



2020年春季号

特別寄稿～古本市で出会った一冊

「風邪の効用」	P. 1
会長あいさつ	P. 1
シリーズ「お片付け」	P. 3
2020新年会の報告	P. 3

気軽に気功エクササイズ	P. 4
花かごだより	P. 5
シリーズ「啓子の窓」	P. 6
特別セミナーのお知らせ / お役立ちリ ンク情報	P. 7
ひまわり会カレンダー/2020センサス のお知らせ / 編集後記	P. 8

ひまわり会は、イーストベイに拠点を持つ日本語を話す人のネットワーキンググループです。日本文化を接点とし、お互いに助け合いながら、より豊かな人間関係を築き、アメリカ生活の充実を目指します。

<http://Himawarikai.org>
mail@himawarikai.org

Himawarikai
P.O.Box 6428 Albany, CA 94706

ひまわり会

特別寄稿 ～古本市で出会った一冊～

『風邪の効用』 野口晴哉(のぐちはるちか)著 ちくま文庫

「風邪は治すものではなく、経過させるものである」、また「風邪自体がすでに治っていくはたらきである」と、この本の著者の野口晴哉さんは言う。

野口晴哉さん(1911-1976)は、若いころから道場をひらいて多くの人に施術をした治療家で、後に社団法人整体協会を設立して、整体法に立脚した体育的教育活動をした方である。普通のどの病気よりも風邪がやっかいだったことから、多くの患者を観察することを通じて、人を12通りの類型に分けた「体癖論」を考案し提唱した人でもある。その人の持つ「体の癖」に応じて、風邪の引き方や経過のしかたも違うのだそうだ。



初心者向けのある東洋医学講座の中で、野口晴哉さんと「体癖」という考え方に会って、いつかは著作を読めたらと思っていたところで、月例の古本市でこの『風邪の効用』と、もう一冊『体癖』という本を手にすることができた。

この『風邪の効用』は、(おそらくは健康に対する意識の高い)一般の人たちを対象にした講演会の形式で書かれている。内容は、風邪とは何かから始まって、人間の体が持っている自然の力についてなど、わかりやすく説明されている。書かれたのはもう60年近く前であるが、いまだに読み継がれている。

会長のあいさつ

ひまわり会の皆さま

デイトライトセービングタイムも始まり、春らしくなってきましたね。木々には花が咲き、彩きれいな時期になりました。

残念ながら、そのような明るい季節に起きているコロナウイルスの影響は大きく、皆様がこれを読まれる頃には少しはコントロールされ、状況が向上していると良いと思います。

正しい情報を基に理性ある行動をとられるよう、皆様の健康と無事を願っています。

常にいろいろな災害(犯罪)などが起きていますが、ヘルプが必要な時に助け合える家族・知人・友人などと互いに確認しあっておく事は大切な事です。 こういう時に思うのは、ひまわり会が人々が困った時にもっと互いを助け合えるというコミュニティーに成長して行なって欲しいという事です。

人の輪が広がり、ひまわり会のメンバーが増えると相互援助の輪もひろがります。 イベントがある時にはネットワークを兼ねて、是非お友達を誘って参加してください。

ひまわり会 代表 河野さき子

読んでいくと「活元」や「愉気」など独特の用語や、具体的な施術の方法など多少専門的な内容が出てくるが、そのあたりは読み飛ばしても、基本的な健康や風邪についての考え方を追ってだけでも読む価値があると思う。世間一般とは異なる考え方や処置について具体的に説明がなされており、それにはおどろかされたり、深く考えさせられる点が多い。

例えば、なぜ風邪を引くかといえば、「健康な体には弾力があるが、体を使っているうちに一部分が偏り疲労状態になって、弾力性が欠けてくるため」なのだそう。風邪を引いて、正しく経過することで、この鈍い部分の弾力が回復するという。つまり、風邪というのは病気ではなくて、不摂生などによって偏った体をもとに戻そうとする現象ということになる。風邪を引かない人は、本当に健康か、または体が鈍いかのどちらかであるそう。

