



ニュースレター 2021 秋季号

土屋和子さんを偲ぶ会」に参加して
.....P1

会長のあいさつ P1

ヨガ・ビギナーコースのご案内..... P2

花かごだより P3

気功エクササイズ P4

シリーズ「啓子の窓」 P5

「腰痛とサステナブルな関係を目指して」
セミナー報告 P6

ひまわりカレンダー、お知らせ
編集後記 P7

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

「土屋和子さんを偲ぶ会」に参加して

ワイルドマン 年子

7月10日に行われた「和子さんを偲ぶ会」に参加しました。色々な方々のお話からも伺えるように和子さんが日本人の渡米者として、勇気ある行動と決断で弱者たちを助け強くを挫く、立派な日本人の先輩であったことに誇りを感じました。また生い立ちのスライドショーからは、彼女が日本人女性を代表するにふさわしい教養があり、人前に出ても物おじしない、そして家族から愛されて育った愛情の深い方であったことを感じ取ることができました。私自身がひまわり会にジョイントして日が浅い頃、身なりが上品で凛として咲く花の如く振る舞う和子さんにあこがれていました。しかも彼女は外見だけでなく、私が病気で弱っている時にメールでよく励ましてくださったり、本当に思いやりのある方だと感じていました。

日本人の情緒を表現する俳句、詩、川柳、エッセイなどの文芸活動を行っている「花かご」にお誘いをいただいたのも和子さんでした。人間の成長、向上の会にジョイントした喜びと感謝の思いで、これからもご一緒させていただけると思っていた矢先に旅立たれてしまったことが残念でなりません。今回のオンラインイベントに参加して、ひまわり会の方々と一緒に和子さんの功労を偲び、爽やかな思いで見送ることができたことに感謝します。



会長のあいさつ

会員の皆さま

秋になり状況が少し変わって、人々が外に出るようになってきました。ホリデーシーズンに向けてのイベントが多い季節になります。屋内でのイベントも多くなるとは思いますが、Covidだけでなく、インフルエンザなどにも気を付けてお過ごしください。以前はマスクをしづらい感じでしたが、最近はおしゃれなデザインのものも増えて気軽に使えるようになった気がします。Covidの状況に関しては日々変化がありますので、正しい情報を得る様になさってください。これを読まれる頃は3回目のワクチンを多くの人が受けられるようになっている事と思います。

以前より開放され、孤立化のリスクが減少されているようですが、これからも、ご家族、お友達、コミュニティとのコミュニケーションを続けて行ってください。人との接触は情報交換や気持ちの向上にとっても大切です。

P2に続く



ひまわり会創立50周年

2021年、ひまわり会は創立50年を迎えました。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。

オレオレ詐欺やオンラインでのフィッシング(詐欺)などの犯罪被害も孤立化がすすむ時期に増えることがあります。少しでも「おかしい」とか「わからない」と思ったら必ず家族や友人に聞いてください。多くの方が情報不足から被害にあっているようです。

ひまわり会は今年で50周年を迎えましたが、諸事情により記念イベントは来年の開催を予定しております。こちらも楽しみにお待ちください。なお、今年もオンラインでのイベントを数多く開催し、そして多くの方々にご参加を頂きました。テクノロジーが苦手な方々もおられると思いますが、身近な方にヘルプしてもらってより多くの会員の皆さまに参加して頂きたいと思っています。7月からは恒例の古本市も再開され、ひまわり会の輪が改めて大きく広がっていきえるようになった事、ありがたく思います。

さて、今年の9月で、ひまわり会のボードメンバーとして長く貢献してくださった晴海三悟さんが卒業されました。長きにわたってひまわり会に貢献をいただき、ありがとうございました。この場を借りてご報告とお礼を申し上げます。

