



ニュースレター

2021 夏季号

土屋和子さんの思い出P1
会長のあいさつ P1
ファイナンシャルセミナー報告 P2

「地震を理解し備える」 セミナー報告 P3
気功エクササイズ P4
シリーズ「啓子の窓」 P5
ひまわりカレンダー、お知らせ 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

土屋和子さんの思い出 ツル一本間玲子

土屋和子さんとはひまわり会立ち上げの際にお会いしてから、50年以上のお付き合いでした。私は1958年に渡米したのですが、夫が日本人でないため日系人社会からは冷たく扱われ、淋しく思っていた時でした。和子さんは二世と結婚されていましたが、彼の家族に受け入れられず辛い思いを持っておられたので、お互いの悩みを分かち合える、大切なお友達となっていただきました。更に意見が一致したことは、他にも日本から渡米して苦勞しておられる女性たち、特に戦争花嫁と言われて日系社会から冷たく扱われている方達が多くいること、そして一番有効な援助活動として自助グループを立ち上げることでした。幸いその時、IIEB(湾東国際協会)でソーシャルワーカーとして採用された沢井村代さんや有志の協力を得てひまわり会を立ち上げ、和子さんは会のリーダーを長い間引き受けてくださいました。

彼女は私たち日本人がアメリカに移住して新しい生活を築くに当たって、日本で身につけた文化を捨てるのでなく、維持しつつ、他人種や民族の文化も尊重し合いながらアメリカの社会を築いてゆく必要性を強調しておられました。彼女はそれをご自身で実行されていました。ご主人と一緒に慣れないバラ栽培労働をなさり、その後日本語教師、ジュエリー業、不動産業など次々に挑戦されました。趣味も多く持っておられました。私は彼女に教えていただくことがたくさんありました。彼女は異国の地で、日本人として、女性として、母として強く生きてこられました。そして私たちひまわり会の素晴らしい先輩でした。和子さん亡き後、寂しいですが、彼女のレガシーであるひまわり会を大切に守って行きましょう。



会長のあいさつ

皆さま

瞬く間に夏至も過ぎ、これからカリフォルニアの楽しい長い夏がやってきます。Covid-19の状況もワクチン接種者の増加と共に行動範囲等が広がり、明るくなってきている感じがしています。ルールは住んでいる地域によって異なるので、状況確認をし、マスクと共にお出かけください。ひまわり会のボードメンバーもずっとオンライン会議をしていますが、先月末は家の庭で久しぶりに皆で顔を合わせ、楽しいひと時を過ごす事ができました。

天気が良いので外をエンジョイできる素晴らしい季節ですね。ひまわり会恒例のピクニックも計画したかったのですが、まだパークの予約が出来ないなどで来年迄持ち越します。

さてお待ちかねの古本市を1年4ヶ月ぶりに再開する運びとなりました。今回は都合により7月17日、土曜日開催の予定です。ホームページで

2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(P6)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。

直前情報をお調べの上、是非ご参加ください。

ひまわり会では皆さまが参加して(まだオンラインですが)エンジョイしたり知識を得ていただけるアクティビティを続けて行きたいと思っております。近い将来は以前のようにイベント会場に集まり、又それをオンラインでもシェア出来るようになったら良いと思っております。ひまわり会はネットワーキンググループなので、アクティビティで顔を合わせ、皆さまのネットワークが広がり、そして強くなっていくことが私たちの願いです。



次回の会報までにはアメリカ独立記念日、七夕、お盆、オリンピック、終戦記念日、Labor Day、敬老の日、秋分の日などいろいろな記念日がありますが、それぞれのイベントに敬意をはらい、喜びと感謝を感じてエンジョイなさってください。

会長 河野さき子 

「ファイナンシャルセミナー」 開催報告

6月1日(土)午後1時(日本時間翌日午前5時)より、河野さき子氏と未明の日本から藤原未来(みき)氏をお迎えして、オンラインセミナーが開催されました。太平洋を隔てての2つの国は、言語や価値観の違いは言うに及ばずシステムや法律等も異なります。それを踏まえて、この2次元の世界を解りやすく、「一般的な話なので、それぞれ状況が異なる個人的な質問には答えられない事」を明記したうえで、「人生の夢や目標を叶えるための総合的な資金計画を立てているか、予期せぬ出来事への備えはできているだろうか」が問われました。