さらに、「風邪がはやる」という情報を聞いたりするなど、いろいろな思い込みで風邪を引くこともあるという。また潜在意識のレベルで風邪を引いたと考えることでそれが現実になったり、病気になることで周りの人からやさしくされたいがために風邪が重くなったりするなど、風邪の心理学的側面についても、事例やユーモアを交えながら語られている。

風邪を引く前であれば、気合のようなもので引かないようにすることもできるが、いったん風邪を引いた後では、気張ってみたり、軽く見たり、あるいは闘おうとすると、かえって悪くなったりするという。「できるだけ、人間の持っている自然の力で暮らしていく。そういう自然の力がたかまって体は強くなっていく。早く回復することがよいのではなく、自然に流れ、体の持っている力をスムーズに発揮すれば、それがよいのである」ということだ。

本書の内容は、「思考は現実化する」や「引き寄せの法則」といった心理学的な考え方や、最近の脳科学や免疫学などの研究成果からすると、当たり前になってきた面もある一方で、いまだに、あるいは分かっ

ても、体に備わっている自然の力を無視して、あわてて目前にある症状を抑えたり、できるだけ早く治さなければという思いにとらわれてしまうのが常ではないだろうか。

書かれている内容が正しいかどうかは専門家に譲るとして、健康や病気に対する考え方を根本から変えてくれる一冊ではないかと思う。

技術翻訳家・自然写真家 樋口昭夫



編集者あとがき

ひまわり会古本市は多くのボランティアの方々に支えられ、長年にわたってイーストベイを中心とした日本人、日系人のコミュニティに愛されているイベントである。残念ながらコロナウィルス流行の影響で3月は中止となったが、次回5月17日の日曜日(4月は例年お休み)にはぜひお立ち寄りいただきたいと思う。また、それまでには発症者数が収束傾向にあり、このようなイベントがつつがなく開催できるようになっていることを切に願う。

さて今回、技術翻訳家であり、また自然写真家の樋口昭夫氏から、この「ひまわり会古本市で出会った一冊」についての書評をご寄稿いただいた。あなたもひまわり会古本市でぜひお気に入りの一冊に出会っていただきたいと願っている。



あなたも「本との出会い」を綴ってみませんか？

ひまわり会では皆さまのご寄稿をお待ちしています。形式は自由です。お好きな作品、作家についてあなたの書評を keijiohshita@mac.com ひまわり会 大下啓二あてにお送りください。

シリーズ 「お片付け」 河合順子

コロナウィルスのお陰で、私達は初めての外出禁止令を体験しています。色々不便がある中での皆様の健康を心からお祈りしています。



そして片付けをするまたとないチャンスが巡ってきたことに気づかれています方も多いと思います。家の中にいなければならない今、急にこんなことになっちゃって、皆様どうしていらっしゃるでしょうか？

出かけられるところは食料調達だし、お料理も色々して食べまくり、コロナぶとりになってませんか？ きっとキッチンにいらっしゃる機

会も多いと思うので、ストックされている食品の期限切れを整理してきちんと何があるのか把握しましょう。そして、引き出しや棚の整理、お皿や道具も見直して、今の環境で本当に使いやすい自分のキッチンにしましょう。それをゆつくりできる時間が私達に与えられたのかなと私は思います。家族がゆつくり、または喧嘩しながら、過ごす時間も与えられました。中国では外出禁止令が解除されたら、離婚が続出したそうです。話が脱線しました。

外に出られなくなって、忙しいと言って片付けをできなかった人も、今ならやることができます。いつかやらなきゃいけないと思ってる片付けをやるのは、今です。自分の持ち物を一つ一つゆつくり片付けをする時間や、家族で写真の整理したり、花を飾ったり、きっと幸せを感じる、素晴らしい時間になると思います。