ひまわり会のボランティア活動に参加してみたいと思われる方は是非「こんなお手伝い出来るかも」と言うようなことを是非お知らせください。

北カリフォルニアに住む私達にはドラウト(水不足)と火事のリスクが未だ残っていますが、今年も来年も助け合いながら力強く生きて行きましょう!皆様のご健勝をお祈りしております。

会長 河野さき子



「ヨガ・ビギナーズコース」(5回セット)開催のご案内

インストラクター: 渡辺恵子
www.kaykowatanabe.com

5クラスで1コースです。
10月8日(金)より11月5日(金)まで
毎週金曜日 午前10時から11時まで。
参加費: ひまわり会会員1コースにつき\$20
;一般1コースにつき\$30
(参加費は前払いです。)

お申し込みは10月5日までに「ビギナーズヨガコース参加希望」と書き、
bayareahimawarikai@gmail.com迄;
お名前(日本語と英語で)、メールアドレス、電話番号を記してください。

お支払い方法;
Paypal(手数料\$1が加算されます)、または
支払先 Himawarikai/IIBA のチェックを
P.O. Box 6428, Albany, CA. 94706にお送りください。





花かごだより

2021年1月から9月の作品より

豆まきや いつまで続く 鬼は外

雛祭り 雛も官女も マスクして

雨よふれ 雨の神様 五月晴れ

<ドンゴン巳器乃(みきの)>

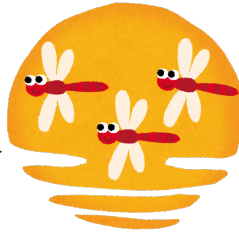


寂光降る 山辺の初夏の 暁よ

悠久かな 白波の音(ね) 消ゆて空間

夕暮れて 風の墓標の 赤とんぼ

<ペドロニ三枝>



もう一度 寝たき春の陽 昼下がり

浸み入るは 母亡き後の 山頭火

<翁長なおみ>

一茶忌やわれにやさしき母ありて

<星きみえ>

懐かしや 冷たいスイカ 祖母の家

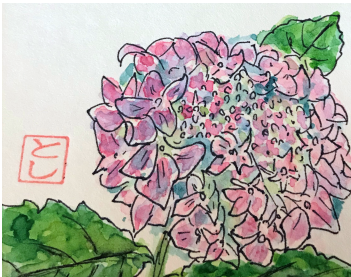
寒い夜 おでん楽しむ 孫たちや

<本間ツルー 玲子>

紫陽花や 丸くなりつつ 咲く花よ

風鈴草 長々と咲く しなやかさ

<ワイルドマン 年子> スケッチ付き



エッセイ 「湾東日系社会のJ-Sei」

<本間ツルー 玲子>

先日当地に長い間住んでいる日本人の友人がJ-seiって名前は聞いたことがあるけれど、どういう団体なのか分からないといっておられた。私はJ-seiで日本語と英語の歌を歌うグループに参加しているし、時々センターでシニアの弁当ランチをいただいたり、イベントに

参加して楽しんでいる。花かごの真理子さんや、ご主人のサンゴさんとも歌う会のレギュラーメンバーで、一緒にできるのを楽しみにしている。J-Sei は、3年ほど前にEmeryville に古い倉庫を改築して、素晴らしいセンターを設立したのだが、あまり新一世の方達に知られていないのは残念に思っている。

実はJ—Sei という団体の前身はEast Bay Japanese for Action (EBJA)という団体で、ひまわり会設立と同じ50年前に立ち上げられ、ひまわり会といろいろ協力することが多かったのだが、それが忘れられかけているのは残念である。EBJAの立ち上げには、ひまわり会の澤井村代さんと私も参加して、理事となっていたのだが、同時に当時UC Berkeley の学生だった日系三世達の情熱的な活動が大きな動員となった。