このテーマは、コミュニティーへの時代に適した情報提供をモットーとしているひまわり会が、幾度か活動の1つとして提供してきたもので、将来に目標を持つ年齢層の方々が参加する良い機会となりました。

今回は、4つのトピックス、1.最近の傾向、2.ファイナンシャルプランとは何か、3.将来の目標達成に向けた計画をたてる時のポイント、4.将来の問題を回避する為にしておくべきことについて、わかりやすく解説いただきました。

最近の傾向としては、時代に伴う社会の変化とデジタル化の進展による変化が示されました。ファイナンシャルプランを行うには、まず自分の経済情報を収集して現況を知ることから始まり、将来の目標を設定することの大切さ、将来どのような費用が必要となるか、もしもの時の備え、税金対策、マネー寿命を延ばすための資産運用、リタイア、会社の福利厚生の利用、遺産相続など、包括的な分析と考察が大切であること、そしてそれぞれの項目について具体的にお話いただきました。ただし、無理をして1度に多くのことに取り組むのではなく、できることから始めること、そして一定期間後にプランを見直して修正していくことの大切さも語られました。



主導権をもって自分自身の生活背景・目標を考慮し、専門家に盲目的に頼るのではなく、適切なサポートを受ける。藤原未来氏が紹介して下さったライフブックのような具体的な方法を活用して、目標を立てて実践に移していけるといいですね。また質疑応答では、「将来、アメリカと日本の両方から、資産を受け取れるようにするには?」という質問も寄せられました。頼もしいですね。

ひまわり会創立50周年の年に、コロナ禍で過ごした1年余の影響を受けてオンラインならではの日米両国から講師を迎えてのセミナー。この様なセミナーをひまわり会が持てるようになるろうとは、誰が想像した事でしょう。両国の平和が守られ、参加者の皆さんのそれぞれの夢がかないます様に。

レポート レオング裕子 

「地震を理解し備える」セミナー報告

4月14日(土)午後オンラインで、「地震と防災」についてのセミナーが行われた。はじめに田島文子氏から地震研究の歴史および地震の基礎について講演があり、その後ひまわり会会長の河野さき子氏、役員員の河合順子氏から「地震への備え」について災害を最小限にとどめるための準備と心得などについてのプレゼンテーションが行われた。

「地震の科学と半世紀」

田島文子氏は、東京大学で博士号を取得後、UCLA, CALTEC, U Texas, UCバークレー校その他で地震研究に従事、広島大学教授を経て現在もUC Irvineで教鞭をとる。その豊富な見識と資料をもとに、20世紀前半にはまだ原因が究められていなかった地震現象の理解が、キャリアと重なるこの半世紀の間にどのように深まってきたかなどを振り返り、主だった地震を例に非常にわかりやすく説明していただいた。またその理解に基づいて地震災害にどのように備えることが重要かについても言及された。

1968年ごろに確立したプレートテクトニクスは、地震や火山・造山運動など地球上の地質現象を包括的に説明できる理論で、この理論の枠組みで地震に関する研究も飛躍的に進歩した。地球の表面はプレートという大小様々の拡がりをもった厚さ100kmほどの硬い岩盤で覆われていて、個々のプレートはその下のマントルで起こっている対流に引きずられて動き、他のプレートとは相対運動をしている。地震はその相対運動によりプレート境界にたままったストレスを解放する現象である。相対運動のスピードは、1年間に数センチから10センチメートル程度、爪が伸びる程度のゆっくりした動きであるが、何十年、何百年の間に溜まったストレスは、大地震として解放される。



今から約2億数千年前、パンゲアと名付けられた超大陸があり、それがいくつかのプレートに別れて移動した結果、現在我々が住んでいる地球上の6大陸の分布となったと考えられている。一方海洋底では、マントル深部から上昇してきた熱い柔らかいマグマが海嶺で表面に出て冷え、新しい硬いプレートが生まれる。その後プレートは海嶺から離れる2方向に地表をゆっくり移動し、古くなって冷えたプレートは海溝でマントルに戻っていく。

個々のプレートの相対運動は大きく分けて3種類あり、それに伴って境界も区分される。海嶺付近のように2つのプレートが反対方向に移動する境界は張力が卓越する発散境界、向き合ったプレート同士が接近し圧縮力が卓越する境界は収束境界、もう一つは向き合ったプレートが反対方向に水平にずれる横ずれ境界があるが、個々の境界で働く力はこれらの区分よりは複

