



ニュースレター

2021 新年号

オンラインセミナー報告・・・ P1

会長のあいさつ・・・・・・・ P1

新年会、創立50周年
記念行事のお知らせ・・・・・・・ P2

気功エクササイズ・・・・・・・ P3

花かごだより・・・・・・・ P4

シリーズ「啓子の窓」・・・・・・・ P5

ひまわりカレンダー
編集後記・・・・・・・ P6

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

COVID-19ー臨床医学の観点から オンラインセミナー開催

ひまわり会では、5月と6月に続き3回めのCOVID-19に関するオンラインセミナーを12月5日に、ソノマバレー病院ホスピタリスト・メディカルディレクターの湊あこ医師を招いて開催しました。米国で感染者数と死亡者数が増加の一途で、このベイエリアでもまた外出の規制がより厳しくなる中、多くの方に参加いただき、この疾患に対する関心の高さがうかがわれました。

湊氏は、日本で下部消化管外科専門医として大学病院に勤務後、2005年にサンフランシスコに移住し、改めて米国の医師免許を取得後内科研修し、現在はソノマの病院に勤務されています。ホスピタリストという職種・概念は日本ではまだ普及していませんが、通常多種多様な内科疾患の入院患者さんを診療します。今年はCOVID-19の入院重症例を多く診療されており、その豊富な経験をもとに、臨床医学の観点から患者さんや家族から質問されることを中心にこの疾患についてわかりやすく整理して、約1時間お話しいただきました。また講演後には参加者の方からの質問に明快かつ丁寧に答えていただき、実りのあるセミナーとなりました。

より詳しいレポートはまもなくひまわり会のウェブサイトでご紹介する予定です。この原稿を書いている12月後半、ベイエリアの病院のベッドやICUがほぼ満杯になったと報道されています。どうぞ油断なく用心を続けて、新しい年をお元気でお過ごしくございますように。

レポート ウィリアムズ まり



会長のあいさつ

ひまわり会の皆さま

陽が短いと思っていたら、冬至が過ぎ、新しい年が来ます。今年はブラックライブズ・マター、Covid-19、大統領選挙等、歴史的出来事が多く有り、ひまわり会でもセミナーをしましたが、私もそれに関連する事をいろいろ勉強しました。Youtube、Netflix、PBSなど、ビデオが見れるWebに行けば、学べる事が沢山あり、時間を忘れる程です。

今年のひまわり会はZoomのお蔭でセミナーをいつもより多く開催する事が出来ました。参加者も会場で行っていた時よりも多く、遠距離に住んでいても関係ないオンラインのセミナーは気軽に参加していただける様で良かったです。ボードミーティングも現在は毎月行っています。新会員の方も増えました(会員になっていたいただきありがとうございます)。ただ、テクノロジーが使えない方も多くいるので、そういう方が取り残されないように、今後「オンラインを使えるようにヘルプしていけたら良いな」と言

6ページに続く



ひまわり会創立50周年

2021年、ひまわり会は創立50年を迎えます。会員の皆さまと共に歩んだこの50年を振り返り、明日の礎とするための記念行事についてのご案内(P2)をこの機会にぜひご覧いただき、記念行事へのご協力、ご賛助をお願いいたします。

ひまわり会 オンライン 新年会のお知らせ

日時: 1/23 (土曜日) 1時~3時ごろ

詳細: <https://himawarikai.org/>

費用: 無料

毎年恒例のひまわり会の新年会ですが、今年時は時勢によりオンラインで行うことになりました。例年のように皆で集まっておせちを一緒に楽しむことはできませんが、オンラインの強みを生かし、現在ニューヨークで活躍中の真打ち落語家、柳家東三樓師匠をお招きして、明るい笑いとともに新しい年を迎えたいと思います。東三樓師匠はZABUの愛称で知られアメリカをはじめ、海外の方にも楽しんでもらいたい、という思いで落語を英語に翻訳、翻案して演じるという活動をされています。



柳家東三樓 師匠

日本の伝統芸能である落語を英語に翻訳、翻案し、日本、アメリカ、海外で活動する。落語をRAKUGOへ。2014年3月 真打ち三代目「柳家東三樓」を襲名。東亜大学芸術大学客員准教授。2019年8月にニューヨークに移住 ブルックリン在住