当時、UC Berkeleyは、全米に広がったキャンパスの学生反戦運動の火蓋が切られたキャンパスだった。そして市民権、マイノリティ問題に焦点が当てられ、アメリカ移民として差別され続けたアジア人問題に焦点を当てるAsian American Studies 学部が設立されたのだった。そこで学んだ三世達が、戦時中収容所に入れられて苦労した一世の支援サービスを起ち上げようとした時、私達も協力したのだった。三世達は資金源確保にあちこち交渉し、Berkeley Senior Centerに週末プログラムを作り、ピンゴナイトや、ピクニック、旅行などを企画してくれた。でも彼らは日本語が殆ど話せないなので、私たちひまわり会メンバーがいろいろお手伝いをするようになった。

一番感激だったイベントは、日系社会が戦時中日系人の受けた被害賠償運動を始めた時だった。それを契機として、戦時中の日系収容所の生活を記録した写真展を開いた。それまで一世も二世も収容所のことは話したがいなかったのだが、大変なトラウマだったとは推測できた。その展示会を一世の方達に見せては大きな打撃になるのではないかという危惧があったが、一世が希望されたので、お連れすることになった。確かに長い間心の奥にしまっていた辛い思い出を目にして、ショックを受ける方もいらしたし、その場で泣き出す方もおられた。しかし私たちと日本語でその思いを話し合うことができて、大きな心の癒しになったと言ってくくださる方が多く、本当に嬉しかった。それが契機となり、一世のご婦人の書かれたエッセイが「私たちの記録」として日本語と、英訳が出版されることになったのは、素晴らしいことだった。

J-seiは、現在、高齢者のケアばかりでなく、イーストベイの日系社会の重要なセンターとなろうと努力している。既に一世の方達も亡くなられ、ひまわり会メンバーでお手伝いをした方達も多く亡くなられているが、これからも私たち新一世が是非J-sei に参加して関係を持って頂きたいと、強く願っている。



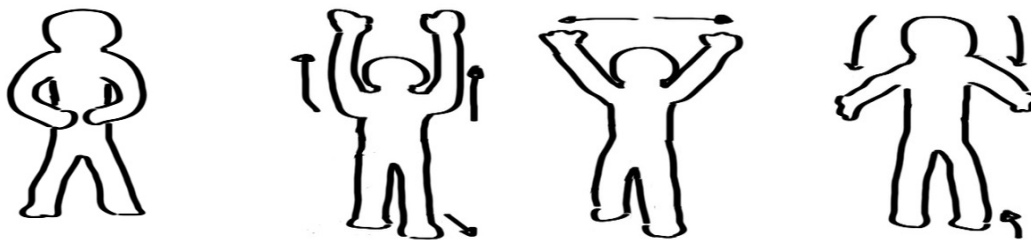
シリーズ「気軽に気功エクササイズ」

サンノゼ気功院 内藤雅啓

A. 鳥の姿を真似て胸を開きストレスを解消する

基本姿勢:肩幅に足を開き肩の力を抜いて、へその前で手を重ね立つ。

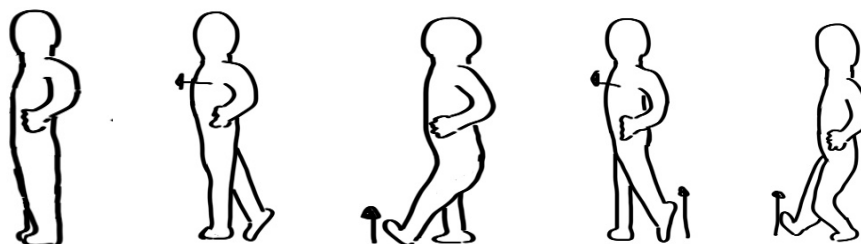
1. 息を吸いながら、左足を一步前に出す。同時に、両手を頭の上に上げる。
 2. 両手を頭の上に上げたら、手のひらを前に向け鳥が羽根を広げるように腕を左右に広げ胸を開く。
 3. 息を吐きながら、肘を曲げずに両手を元の位置に戻す。同時に左足を戻し両足を揃える。
- 左足と右足が替わるだけで1の動作を行う。これを一回として6回繰り返す。



