づくりに没頭しているときだけ忘れることができたのです。

そうなんです。この人形には、若き日々の私の寂しさと望郷の思いがぎっしり詰まっているのです。今は冬のない南加暮らしですすでに老境に入ってますが、これを見るたび若いころのアメリカ生活を思い出すのです。



猫好きなり、行くべし、田代島へ！

庄司ミサエ New Mexico 在住

私は、今回 25 年ぶりに帰国した。12 歳上の長男が私と仲良かった 6 歳上の次男が亡くなってから 12 年間も一人で暮らして 3 人の姉たちは長男とは関りたくないと言ひ、生家はひどいゴミ屋敷になったと言われた。約 3 ヶ月かけてやつと人が暮らしていける状態まで綺麗にした。友達に「あんたはバカか？折角帰国してきたんだ



から日本中を観光三昧すれば良いのに！」と言ってくれた。そんな理由で心身共に疲れ切ってしまった自分へのご褒美をあげることにした。猫好きなので以前から行きたいと思っていた猫島で有名な宮

城島の田代島を訪れることにした。田代島は良く金が採れた金華山の隣島で、人口 48 人に猫 153 匹程が暮らす島。石巻中央発着所から田代島の仁斗田発着所まで白色のフェリーで壮快に白波を切って渡ります。仁斗田に着いたらネコの餌を待合室に寄付して求めてから島めぐりを始めた。ポートから数分の「クロネコ堂」で 20 匹程のネコと戯れながら



太平洋に浮かぶ島々を望むテラスでコーヒーを堪能してから島を登った。島の中腹に差し掛かると 50 匹位の猫たちに餌をあげているおじさんと出会い、島で暮らす猫たちの健康状態などについて長話をした。汗ばんできたけれど頑張

って島の頂上にある猫神社を目指して歩き出すと、後ろからニャー、ニャーと甲高い声で追ってくる一匹の猫が居た。しっぽの短い、若い三毛猫だ。二人だけで神社を訪れて、猫たちの安全と健康を祈り、帰ろうとする



と、その猫がポートに向かう下り坂の半分約 20 分位付いて来て別れるのがとても辛かった。島の人は私に猫を保護することが出来ると言ってくれたが、私の実家の兄は動物嫌いで、拳句の果てにはゴミ屋敷に戻る可能性があることを、その猫に説明して別れた。その日はもう夕方になり疲れてしまったので、石巻市にあるヨーロッパ風ペンションスタイルのフタバ・インに宿泊して一日を終えました。猫がお好きな方は一度は田代島を訪れてはいかがですか！

おむすび

デ アギラール芳江 Cypress, CA

我家のおむすびには鯉節、おかか、鮭の塩焼き、梅干し等が定番でした。



又、私がスペインのマドリードに在住の頃、日本食品は大変に貴重で、あらゆる日本食品を航空便で送って

貰っており、誠に高い日本食でした。スペインの日本大使館では、在住の日本人を時々お招き下さり、長いテーブルの上には盛り沢山の日本食が並べられ、お碗の様な入れ物にプラスチックを敷き、その中にご飯を平たく入れて、皆さんそれぞれに好きなおかずを加えてプラスチックで包み、おむすびを作り、それを大きなのりで巻いて戴きました。それはもう貴重なおむすびで夢見心地でした。

その頃のマドリードには日本食店はなく、中華料理店もそれらしき小さなお店が一軒ほどありました。62 年前のことです。

私は、在マドリードや旅行者の方々が集まる時などには、市場に出掛け、生の鳥賊を数匹買い求めて、それを良く洗った後に皮を剥がして、冷蔵庫で一晩塩漬けた物を次の日に、自宅の 6 階のパティオで洗濯ばさみで止めて半干し、それを炭火焼きにして細く裂き、貴重なお醤油を少々振り掛けて白米のおむすびと共にポットラックの一品として皆さんにだしていたのです。おむすびを出した途端、見る見る間に召しあがり、作り甲斐がありました。

唯一、自宅のパティオで鳥賊を干している時に、ドアのベルが“ピンポン”となると、干鳥賊を見られぬ様にと大急ぎでカーテンを閉めたものでした。だって、パティオに鳥賊がぶらさがっているのを見たら驚くでしょう！