お片付けを楽しんでできますように！

2020年 新年会の報告

ひまわり会の新年会が1月25日(土)にBerkeley Fellowship of Unitarian Universalistsで行われ、約45名の出席者と小谷野日本国領事、J-sei の岩田美由紀さん、BaySpoの天野ゆかさんをゲストを迎えて楽しいひと時を過ごしました。

まず河合順子さんの司会で開会し「お正月」の歌を全員で歌って、土屋和子さんの音頭で乾杯となりました。今年は、バークレーの人気レストランIppukuのChef Kが豪華な御節弁当とお雑煮を作ってくださいました。お食事を楽しみながら全員が自己紹介を行い、河野会長の挨拶、役員・ボランティアの紹介、古本市、気功エクササイズ、講習会などの活動・会計報告を行いました。

後半は二人羽織のコントで笑い、昨年大好評だった河野会長と大下啓二さんのライブ音楽4曲、パフォーマンスグループ渦丸のよさこい、恒例の賞品が当たるビンゴゲームで大きく盛り上がりました。

今回の新年会ではこれまでになかった新しい試みがたくさんありました。まず会場がレストランではなく、広くて舞台のある教会でおこなったこと。歩きまわるのが楽になり、参加者同士のネットワークもうまくなりました。春海三悟さんが大きな日本地図を持ってきて参加者の出身地がどこなのかがわかるように付箋をつけてくださいました。そして、外部からパフォーマンスグループを呼ぶというのも初の試みでした。渦丸はよさこい2曲を披露してくださいましたが、2曲目は出席者が鳴子を使える参加型となり、会場全体が一体となって楽しむことができました。

(報告 河村るび)



ゲスト、そしてパフォーマンスの渦丸さんと共に。

シリーズ「気軽に気功エクササイズ」 サンノゼ気功院 内藤雅啓

鼻腔の循環を良くしてウイルスに強くなる。

鼻翼の両脇をマッサージして鼻腔を温めてウイルスに強くなる。

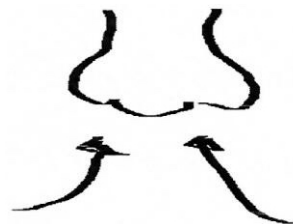
1. 小鼻の両脇の少し凹んだところに人差し指と中指を置く。
2. ぐーっと強めに10秒くらいマッサージ



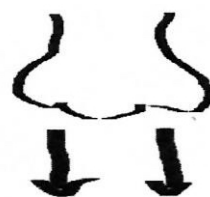
鼻から息を2回すって鼻腔の血液循環を良くしてウイルスに強くなる。

1. 鼻から二回連続で息を吸う。(二回目を少し強く)
2. 鼻から強く息を吐く。

これを10回行う



鼻から2回吸う



強く息を吐く

内藤先生の「気功エクササイズ」のクラスを毎月第3木曜日午前10時から11時:30分まで、アルバニー・シニアセンター (846 Masonic Ave, Albany) の中庭で開催しています。新鮮な空気をいっぱい吸って健康維持の気功エクササイズをぜひご体験ください。詳細お問い合わせは (510)435-4017 春海三悟まで。

花かご便り

～俳句

老夫婦 横断歩道で 手をつなぐ
散歩道 七面鳥が とうせんぼ (神村純子)

アップ髪 紅きコートを ひるがえし
うららかや ラテン男の 深き声
桜吹雪(はなふぶき)飼われる犬も ホームレス
(星きみえ)

年明けに 戦の足音 忍び寄る
バレンタイン 亡き人忍ぶ 赤いバラ (土屋和子)

間違えど 平気で踊る シニアたち (エミー・ベアード)

満月や あおいで願う 世の平和
雛の日や 祖母の甘酒 思いはせ (ツルー・玲子)

春の陽を あびて友らと 海の道 (なおみ)