またバークレーを拠点にアメリカと日本で音楽活動



伊達英夫さん

バークレーを拠点にプロギタリストとして活躍中。深みのある心地よいサウンドを追求し、A:432Hzのチューニングでヒーリング効果の高い演奏をめざす。2016年CD "The Artistry Of Hideo Date" をリリース。2017年、日本ツアー全国10カ所を敢行し人気ラジオ番組Barakan Beatにも出演。2018年童謡ジャズCD "New Jazz Guitar Sound of 10 Japanese Classics"をリリース。

を行っているジャズ&ブルースギタリストの伊達英夫さんが、懐かしい日本の曲をジャズのハーモニーにのせた独自のアレンジでライブ演奏を聞かせてくれます。彼を使用するビンテージのギブソン社製フルアコースティックギターと、こだわりのセッティングから生まれる心地よいサウンドをお楽しみください。他にオンラインゲーム、会員とおしゃべりなど楽しい企画を予定しています。

ひまわり会創立50周年 記念行事のご案内とお願い

ひまわり会は2021年、創立50周年を迎えます。これを記念して現在以下のプロジェクトを計画しています。

1. ひまわり会50年のあゆみ(仮題)ビデオ制作 約15分。ひまわり会誕生の経緯、時代背景、いろいろな活動に関わった方々のインタビュー、そしてさまざまな資料などで50年の歴史を振り返ります。また会員にとってのひまわり会とは、そしてこれからの活動方針などについても紹介する予定です。

2. 「わたしにとってのひまわり会」エッセイ募集 会員の皆さまからひろく、ひまわり会にまつわるエッセイ、ご意見などを募集し、ひまわり会ウェブサイト、ニューズレター、あるいは様々な機会でご紹介します。そして今後、より求められる活動の指針にします。優秀賞には賞品も準備する予定です。

3. 50周年記念親睦会(仮称、10月ごろを予定) 現在のところ実際に集まれるかどうかは確定できないため、オンラインで行うことも視野に入れて計画しています。制作したビデオの上映、基調講演(テーマ/講師は未定)、エンターテイメント、会員のエッセイ紹介などを予定しています。

ご寄付

創立50周年記念ビデオ制作のためのご寄付を募集しています。

ひまわり会はIIBAに所属する非営利団体です。501(c)(3)団体に適応される献金の税減免が受けられる文書をご希望の方はご連絡ください。

写真、記事などの資料

ひまわり会の行事、活動にまつわる写真、資料などをお持ちではありませんか?

ビデオ制作、公式活動記録として使用させていただくことができます。素材の著作権、肖像権などについては必要に応じて個別にご相談、対応させていただきます。

「私にとってのひまわり会」エッセイ、ご意見をお寄せください。

エッセイ、ご感想、ご意見、ご希望など、ひまわり会に関することならなんでも結構です。ビデオ制作、公式活動記録の素材として使用させていただくことができます。お寄せいただいた作品はひまわり会が自由に使えるものとさせていただきます。

連絡先 keijiohshita@mac.com

タイトル(subject)に Himawari50 とご明記ください。



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

体幹の筋肉を動かして弱った体をもとに戻す

A. 体を伸ばして体幹を鍛える

基本姿勢:足を肩幅に開いて立つ、肩の力を抜きリラックスする

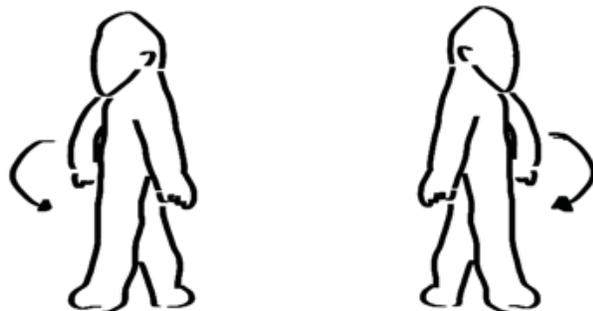
1. 息を吸いながら、両手を肩の高さまで上げる。
2. 手のひらを上に向け、息を吐きながら、両手を頭の上まで上げて、指を組む
3. 大きく鼻から息を吸い込み、かかとを上げる。
4. 息を口から吐きながら、かかとを下ろし、腰を中心に体を前に倒し手を下ろす。
5. 手のひらを床に近づけるように腰から体を伸ばしては、手を床から離す。(8回)
6. 腰からゆっくり体を起こし元の姿勢に戻す。この動きを8回繰り返す。