旅の思い出 地平線から湧きあがる満天の星・内モンゴル

太田 勉 California

この星たちはそれからの私の人生を変えた！

私は 1970 年にアメリカに来るまでの青春時代の 7 年間で京都で過ごした。1994 年 6 月、京都時代の先輩の誘いで中国・内モンゴル 2 週間の旅に L.A. から参加した。学生運動、歌声喫茶など若き日々を共に過ごした仲間 12 名が関西空港に集合した。まずチンタオ（青島）に飛んで、そこからキャセイパシフィック機で北京に入った。



明の十三陵

ここで近隣の明の十三陵、天壇、万里の長城、最高 50 万人が立ち入れる天安門広場と紫禁城を数日かけて巡ったが、二つの大変な思いをすることになる。

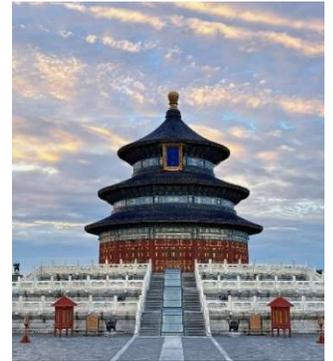
一つ目は前もって水は湯冷まし以外は飲むなど忠告を受けていたのでホテルに備えられている湯沸かし器か

ら飲んだのにあたってしまった。幸いにも持参していた正露丸で大事にならずに済んだが午前中は腹痛が続いた。二つ目は尾籠な話だが、市内の公衆便所での顛末だ。有料なのである。入口のそれらしき老婆に紙幣を渡し釣銭を求めたが知らんぷりを決め込まれた。仕方なく用を足すために入ってまた驚いた。かつて日本でも経



万里の長城

験している、あのポットン式なのである。オリンピック開催を機に随分と近代化されたいが、この頃は首都北京の公衆便所でもこういう状態だった。さて、おもむろにしゃがみ込んで大の用を足した直後、何と下からお釣りが跳ね返って来た。そうか、これが釣銭だったのか、と苦笑した。



天壇

北京からはロシア製のイリュージン機の尾翼後尾のドアから搭乗して内モンゴルのフフホト（呼和浩特）に飛んだ。宿泊はゲルだ。観光客をもてなす大きな集会場になっているゲルではモンゴル民族音楽や舞踊が披露された。馬頭琴とホーミー（1 人の歌手が同時に 2 つの異なる音を出し、低く持続的な音と、高いメロディー音を表現する、独特な喉歌）による演奏には妙に私の DNA が騒いだ。かつて私にも立派な蒙古斑があったせいだろうか。



天安門広場・紫禁城

宴もたけなわになった頃、我々にも何かをやれとリクエストが出た。合唱で 2、3 曲の日本の歌の後、馬乳酒でほろ酔いであったが、私は日舞の名取だった母直伝の黒田節を舞い、大いに受けた。恐らくゲルで黒田節を舞ったのは私が初めてだろう。



ゲル

さて、これからが副題になっている部分となる。女性用にはゲルに敷設された手洗いが用意されていたが男性用は 50 メートルほど離れた草原に設けられた、衝立で囲まれた穴にて用を足せとのこと。穴に渡された二本の板にまたがって、オオカミの遠吠えを聞きながら用を足した後、酔いを覚まそうと草の上に寝転んだ。ショックだ。何ということだ。満天の星が、大河のごとく横たわる天の川が、地平線から湧きあがっているのである。星は頭上にあるのが普通。それが地面から出ているのである。天然のプラネタリウムだ。私は感覚を完全に失って呆然と天空に広がる夜空を見ているうちに、自分のこれまでの人生が走馬灯のごとく蘇った。その内に「お前はこれからの人生をどう生きて行くのか」と満天の星たちがもの凄い圧力で問いかけてきた。

「分かった。分かったからもう止めてくれ！」と心で叫んで、その夜は眠りについた。残りの日程のハルビン、チチハル、ハイラル、満州里と回る間中、その問い掛けが頭にこびりついたまま、L.A. に戻って来た。それから半年後に私は家族のもとを去るに至った。そしてそれは独り暮らしの今に続いている。果たしてそれが、あの星たちの問いへの答えに繋がって行くのか未だに定かではないが、きっと私の人生劇場最終章の後書きにその本当の答えが掲載されるのではないかと考えている。