雑であり、同じ断層(震源域)でも地震の起こり方は時と場合によって異なる。カリフォルニア州のサンアンドレアス断層は太平洋プレートと北アメリカプレートとの境界で典型的な横ずれ境界にあり、1906年にマグニチュード(Mw)7.9の地震がサンフランシスコ近辺に壊滅的な被害をもたらしたが、1989年に同じ断層の一部が破壊して起こったロマプリータ地震はMw6.9に止まった。収束境界では多くの場合片側のプレートがもう一方のプレートの下に沈み込む海溝となり、日本海溝のように大地震が頻発する。2011年にMw9.1の地震が起る以前は、この沈み込み帯での大地震はMw 7~8クラスとされていた。

地震がいつ、どこで、どのくらいの規模で起こるかは予知できないが、過去に大きな地震があった地域では再度起こる可能性は高い。地震の被害は、多くの場合強震による建物の倒壊、家具・落下物等の下敷き・投打、あるいは津波などによって起こり、被害の大きさは地震の規模に比例しない。例えば、1995年の阪神淡路大震災(Mw 6.9)では6,500人近い方が亡くなったが、その多くは倒壊した建物の下敷きなどが原因であった。その後日本では、建築基準法が改定され新旧の建物に耐震対策が強化され、全国に高精度高密度のリアルタイム地震観測網が設置された。2011年の東日本大震災(Mw9.1)では、建物の倒壊は大きく減少し、震源の近くで地震が検知された後、数秒以内に離れた地域に警報が届き、東京などでは揺れが到達する前に電車や新幹線が停止して大きな被害を免れた。被害を最小限にするには事前の備えが大きな鍵で、個人においても、住居の耐震強度を強め、家具等の転倒防止など地震対策を行うことが重要である。



まとめ：私たちが地震の被害を最小限にとどめるために心がけること。

1. 地震発生メカニズムと被害がどのように起こるかを理解する。
2. 住んでいる建物が最新の耐震基準にそって建てられているか、あるいは耐震補強がされているかを確認する。
3. 自分の状況に合った安全確保のマニュアルを平時に用意し、落ち着いて行動する。

参加された方からは、「豊富な資料に基づき、多面的に地震を研究された講師のお話はとても貴重で面白く、ためになった」「知らない知識を多く学び、津波のメカニズムがよくわかった」「具体的なアドバイス、持ち物リストなどもカバーされて参考になった」など、多くの感謝の声が寄せられた。

ニュースレターの巻末に「地震への備え」と「持ち出し品リスト」を添付したのでぜひとも参考にさせていただきたい。





夏の疲れを取る

- A. 夏、体の息さの原因は足の循環の悪さによるものです。足を動かし、循環を良くして疲労を回復します。

基本姿勢：肩幅に足を広げ、腰に手を当てて立つ。

1. 息を吸いながら、左足を上げて前に一步踏み出し、左足が着地すると同時に右足の踵を上げて強く息を吐く。
2. 息を吸いながら、右足を上げて前に一步踏み出し、右足が着地すると同時に左足の踵を上げて強く息を吐く。
3. 息を吸いながら、左足を後ろに一步下がり、左足が着地すると同時に右足のつま先を上げて強く息を吐く。
4. 息を吸いながら、右足を後ろに一步下がり、右足が着地すると同時に左足のつま先を上げて強く息を吐く。



- B. お腹を温めて元気に。

夏に元気がなくなるのはお腹が冷えることが原因です。お腹を温めて元気になる気功です。両手をへその前で組み、その手を時計回りに動かしてお腹を温めます。



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。



シリーズ「啓子の窓」 アジアの多文化主義

山中啓子

4月末日に授業を終え、5月初旬に学生の書いた論文を読んで、春学期も終了した。授業は「アジアの移民と多文化主義」に関するもので、30人の学生が受講した。その内5人が中国、韓国、タイ、インドから参加した。オンライン授業は遠距離受講を可能にするという点で画期的であるけれども、教える私にとっては、スクリーンに向かって講義するのは苦痛だった。それでも振り返ってみると、意外に勝ち得たものが多いのに気が付いた。コロナ禍によって移住労働者が多大な影響を受けていることもあって、学生と一緒にアジアにおける多文化主義について考えるいい機会ともなった。