B. 体を捻って体幹を鍛える

基本姿勢:足を肩幅に開いて立つ、肩の力を抜きリラックスする

1. 息を吸いながら、背中を中心に体を左にねじる。(後ろを向いたとき右のかかとを見る)
2. 正面に体を戻してから、息を吐きながら、右に体をねじる。(後ろを向いたとき左のかかとを見る)また正面に体を戻し8回繰り返す。



内藤先生

「気功エクササイズ」のクラスは現在ZOOM (R)を使ってインターネット上で行っています。ご自宅から気軽に参加でき、初回は無料です。この機会にぜひ気功エクササイズをご体験ください。2回目からの参加費:会員\$5.00/ 非会員\$6.00です。詳細お問い合わせは春海三悟(はるみ さんご)Sangoh35@gmail.com;(510)435-4017までどうぞ。

花かご便り

2020年 十月～十二月

～俳句

にがうりは 潮騒の音 里の味
秋空に 線ひとつあり 飛行雲 (翁長なおみ)

無花果は 待てど待てども まだみどり
肌寒し 朝の散歩で 目を覚まし
晴天に 赤く輝く 南天や (ツルー 玲子)

荷物入れビーグル入れて 秋のかぜ
するどき月や ゆうやけ雲につつまれり
見るとに 話かけたき 冬の薔薇 (星 きみえ)

秋の蝶 黒羽に白と朱 鮮やかに

～エッセイ「ミステリーの楽しみ」 武井よしこ

読書が大好きだ。

パンデミックとなり、外出禁止という経験したことのない社会になったが、私個人の生活はそれほど変わっていない。一人暮らしのせいもあるのか、何をしているのかと時々、人から尋ねられる。尋ねられても、私の答えはあまり面白くない。今のところ一日の大半は寝転がって、本を読んでいる。すると腰が痛くなる。起き上がって、狭い家の中をウロウロしてみる。早めに夕食のおかずを作っておく。つまみ食いをしてみる。また、ベットかソファーに戻って、本を読む。子供の頃から、活字中毒のように本が好きだった。手塚漫画から、本を読む習慣がついた。

小学校高学年になると、さすがに漫画から卒業し、<読み物>を読むようになった。その頃だったと思う、シャー

ロック・ホームズを知った。この19世紀にイギリス人コナン・ドイルによって書かれた小説で私の読書は大きく変わった。当時は探偵小説と呼ばれ、それが推理小説になり、今はミステリーと呼ばれてるようだ。呼び名は変わったが、ミステリーというジャンルは面白いもので、社会が満たされると、発達するものらしい。それはそうだ。明日の食べ物に困る国や、戦争の最中の国に、



幸せを 数えて迎える 年の暮れ
松茸や 出自競うて 誇らしげ (土屋和子)

～詩 「朝起きて嬉しいこと」

朝起きて嬉しいこと
外できれいな空気をすえること

朝起きて嬉しいこと
家の中で朝日の光で目が覚めること

朝起きて嬉しいこと
素晴らしい朝日が窓から見えること

朝起きて嬉しいこと
今日も1日頑張ろうと、
朝日に向かって老いた愛犬と共にほほずりすること

寝る前に夜空を見上げ
山火事を1日も早く終わらせてくださいと、
満ち溢れ輝く星に祈ること (ベアード エミ)



ミステリーを読もう、などと悠長に思う読者はいないだろう。衣食住満ちて、人は初めて喜怒哀楽を満喫して暮らすものだ。すると、さらに人の型からはみ出た感情や状況を思ってみるようになる。ミステリーという文学のジャンルがイギリスという、資本主義を生み出した国から起きたのも、頷けるといえるものである。