草原の満天の星

砂漠のペテン師

森田のりえ California



ZZYZX Road

FWY15号線をラスベガスに向かって走行している。ペーカーを過ぎた頃、「ZZYZX RD」という標識が現れた。奇妙な名前だ。同行のKさんが「ザイザックス」と読むのだと教えてくれた。「ここ

には面白い話があるので寄ってみましょう」と、道路標識の方角へハンドルを切った。

岩だらけの丘の裾に沿って走っていると左手の地面が白っぽく見える。ソーダ・ドライ・レイクで、白いのは塩だという。4.5マイル南下すると茶褐色の砂漠の中に緑の塊があった。ザイザックスはオアシスだったのである。駐車場の木立から平屋建ての長屋が見え、小型トラックが一台停まっていた。人影はない。池を囲んで等間隔にパームツリーが植えられている、砂漠には似つかわしくない光景だ、水面をよく見るとふつふつと泡が出ている。湧き水だ。

「ずっと前に来たときは・・・」とKさんは、過ぎ去った日々を懐かしむように「池の真ん中から地下水が吹き出していたのですがねえ・・・」と、独り言。

現在はカリフォルニア州立大学の砂漠研究所になっているが、昔、ここは採石場で石のヤシリや斧などが今でも見つかる。近くに古道「モハビ・ロード」が通っており、内陸部と海辺に住む先住民の交易の場でもあった。西部開拓時代、幌馬車を連ねて中西部からやってきた人たちの安らぎの場所にもなっていた。以前は駅舎やポストなどがあったそうだが、今はない。

1944年、ペンシルベニアからひとりの男がやってきてコミュニオンを作った。名を「カーチス・スプリンガー」といった。自称ラジオ伝道師で医者であった。彼はオアシス周辺の国有地1万2800エーカーを鉱区として登録した。鉱区から掘り出した鉱物は私有物となり、住むこともできる。本当に価値ある鉱物ができると土地を政府から1エーカー\$2.50から\$5.00で買い私有地にできる。1872年にできた鉱山法である。この法律は何回も改定を試みられたが現在もかわってはいない。

話を元へ戻す。スプリンガーは広大な地に60部屋のホテル、教会に温泉施設、ラジオ・スタジオを建て、私設道路やお城のような建物をつくりリゾート地にし、「ZZYZX」と名付けた。彼はラジオを通しアメリカ中に宗教音楽や福音を流し始めた。病気の人たちが特別な治療法を求めてやってきた。山羊のミルクや野菜ジュースを『命を救う薬』と称して高額で売りつけた。また、浮浪者を連れてきて仕事や寝る場所を提供したが、規則正しい生活に耐えられず出て行った者もいる。ラジオを聴いた聴衆者から多額の献金が集まるようになり、政府の役人が注目しはじめた。

政府は、30数年も野放しにしていたスプリンガーを国有地鉱山法を悪用した不法占拠、薬事法違反などで告訴したのである。それから2年後、たった60日の刑を宣告されてこの事件は終焉を迎えた。スプリンガーは伝道師でも医者でもなく、人心を掌握する術に長けたペテン師だったことが判明した。この事件を取り扱ったのが、国土管理局ラスベガス事務所



ソーダ・ドライ・レイク



のKさん(国吉信義)だったのである。

私の故郷の紹介 京都・伏見桃山

成瀬隆子 Paros Verdes, CA



伏見稲荷大社 千本鳥居

初めまして、私は先月入会させて頂きました成瀬隆子です。この数ヶ月、かわら版を楽しく読ませて頂いております。私の故郷は京都の伏見桃山で、今では観光地になり、伏見桃山城、月桂冠大蔵記念の利酒、坂本龍馬ゆかりの寺田屋旅館、十石船の船旅、黄桜酒場では地ビールを嗜みほろ酔い気分になれます。また、風情ある街並みや大手筋商店街を

ぶらぶら歩くのが私は大好きです。一番外国人に人気があるのは、全国からの商売人で賑わう伏見稲荷大社で、ここは多くの観光客が朱色の千本鳥居の下を潜り歩く姿の写真で有名です。1960年頃から私の母はバーを、そして後には彼女の夢であった祇園で「古里」という名の小料理屋を友人と営んでいました。私も子供の頃には、月に1度は母に連れられ朱色の鳥居をくぐりせ