多文化主義についてはいろんな定義があるが、私の授業では、移民や少数民族の文化を尊重すると同時に、平等を保障する公共政策としている。このレベルで民主的な多文化主義が、アジアのような経済優先主義が強い地域にどのくらい適用されるかが、議論の的になる。アジアでは多民族が長く葛藤しつつも共生してきた東南アジアと、グローバル経済が浸透し民族の多様性が増した東アジアとは、多民族・多文化経験は大きく異なる。

まず、東南アジアの多文化主義の中心をなすのが、西欧による植民地支配をミドルマンとして支えた華僑の子孫たちと現地人との関係である。中国人移民は、税金の取り立てを含む植民地の間接支配を担い、商工業も独占し、現地人の上に立った。第二次世界大戦後独立した東南アジアの各国で高まる国民主義のもと、中国系住民は国民の怒りを買ひ、暴動や略奪の対象となった。その名残の同化強制のみならず迫害・排除の傾向が根強いのが、インドネシアとマレーシアである。それと対照的なのが、植民地主義を免れ王政を保持したタイで、中国系移民は王政を脅かすことなく、経済に貢献し社会に溶け込んだ。

このように、東南アジアの多文化主義は、各国における長年の民族関係を抜きには語れない。

これとは別に、現代アジアでは、急速に増加した国際労働移住がもたらした多文化主義の議論が盛んである。しかし経済発展に邁進するアジアの先進国では、移住労働は労働力不足を満たす手段に過ぎず、多くの外国人労働者は多文化主義の対象には含まれない。例えば、香港やシンガポールで家事労働者として働くフィリピンやインドネシア出身の女性たちは、短期契約労働者として一時在留している身分であるから、現地の文化や政治に貢献する立場にない。日本で最近急増しているベトナムやミャンマーからの技能実習生も同じで、彼らは、長期滞在しても一般社会や国家の一員とは見做されない。つまり、大多数の低技術移住労働者は受け入れ国へ経済貢献しても、市民と平等な権利は保証されない。

ではアジアにおける多文化主義とは何だろうか。誰を対象に何のために多文化主義が叫ばれるのだろうか。授業では、多くの事例研究を読み、移住労働の目的や結果について分析する。残念ながら、アジアでは経済格差が労働搾取につながるの明白である。ひとつの光は、移住労働者の増加に伴い、各国で外国人労働者を支援する市民活動が盛んになったことだ。これは日本でも起きている。多文化主義を標榜する市民活動や社会運動が、どのくらい政策を変えるかは定かではないけれど、移住労働者を人間・住人として平等に対応する市民の活動は、アジアにおける人権と民主主義発展の希望を示していると思う。



ひまわり会カレンダー

7月

□「気功エクササイズ」 Zoom

毎週木曜日 10:00~11:30 am

□土屋和子さんを偲ぶ会 Zoom

10日(土) 1:00 - 2:30 pm

□花かご Zoom 14日(水) 1:30 - 3:00 pm

□古本市 17日(土曜日) 11:00 am ~ 3:00 pm

エル・セリート八百屋さんの前

8月

□「気功エクササイズ」 Zoom

毎週木曜日 10:00~11:30 am

□花かご Zoom 11日(水) 1:30 - 3:00 pm

□古本市 未定*

9月

□「気功エクササイズ」 Zoom

毎週木曜日 10:00~11:30 am

□花かご Zoom 8日(水) 1:30 - 3:00 pm

□古本市 未定*

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>

花かごへのおさそい

『花かご』は、2017年4月に始まった「日本語で書くことを楽しむ会」です。

毎月第2水曜の午後1時半から3時、俳句、川柳、詩、エッセイなどの作品を読みあい、交流を楽しんでいます。昨年春からはズームで開催しております。

リンクはこちら;

<https://himawarikai.org/hanakago/>

難しい規約に縛られずに自由に創作した季節感あふれる俳句、思い出や日常の思いなどをつづった詩やエッセイを一緒に楽しみませんか?