10年ほど前にイギリスへ行った時、ぜひこのホームズの家を訪れたいと思っていた。ミステリーファンにとって、彼の住んでいたBaker Street はゲーム若者のAKIHABARAのようなもの。その時、一緒にイギリス旅行をしていた友人はミステリーを全く読まない人で、ホームズの家へ私が行くというのを驚いて、「ホームズって実在してたの?」と聞くので笑ってしまった。実在もしていないホームズの家を小説と同じ番地にしっかり再現し、しっかり観光名所になっているイギリス人って、凄い。世界中から、ホームズ宛てのファンレターが来ていて、日本の子供の手紙もあった(日本語で書いてあったのが楽しい。)例えば、日本の銭形平次の住んでいた家を観光名所にしたらいいのでは。入り口に投げた銭をお土産にして売るとか。

私の家の玄関にはここで手に入れた<BAKER STREET W1>の表札が貼ってある。だが、不幸なことに我が家にやってくる人にミステリーファンはいないらしく、誰も目に止めない。ロマンを、人と分かち合うのはいつでも難しいことだ。

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。

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」 新世代の日系アメリカ人

2020年12月18日
山中啓子

去る夏にあれ程心配していたオンライン授業が終わってほっとしている。緊張に満ちた3ヶ月の挑戦は、事前の準備と友人たちの支援のお陰で、振り返ればとてもいい経験だった。その授業で今回初めて起用した教科書が、日系アメリカ人の民族性を四世代にわたって調べた研究である (Takeyuki Tsuda, Japanese American Ethnicity: In Search of Heritage and Homeland Across Generations, NYU Press, 2016)。日系人を世代毎にインタビューし、それぞれが生きた時代背景に照らすことによ



り、アメリカ人としてのアイデンティティーの変化を分析している。この本が示唆するところが、私たち新日系一世にも興味深いと思われるので、少し考えてみたい。

まず、戦時中子供時代に強制

収容所を経験し、日系人部隊にも参加した今は高齢の二世。強烈な差別に面し、母国アメリカへの忠誠を誓いアメリカ人になることを強要された。その子供たちである三世は、1960年・70年代の公民権運動やアジア系アメリカ人運動に参加しながらも、白人至上主義のアメリカ人社会で、日系人よりもアメリカ人であることを選んだ。その激動の変革時代を経て、有色人種の地位や移民の文化を尊重する社会に育った四世は、同盟国かつ経済大国となった祖国日本に憧れ、それまで封鎖されていた日系人としてのアメリカ人を見出す。その同世代である新二世は、戦後移住者の新一世から受け継いだ日本文化をアメリカ文化に融合し、ふたつのアイデンティティーを使い分ける。つまりこの研究は、同化と民族は、互いに影響

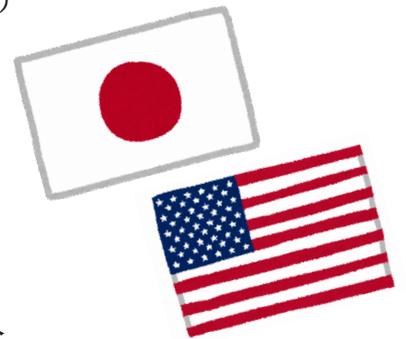
しながら絶えず変容し新しいアイデンティティーを創造するから、世代や同化が進んでも固有の民族性は失われないと結論付ける。

ここでひとつ面白いのは、日本という祖先の国が、現代を生きる四世と新二世によって見直されていることである。三世代以上にわたり一途に同化を求めてきた、或いは求めざるを得なかった日系アメリカ人が、四世代目に初めて自分たちのルーツを自発的に求めている。彼らの多くが、大学で日本語や日本文化を学んだり、日本に留学して日本を直接体験したりしているという。思えば、私の授業をしばらく前に取った日系四世の学生が、「僕らの世代は、余りにも自分たちのルーツから離れてしまったから」と言って日本に行き、英語を教えながら日本に3年間住んだ。彼にとって日本は外国であったけれども、日系人としてアメリカとの橋渡しの役割を見出したようだ。当時私はそういう回帰主義が若い日系人に強まっていることを知らなかった。そして同世代