宇治川・派流

っちに早足で歩く母親の後ろ姿を見失わないように必死でちょこちょこ歩いていたのを懐かしく思い出します。母親のせっかち早足歩きは、15年前に他界した母から私たち三人姉妹に受け継がれ、私達は70代になってもいまだにせっかち歩きがなおります。流石に早足とは言えませんが、母は今でもしっかり私たちの中に生きているなと私の愛する京都の姉妹達との苦笑が絶えません。



酒蔵の裏を流れる運河



中書島より5分・春のソメイヨシノ

私の毎日の運動

Keiko Martin

結婚した時、Green Cardがないので、手持無沙汰で、お友達から、美容体操に行きませんかと誘われました。いったところは、Culver Cityの大きなAuditoriumで、Jazzerciseという、運動でした、そこで、9時ごろから1時間半ぐらい運動をしていました。もう40年も前の話です。そこで家を引っ越して今度はSanta Monicaに来ました。むかひの奥さんが、2番とWilshireにEmeritusというSeniorの運動を教えるところがあると聞きました。それでさっそく登録にいき、直、Classには入れました。AerobicsのClassです。週に3回程行っていました、10年ほどしてYogaのクラスがあると聞き、又それも、登録しました。Yogaも週に2回、それで今も週に4回、そのEmeritusというSeniorのClassに通っています。去年の11月6日にSpinal Stenosisという手術をしましたが、ふつうは2-3ヶ月寝ていないとだめなのですが2週間で寝ているのが嫌になり、起きて、Zoomでこれらのクラスをはじめ運動も自分でやり始めました。おかげさまで今はすっかり良くなり、元気で、ずーっと運動をやっています。もしも、長く、運動をしていなかったら、こうはうまくいかなかったかもしれません。別に長生きしたいとは思いませんが癌になったり、寝たきりになりたくないの。一生懸命、運動を続けています。皆さまこれを読まれたらぜひ、幾つになっても、運動を続けてください。先日7人ほど、運動のお友達を呼んで、Sushi Partyをしました。上は90歳から、下は75歳まで。皆元気で、食べて、笑って、楽しい新宴会になりました。今度の火事で、90歳のお友達は家も焼け車も焼けました。とても気の毒ですが、子供たちに支えられ、運動のお友達にささえられ、これからは元気で生きて、長寿を全うしてほしいと思っています

ラスベガス・スフィアの世界

烈子ボリンジャー ホノルル在住

LA に居る親友と待ち合わせて、このクリスマスラスベガスで過ごし、話題のスフィア (Sphere) を体験しました。

スフィアは世界最大の球体アリーナ (幅 157m、高さ 112m) で、その高さは東京ドーム (56m) の 2 倍、横浜アリーナ (30m) の 3 倍をはるかに上回ります。ベネチアンホテルの東にあり、ホテルに直結しているため、ロビーからコンベンションセンターに向かってホテル内を数分歩くと Sphere のサインが見えてきます。



ベラージオホテルの Largo イタリアンレストランより

勧められた「Postcard from Earth (地球からの絵葉書)」と題された作品の Director's Seat (監督の席) Package (306 セクション) を手に入れたので長者

の列 (大河) を横目に待たずに VIP Entrance に入り、T-shirt、Director's Lanyard & Cup、ビール、ワインやスナックも頂いて素敵なラウンジでのんびりとしていたら、ヒューマノイド・ロボットのデモンストレーションを見るチャンスを見逃してしまいました。まるで太陽系を脱出して宇宙移民を果たした人間が、かつての地球のようすを振り返



スフィアの内面が超大型スクリーン

って物語っているような演出で、遠い惑星から始まり、私達を地球の歴史、美しい自然の数々と人類が作り出したカラフルな文化へ連れて行ってくれました。



球体高さ 112M、幅 157M

最高解像度で世界最大の LED スクリーンの包まれるような映像体験、音楽演出、振動や送風などの特殊効果装置によって自分が地球の美しい自然や都市/町の中にいる様な感覚になります。普通の 2D 映像にもかかわらず 3D のような没入感、臨馬感、実在感に吸い込まれるようです。