～エッセイ アメリカ人が来た! 武井よしこ

私は敗戦間もない、基地の町横須賀で生まれ、10代の終わりまでそこで過ごした。

昭和30年代半ば、当時7、8歳くらいであったと思う。いつものように路地裏で、近所の子供達と遊んでいると、誰かが表通りで「アメリカ人が来た!」と叫んでいる。私たちはあわてて、表通りに出て見ると、自転車に乗った二人の若い外国人が(当時アメリカ人と外国人は同意語であった。少なくとも私には)目の前を通ってゆく。私たちはあわてて、後を追った。彼らは、海岸通りを少し走り、見晴らしの良さそうな場所で自転車を止めて、双眼鏡やカメラを出した。私はカメラはともかく、双眼鏡というものを その時初めて見た。その時、一人のアメリカ人が相手に話しかけたようだが、相手の人は聞こえなかったと見えて、「エッー」と聞いた。少なくとも私にはそう聞こえた。その時、私は幼いなりにお悟りしたのだ。〈あつ、アメリカ人でも相手の話が聞こえなかった時には、エッーと聞き返すのだ〉この事が、その後の私の海外旅行の発端になったような気がする。

その後、私は女だてらに(私が言ったのでない。某友人が言った)70年代の後半にインド一人旅をする。インド、

スリランカ、ネパール、タイ。多くの人に会い、多くのものを見た。多分あのまま日本にいても何も進行しなかったであろう、自分の生活、考え方が一歩前進ではなく、一歩別の道を探せたような気がする。日本へ帰った私は、すぐまたインドへ戻った。とにかくインドに<ハマったのである>。何より、当時のイケイケムードの日本に息がでなかった。怖くなかったかとよく聞かれる。この質問をする人はそれでも当時のインドを少しは知っている人なのだ。怖かったことは確かだ。東洋人の女性の一人旅に一年間のインド旅行の間に2人くらい会っただけだ。それでも私には、幼児時に聞いたあのアメリカ人の〈エッー〉のおまじないがあった。

言葉が通じなくても、分かり合えるということではない。それほど世界は単純ではない。でも鍵を持つことは大切なのだ。その鍵は人によって違う。あの時のあの若いアメリカ人は、どうしているだろう。まさか存命とは思わないが、当時自分たちを追っかけてきた敗戦国の子供の一人が、自分の言った英語ですらない単語をいつまでも覚えていて、それを武器のように一人で海外旅行し続けた人生を送り、最終的にその人の国に住むことになっているなんて。この〈エッー〉が私の人生にとって、吉だったのか凶だったのか。しかし、別の人生を思うことは、全くない。



花かごは”日本語で遊ぼう”の会です。

子供の頃の思い出や日頃考えている事を文章にするのは頭の体操になります。ひまわり会の会員でない方でも、どなたでも自由に参加できます。当日集まりに来られない方でも作品を郵送かe-mailでお送りください。

日時 毎月第2水曜日 午後1時から3時
(4/8*, 5/13, 6/10)

場所: Richmond Annex Senior Center
5801 Huntington Ave., Richmond

お問い合わせ:

マリコ (510)528-0600 marikowh@gmail.com

カズコ (415)931-3997 kazuko2@comcast.net

シリーズ「啓子の窓」

「コロナウイルス・ショック」

山中啓子 2020年3月15日

ケンジントンの我が家から、オークランド港に停泊するグランド・プリンセス号の白い姿が、小さくもはっきりと見える。横浜港に停泊しているダイヤモンド・プリンセス号の亡霊がここまで追ってきたようで、苦笑してしまう。全くよく似たケースであるけれども、グランド・プリンセス号が後者の失敗を繰り返さないようにと祈る。アメリカのCDCが、どのような手腕を発揮して疫病禍を収束させるのか見守りたい。