B. かかとを使い血流を良くする

基本姿勢:肩幅に足を開き腰に手を当て立つ。

1. 左足を一步前に踏み出し、右足のかかとを上げ、胸を張る。
 2. 右足のかかとを下ろし、膝を曲げ、左足のかかとを伸ばし、つま先を上にする。
 3. 右膝をまっすぐにし、一步前に踏み出す。左足のかかとを上げ、胸を張る。
 4. 左足のかかとを下ろし、膝を曲げ、左足のかかとを伸ばし、つま先を上にする。
- これを32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。

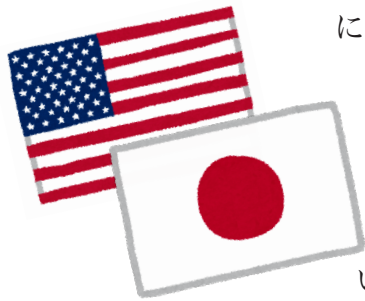


シリーズ「啓子の窓」

花かごと土屋和子さんの思い出

山中啓子

私のひまわり会との出会いは、2006年にオークランドで開催された35周年記念パネル討論会「日米国際結婚—半世紀の足取りと将来」に、討論者のひとりとして招かれた時であった。当時すでに日本で話題になっていた東・東南アジア出身の女性と日本人男性の越境結婚について話した。会場



にはもちろん土屋和子さんや多くのひまわり会員が出席されていたが、このテーマに皆さんが関心を寄せられたのを覚えている。

その後ひまわり会主催のベイエリアに点在する日系人コミュニティー史跡を訪ねるバス旅行に何回か参加し、ひまわり会との繋がりが増した。私と和子さんの「出会い」は、2016年4月にサンホアキン・デルタにあるウォールナット・グローブ日本人町を訪ねるバス旅行で、和子さんと一緒に座席に座った時であった。あちこち見て歩いた旅行が終わる頃に、私から念願の日本語で話す会を作りましょうと持ちかけた。和子さんは興味を持ったようで、バスが解散地に停車した時に、春海真理子さんに協力を呼びかけてくれた。しばらくして、真理子さん宅で数人の賛同者が集まり、文芸グループ「花かご」発足を決めた。翌年4月から月例会がリッチモンドのシニアセンターで始まった。

それから四年間、和子さんとは花かごのミーティングで毎月出会った。彼女がサンフランシスコから運転して来るセージグリーンのプリウス「2CHIYA」が、センター近くの路上に駐車されているのを見ると嬉しか

った。私は、何年か前に「ひまわり会オーラルヒストリー」に出版された「恋愛も結婚も」と題された和子さんのインタビュー記事を読んで、彼女の強い生き方に惹かれていた。花かごで活動を通して親しくなるにつれ、サンフランシスコに買い物に行く折に、ジャパン・タウンで彼女と会うようになった。3-4回続いたろう

か。その都度紀伊國屋書店の前で会い、近くの小さな喫茶店でお茶とケーキを楽しみながら、二人でおしゃべりに余念のない時間を過ごした。もう何を話したかも覚えていないが、席を立つ時に和子さんがあの満面の笑みをたたえて、「ああ、楽しかった」と言っていたのが忘れられない。



そして今年の4月彼女の訃報を聞いた。もうあの微笑みを見たり声を聞いたりすることは無い。でも和子さんのあのエレガントで凛とした生き方は、彼女を知る誰の心にも深く刻まれている。私にも、花かごで4年間毎月文芸を通じて知った和子さんの人生や人となり、いろいろ心に浮かぶ。戦後生まれの私には、戦前に生まれ戦中を生き戦後に日本を「飛び出した」和子さんの勇気と、アメリカで女性蔑視や人種差別を生き抜いた闘いの精神が、何よりも心強い。ひまわり会を50年も導き、花かごを誕生から養ってくれた和子さん。花かごの月例会では、いつも暖かい励ましをもらった。中でも忘れられないのが、「人生の先輩はまだまだいっぱいいますよ」という言葉で、「ひとりではありませんよ、先輩の知恵を借りなさい」とはっぱをかけられた。多くを学んだ先輩であった。