物体が向かってきたり、自分は実際には動いていないのに動いている様な感覚はいろいろなシーンで体験しました。中でも、ギリシャ、ヒオス

島のキリスト復活祭に行われるロケット花火の打ち合いでは自分がその真っ只中にいて飛び交う花火が自分の近くに飛んで来る様でした。山岳地帯の空映像の送風演出では自分が飛んでいる様で、象の接近の時の振動で動物の偉大さを感じたり、まさに、五感を痺らす作品です。

スフィアの感動を後に、ベラージオホテルの Largo イタリアンレストランで噴水のショーを見ながら夕食を取り、「これからも、シニア青春時代を謳歌しよう！」と苦笑いをしながらシャンパンで乾杯。



外から見る夜のスフィア

夢の二拠点生活

管 恵美子 サンフランシスコ

去年末から東京晴海のサービス付き高齢者住宅とサンフランシスコ郊外のタウンハウスでの二拠点生活を始めました。夫と半世紀過ぎたアメリカから日本に帰り入居した所は、80代の海外経験者が大半で、隣接する介護棟に伴侶がいる方もいます。朝昼晩の食事は美味しく、二種類から選べます。カラオケや麻雀なども楽しめてまるで青春時代に戻った感じです。夫が私が病気になり逝っても、娘家族に心配かけずに済むので喜んでます。

4歳児の観察力

おたんこナース Torrance, CA

1982年の頃、自宅での出来事だった。

その日私は気分が悪く、一歳の娘をそばに置いて昼寝をしていた。突然の音と娘が大泣き、肘を骨折した。

その後、日常のルーティンワークのおむつと服を着かえてリビングルームに休んでいた。

4才児の子供が {マミー、Aちゃんの腕がないよ!}、{ハー、腕が?} と私は聞き返した。

息子は {NO White one!} (ギブスの意味) と大声で言った。

実はギブスが抜けてベッドに転がっていたのを彼なりに表現した出来事であった。



平家落人の里、定義山 西方寺

庄司ミサエ

New Mexico 在住

定義（じょうぎ）は私の故郷で、帰国すると必ず訪れる仙台の隠れた観光スポットです。定義山にある「定義如来 西方寺 {さいほうじ}」は、縁結び・子授・安産などのご利益があると有名で、毎日多くの人たちが訪れています。

この定義山の通称で親しまれる定義は、壇ノ浦の戦いに敗れた平家の一門、平 貞能（さだよし）が落ち延びて来た所と言われています。この奥深い地に隠れ住んだ平貞能は、平家由来の阿弥陀如来の宝軸を祀り、壇ノ浦の戦いの時、8歳で祖母と入水した安徳天皇と平家一族の冥福を祈ったそうです。

この宝軸は、平清盛の嫡男 平重盛が、争いの絶えない世を憂い、自身の後生と平和祈願の為、中国の径山寺に黄金を寄進した際に送献された物です。重盛の重臣だった貞能は、源氏の追討を逃れ、宝軸を守りながら、ひっそりとこの地で暮らしました。貞能は身を隠す為「さだよし=定義」と改名。それがこの地の名の由来となったと言われています。

貞能は建久9年(1198)7月7日に60歳で亡くなりますが、従臣に自分の墓の上に小堂を建て、如来様を安置して後世に伝えるよう遺言。従臣はその遺言を受け、小堂を建てて如来像を安置し、静かに守り続けました。



大本堂

貞能の没後、長きにわたり密かに守られてきた阿弥陀如来。その宝軸の靈威は、何時しか人々に知られるようになり、江戸中期には参拝者が訪れるようになります。宝永三年(1706)、平家の従臣の末裔、早坂源兵衛が出家し「観蓮社良念」と称して



御廟 貞能堂

「極楽山西方寺」を開山。初代の住職となりました。

「定義如来様は一生に一度の大願を叶えてくださる」というご利益と、遙か遠くから阿弥陀如来様を守りながら落ち延びて来たという平家の伝説が人々を引き寄せ、定義参りが仙台藩領内を中心に静かに広まっていきます。