私は、昨年末から3月初めまで日本に滞在し、新型コロナウイルスのニュースが日増しに重大性を増すのを見てきた。最初はダイヤモンド・プリ

ンセス号の乗客と乗務員の隔離に関する報道が全てであった。やがて、日本国内で感染者がひとりふたりと各地で確認されるにつれ、焦点はそちらに移っていった。

NHKも民放もコロナのニュースで持ちきり。感染者が初めて確認された県では、県知事がニュースを自ら伝えた。厚生労働大臣や疫学専門学者が説明と解説を繰り返すものの、感染者数は日毎増えていき、人々の不安はいやがおうでも増した。そしてついに総理大臣が記者会見で総合政策を述べ、その後すぐに全国の小中高等学校に春休みまでの休校を「要請」した。

私個人の経験では、3月の第1週が転換期であった。在住する静岡市では、クルーズ船を下船した乗客が帰宅後ウイルスに陽性反応した例が一件あったのみで、私の日常生活に変化は無かった。心を奪っていたのは、3月6日に大韓航空のソウル経由便でネパールのカトマンズに出発する準備で、それもほぼ万端、あとは出発のみという状態にあった。それが

狂い始めたのが、大韓航空がメールで予定変更を伝えてきた時からである。そこで初めてネットで調べたところ、大韓航空が世界中の路線を大幅に停止・変更をしている事実を知った。そしてネパール政府が空港で日本人に観光ビザを発行しない方針を発表したことも判明した。ここで遅まきながら、「事」の重大さを「外」から知らされたことになった。即座に旅行はキャンセル、とても悲しかった。

そして金曜日の朝に電話が鳴った。浜松の従兄弟が聞く、「いつアメリカに帰るの。日本人に入国制限や強制隔離がかかる前に帰った方がいいんじゃないの」。そうか、事態はここまで進んでいるのか。うん、アメリカに帰ろう。不思議なことに、そう決心するとフワッと元気が出てきて、全日空のSFO行きの出発を8日の日曜日に変更し、スーツケースを入れ替え、あちこちに電話し用事を済ませ、夕方までには準備を完了した。土曜日は家の整理や庭の掃除をして、日曜日の朝にどしゃぶりの雨の中を出発した。成田空港に着くと、全く人気無し。飛行機の中もガラガラ。とても異常だった。

そして到着したSFO空港では、入国係官は私が日本から来たことを知っていても、健康状態や旅行経歴については一切触れず、私の所持金が1万ドル以上でないかとしつこく聞いた。スーツケースを持って税関に向かった時も係官は全く無頓着。私はさっさとロビーに出ていつものようにBARTで家路に着いた。マスクをしている乗客はほとんどいなかった。

Welcome back to the US!



ひまわり会主催セミナー 健康維持と病気対策

～ 伝染病予防・病気になった時に知っておくと得な事～

4月26日(日曜日) 1:00～3:00 PM*

アルバニーシニアセンター

Albany Senior Center

846 Masonic Ave., Albany CA

Solano Aveから北へ3軒目

講師:医療専門家 としこ・ホーランド氏

Retiered Nurse Practitioner / UCSF Benioff Children's Hospital

コロナウィルスなどの伝染病に関して、講師の貴重な経験談を交えながら「知っておくと得な医療の話」を質疑応答の形式で行います。 セミナーが始まる前に質問を受け付けます。お知りになりたいと思うことを事前にメールでお送りいただいても結構です。

参加費 ひまわり会会員 無料 / 一般の方 \$5.00

お問い合わせ: mail@himawarikai.org, (415)793-2109

*コロナウィルス感染を防ぐため、状況によってはセミナーの延期、会場の変更、あるいは中止となることがあります。 事前にひまわり会ホームページで開催状況をご確認の上、お出かけください。 <https://himawarikai.org/>

コロナウィルス情報 お役立ちリンク

<https://www.cdc.gov/>

アメリカ疾病予防管理センター(英語)