の新二世たちは、バイリンガル・バイカルチャーで、両親の故国として日本にも親しみ日本文化に誇りを持っているという。このふたつの世代は、激動の

1960年代を経て、公民権運動や多文化主義を広く受け入れたアメリカ社会に育ったから、同化主義を乗り越えて日系アメリカ人としての独自のアイデンティティーを育てることができた。

これは私にはとても新鮮な発見であった。同化と回帰。そのサイクルを繰り返しながら新しいものが生まれる。今年コロナ・パンデミックがオンライン教育を強いた。手探りで挑戦した結果が新たな知識を導いた。これもひとつのサイクルだろうか。



ひまわり会カレンダー

1月 ===

古本市はお休みです。

毎週木曜日 「気功エクササイズ」 10:00~11:30 am

ZOOM

13日(水) 花かご 1:00 - 3:00 pm, ZOOM

23日(土) 新年会

1:00 - 3:00 pm, Zoom

2月 ===

古本市 未定*

10日(水) 花かご 1:00 - 3:00 pm, ZOOM

毎週木曜日 「気功エクササイズ」 10:00~11:30 am

ZOOM

3月 ===

古本市 未定*

10日(水) 花かご 1:00 - 3:00 pm

毎週木曜日 「気功エクササイズ」 10:00~11:30 am

ZOOM

*未定のイベントについては開催内容・時間などが変更・中止となる事があります。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ください。

<https://himawarikai.org>

P1からの続き

う声が上がっています。自分だったらヘルプして貰いたい、と思えるようなアイデアは沢山あると思います。そういうアイデアを旨く行動に移せるように是非ボランティア(リーダーやコミッティー)になってください。きっと、誰かをヘルプやサポートしたら、将来自分がヘルプが要る時に誰かがサポートしてくれると思います。ホリデーや年末にあたり、思うのはやはりヘルプしあう、という事です。ひまわり会はそのような役割もしています。

ひまわり会は来年創立50周年になります。長い歴史の中変化も多く、当初は事務所がありました。今はボランティアだけで根強く支えられています。Himawarikai.orgに簡単な歴史が載っているのでも是非ご覧ください。また、2021年10月には記念イベントを行う予定ですので、皆さまのご協力をお願いいたします。

将来が見えにくく、不安なこの頃ですが、わからない事は心配しても仕方ないので、今日出来る事を精一杯頑張ってください。Covid-19に関しては領事館の情報をメールでシェアしていますが、是非ニュース、又きちんとしたカウンティーやCDCの情報を元にリスクのある行動は避け、ご自分を守ってください。

早い将来皆さまとまたご一緒出来る事を願っております!良い新年をお迎えください。



会長:河野さきこ

編集後記

10月17日、山中啓子先生の「アジア系移民の歴史とアメリカン・ドリーム」のオンラインセミナーに参加し、これまで接することが少なかった、日本以外のアジア系移民のことを考える機会を得た。今回はフィリピン、インド、ベトナムのケースが紹介され、ある人は自国でのひどい階級差別から逃れるため、貧困あるいはベトナム戦争、政体転覆、など非常事態でやむなく祖国を離れた方がこのアメリカに生きる夢をたくしてやってきたケースだった。どれも人が人として生き、家庭を作るという、私たち日本人には当たり前と思えることを「夢見て」移民してきた方々の体験記である。それらのストーリーがアジア系移民のすべてではないにしても、それほどきびしい状況は日本ではあまり考えられない。日本のご先祖、日系の方々の努力によって、私たちはアメリカにおい

て大過なく暮らすことが出来たことに、今更ではあるが感謝の念を覚える。また今回セミナーで学んだケースと自身のアメリカでの体験を振り返ってみると、私は実に幸運であったと思う。

2020年は本当に大きく変化した年であった。この原稿を書いている時点では、まだアメリカ大統領の選出は終わっていないし、コロナ禍収束の目処もたっていない。日本とアジアの安全保障を考える上で、アメリカの果たす役割はとてつもなく大きい。アジア諸国と日本は今後どのように連携、協働し、アジアの平和を維持するのか?世界はどのようにかわってゆくのか?第二次世界戦後、日本が成し遂げた奇跡の経済復興と発展はアメリカの軍事庇護のもとで実現した。しかしそれはいつの時も両刃の剣であるということをお忘れはならないと思う。

オオシタ・ケイジ 