山門

西方寺の境内には、江戸期に奉納された石灯笼などが沢山残っています。天明の大飢饉の死者の供養塔や白髭大明神の石碑など、石に彫られた文字を辿りながら、当時の人々の定義さん信仰に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。



五重塔

お薦めのレストラン

CRÈME DE LA CREPE

Kats Miyazato

Torrance-CA

レドンドビーチ海岸から一歩街に入ると Riviera Village と呼ぶ商店街がある。衣類、小物、貴金属、画廊、レストランなどこざいでお洒落な 200 店舗が営業している。この街の中心となる Catalina Ave. にクレープ専門レストラン、Crème De La Crepe は人気のお店である。突き抜けるような青空と爽やかな海風を浴びワイン・シャンパンを飲みながらの朝食或いはランチはいかがですか？



Sweet Crepe

週末は混むので事前予約をお勧め。310-540-8811、Text にて予約。カジュアル

な服装でリラックスして楽しめる場所だ。お値段も妥当と思えます。

北カリフォルニアの Carmel の街の風情に似ていると、私は感じた。お楽しみください。

www.cremedelacrepe.com

私の好きなメニューを紹介します。

Complete Crepe Breakfast	\$12.95
Caprese Benedict Breakfast	\$13.95
Tomato Basil Soup	\$ 9.00
French Onion Soup	\$10.00
Basique/Ham & melted Swiss Cheese	\$15.00
Pasta Carbonara	\$17.00

デザート

Crème Brûlée	\$11.00
Flambe with Grand Marnier	\$11.00

一瞬、クレープの上に赤い炎！素敵です！



CRÈME DE LA CREPE



Eggs Benedict



ワインと花飾り

「かわら版」 22号のお知らせ

1. 発行予定日： 2025年8月15日

2. 特集・寄稿：

■ 昭和 と 令和 何が違う？

1. 教育 2. 日常生活 3. 家族 4. 医療

■ 米国へ来た理由？

1. 駐在 2. 留学 3. 兄弟姉妹、親類を頼りに来た 4. 遊びに来て好きになった
5. その他

■ あの町、この町、あなたの街 / 旅日記

■ みんなの広場（お便りコーナー）

3. 原稿締切： 2025年6月20日

4. 原稿を送付する場合：必ず「氏名」「City/State」「電話番号」「Email アドレス」をご記入ください。

注：コンピューターを使えない方は手書きでの寄稿も大歓迎です。原稿用紙がある人には送りますよ・・・

「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。

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。

清水へ祇園をよぎる桜月夜こよひ逢ふ人みなうつくしき 与謝野晶子 [みだれ髪]

Funding for the project is partially supported by KEIRO

編集後記

1月に南カリフォルニア一帯に起きた山火事による大災害を機会に、最近の大きな自然災害を調べてみた。

1. 東日本大震災、2011年3月11日、日本観測史上最大の自然災害で、3,600億ドルの被害総額。マグニチュード9.0、16,000人死亡。2. 1995年1月17日、淡路島北部地震、M7.2、6,300人死亡、被害総額9兆円。3. 2008年、四川大地震、6万人死亡、被害総額13兆円、耐震工事にたいする規制の甘さが如実に現れた人的災害の代表。4. 2005年、ハリケーンカトリーナ、米国南部ニューオーリンズの地域で地域の8割が水没し被害は750億ドル、5. 2017年、ハリケーンハービー、テキサス州及びルイジアナ州、被害総額1,250億ドル。一方のロサンゼルス周辺の山火事は史上1-2番目に大きい被害で総額1,300-1,500億ドルとUCLAは試算した。16,000軒余り消失・崩壊した住宅・生活環境の整備に市、州或いは連邦政府が立ち向かい早期復興に努めているが、被害に遭った方々の日常生活を思えば心が痛み他人ごととは言えない。この機会に我々も防災対策を一日も早く備えるべきと思いながら、数日もすると人はすぐに忘れる。

“災害はどこにでも、いつでも起こり得る” を教訓に防災対策を日ごろから心がけておく事が大切だ。

かつ

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



表カバー：東京・目黒川の桜

撮影：会員 宮里かつ

katsu2390@gmail.com

裏カバー：絵画 Blue Boundary

作者：会員 小倉ニーナ

yasuko7@gmail.com