最新の情報と政府の公式見解が入手できます。



<https://www.mhlw.go.jp/index.html>

厚生労働省のホームページ

コロナウィルスの一般的な情報、予防方法、など。アメリカと多少事情がことなるものの、日本人の生活習慣に基づいた対策などがわかりやすく掲載されています。

<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

外務省のホームページ・旅行に関する情報

どうしても旅行しなければならない時はこちら。海外への渡航はかなり制限されています。出入国に際しての制限、検疫義務など最新情報を確認できます。

ひまわり会カレンダー

4月 ===

古本市はお休みです。

8日(水) 花かご*

16日(木) 気功エクササイズ*

26日(日) 特別セミナー 健康維持と病気対策
詳しくはP7をご参照ください。*

5月 ===

13日(水) 花かご 1:00 - 3:00 pm
Richmond Annex Senior Center

17日(日) 古本市 11:00-3:00 pm, 八百屋さん前

21日(木) 「気功エクササイズ」10:00~11:30 am,
Albany Senior Center

6月 ===

10日(水) 花かご 1:00 - 3:00 pm

18日(木) 「気功エクササイズ」10:00~11:30

21日(日) 古本市 11:00-3:00, 八百屋さん前

*コロナウィルスの影響で開催内容・会場などが変更・中止となる事があります。事前にひまわり会ホームページ、またはそれぞれのお問い合わせ先にご確認の上、おでかけください。

センサス2020のお知らせ 劔持順子

4月1日はセンサス(国勢調査)の日です。郵便で通知が皆さんのところに届いていると思います。このところコロナウィルス話題が多いのですが、10年に一度の機会ですので、お見逃ししないようご注意ください。国勢調査によるデータを使って、皆さんが納めた税金(何十億ドルの連邦予算)が、病院、消防署、学校、道路、サービス、コミュニティのサポートなどの予算に組み込まれていきます。カリフォルニア州では、議員定数を割り当てる際の根拠となります。国勢調査で回答された内容は他の政府機関、入国管理官や一般市民に口外することは法律で禁じられています。アメリカで生活されている方は、在住許可がない方も含めて、参加をすることが義務づけられています。今回は、初めてオンラインで記載ができることになりました。オンラインと電話は日本語でも回答することができます。電話で参加する場合は、手紙で送られてきたCensus2020の手紙を手元に置いて、(844)460-2020に電話をかけてください。日本語で対応されます。それ以外は郵便で参加、そして最終的には係員が訪問することもあります。Census(国勢調査)は無料で行うサービスです。詐欺や個人情報漏洩となる電話や郵便物も出回っておりますので、くれぐれもご注意ください。

編集後記

大下啓二

「忘れてしまいたいことや、どうしようもない悲しみに、包まれた時に男は、酒を飲むのでしょうか…」今は亡きシンガーソングライター河島英五氏の大ヒット「酒と泪と男と女」の歌い出しである。私がまだ高校を卒業したばかりの頃、良くラジオなどで放送されていた。当時私は失恋した心の痛みを癒やそうと、まだ未成年で、しかも飲めない酒を無理に飲んでた。この曲を聞くと今でも昔日を想い出し、少々甘酸っぱい感傷にひたったりするのだが、先日たまたま、タレント(ミュージシャン?)の所ジョージ氏がこの替え歌を作っていることを知った。題名は「酒と肴と酒と酒」。歌詞は一行だけ・・・♪何もなくてもお～、好きな人は、毎日、酒を飲むのしょお～♪”。

初めて聞いて思わずひびきを打ったってしまった。悲しい時、うれしい時、希望を成し遂げた時、もう一步の時、友達と一緒に、あるいは一人寂しく・・・とにかく酒飲みは、飲む理由をどこからでも見つけて来られるのだ。さて昨今、どっちを向いてもコロナウィルスの話題であるが、私自身はあまり気にしていない。それには少し理由があって、帰宅時の手洗い、うがいは以前からの習慣で、のどがイガイガしたり咳が出た時も即うがいをする。これが早めの対処、ということになっているのだろうか、多少熱が出たりしても次の日にはほぼ回復してしまう。この頃は手洗いとうがいの日課に加え、毎日、のどをアルコール消毒するようになったのも効を奏しているに違いない。忘れてしまいたいことがなくても酒は飲めるのである。