参加ご希望の方、お問い合わせ、ご感想は

himawarihanakago@gmail.comまでお気軽にどうぞ

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。

2. 「わたしにとってのひまわり会」エッセイ募集

ひまわり会にまつわるエッセイ、ご意見をウェブサイト、ニューズレターなど様々な機会でご紹介します。また優秀作品には賞品も準備します。

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いれて計画しています。

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)団体に適応される税の控除が受けられる文書をご希望の方はご連絡ください。

連絡先 mail@himawarikai.org

タイトル(subject)に Himawari50 とご明記ください。

編集後記

オオシタ ケイジ

実は私、この度日本へ移住することになり、この夏季号が私が担当する最後のニューズレターとなる。コロナ騒動で日本との往来がほぼ不可能な状態で、生活の場としてどちらか一方を選択しなければならない境遇での、思案の末の結論であった。これまで原稿執筆、校正や助言、そして配信など共に製作に携わっていただいたひまわり会役員の方々、そして毎号シリーズでご執筆をいただいた山中啓子さん、内藤雅啓さんにはこの場をおかりして特にお礼を申し上げたい。アメリカでの生活は我が人生の中心であった。こちらでの体験はどれも貴重なものであるが、それはまた自分が日本人であることを改めて実感させるものであったように思う。日本に帰ることを決めて以来、以前よりも日本が好きになっている自分に気がついた。これからの人生で日本、あるいは郷里(徳島県)に役立つことが何か出来るのではないか、いやぜひそのようにありたいと願っている。ひまわり会を通じて皆さまと出会うことが出来たことは私一生の宝であり、皆さまの健康とご多幸をお祈りして、編集後記とさせていただきます。本当にありがとうございました。

非常用持ち出し品リスト

バックパックや軽い車輪付きのスーツケースに入れる。

① 貴重品

現金(コインも含む数日分)
携帯電話、充電器の予備、携帯用バッテリー
コンピュータ(ラップトップ)
運転免許証、健康保険(メディケア)カード
重要書類(出生・結婚・帰化証明書、SSカード、パスポート、Power of Attorney、Will、保険ポリシー等)

① 避難用具

頑丈な靴・軍手・帽子(あればヘルメット)
懐中電灯(人数分)・ヘッドライト・ランタン
携帯ラジオ
予備の電池
ローカル地図(GPSや携帯が使用不可の時)

② 非常食品

飲料水、浄水キット
非常食品(エナジーバー、クラッカー、フリーズドライ食品、缶詰と缶切り、ドライフルーツ、ナッツ、飴等)

③ 救急・健康・衛生用品

ファーストエイドキット
常用薬・常備薬(鎮痛剤、胃腸薬等)・サプリメント
ティッシュ・ウェットワイプ・サニタイザー
トイレットペーパー・生理用品

④ 生活用品

洗面用具(歯磨き・歯ブラシ、石鹸など)
予備のメガネ/コンタクトレンズ
着替え(2-3日分)
ハンカチ・バンダナ・タオル
ブランケット/寝袋
ナイフ
ライター・マッチ
筆記用具と紙(ノート)
ゴミ袋(大小)

⑤ その他の家族構成に合わせた必需品

ベビー用品(粉ミルク、ボトル、おしゃぶ
り、石鹸、おむつ、ワイプ等)
介護・補助用品
ペット用品(餌、水、リーシュ、クレイトなど)

家に滞在可能だが電気・ガス、水が遮断の場合

数日分の飲料水、乾燥めん類、缶詰、カセット
コンロ・カートリッジの予備、紙皿・紙コップ、
ランタンなども常備しておく。

(2021.4.17 ひまわり会セミナー)

備えるにあたり

- ▶ 家族と相談して緊急時の対応を決めておく
- ▶ 災害前、災害中、災害後の事をプランする
- ▶ 災害の種類によって避難場所など異なる
- ▶ ヘルプが必要とする家族（子供・年配・障害者など）動物のプラン
- ▶ 住んでいる地域での緊急サポート・システムが夫々異なる

注意点：

- ▶ 皆が行くから私も、と着いて行かない
- ▶ どこから情報を得るか認識しておく
- ▶ コミュニケーション（誰とどう連絡を取るか）決めておく
- ▶ 逃げ場所への道（ルート）も決めておく
- ▶ 近くの危険となる要素の把握（オイルリファイナリー・工場・ダム）
- ▶ Alertsが入る様に市や郡のシステムにレジスターやアプリをダウンロード