「腰痛とサステナブルな関係を目指して」 セミナー報告

8月7日、UCSF整形外科助教授の森岡和仁氏を講師に迎え、腰痛に関するセミナーをオンラインで開催した。森岡氏は、整形外科と脳外科に所属し、脳・脊髄と筋肉・骨の関係を、動物から統計まで幅広く活用しながら基礎から臨床につながる研究をしている。今回は、日本人の約8割が一生に1度は経験するといわれる腰痛について、基礎から診断、治療まで深い知識をわかりやすく説明いただいた。そのごく一部を記す。

腰は人間の生活と生命維持に重要な機能を担う部位で、骨、軟骨、筋肉、腱、靱帯、神経、軟部組織などで構成され、そのどれもが腰痛の原因になりうる。腰痛の持続期間によって、急性(1か月以内)、亜急性(1~3か月)、慢性(3か月以上)に、また原因によって非特異的腰痛と特異的腰痛に分類される。



急性腰痛症は、動作により発症した場合“ぎっくり腰”であることが多く、腱や靱帯が炎症を起こして筋肉や筋膜へ広がる。治療は、患部の冷却や市販の抗炎症薬(アドビルやタイレノールなど)の内服によって炎症を抑えて痛みのピークを乗り越え、少し痛みが治まってきたら自制内で動くようにする。長時間安静を続けるのではなく、炎症を減らしながら筋力を落とさないように徐々に日常生活を取り戻し、長引かせて慢性腰痛にしないこと、また改善後は再発予防を心掛けることが重要。ただし、数日経過しても強い痛みが常に持続したり、足に痛み、しびれ、感覚異常、脱力などの神経症状を伴う場合は、かかりつけ医の診察を受ける。

慢性腰痛は、明らかな原因のある「特異的腰痛」と、原因不明の「非特異的腰痛」に分類できる。痛みの状態、危険信号や神経症状の有無、X線、MRI、CT等の検査によって診断され、特異的腰痛には、変形性関節症(OA)、脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア、骨

粗しょう症等がある。坐骨神経痛は、腰の神経が圧迫された結果片方の臀部から足にかけて痛みが放散される症状で、原因部位と痛みの部位が異なる。

非特異的腰痛症は、危険信号も神経症状も検査異常もない原因不明の腰痛で、治療効果が少なく、痛みによる心理的ストレスが治療抵抗性や痛み蔓延の原因として考えられる。痛み自体と痛みによる心理的ストレスが腰痛を悪化させ、動かないことにより筋力低下や脊椎の変形がさらに進行する悪循環を生じる。このため非特異的慢性腰痛には、抗炎症薬のほか、脳に作用する薬(抗うつ剤や弱オピオイドなど)が用いられることが多い。加齢による運動器の変化は包括的に進み改善することがないため、進行を遅らせるために高齢であっても積極的に治療を行い、また痛みを抑えつつなるべく動いて悪循環の連鎖を断つ努力が重要。運動の適切な量と質は個人によって違うが、適度な運動は筋力低下防止やうつレベルを下げる効果のほか、腰痛の有無にかかわらず死亡率や平均寿命の改善効果も期待できる。神経ブロックは、効果が大きいX線下で施行のため頻繁にはできずまた施行のたび効果が薄れるので、手術前の最終手段と考える。手術は、回復する可能性あるいは悪化予防を目的として行う。

そのほか、開発中の新治療法や、腰やストレスのセルフケアの方法も紹介され、日頃の予防と運動が重要であることが強調された。

参加された方から、「非常に詳しい説明で大変勉強になった」、「専門的な知識をわかりやすく講義してくれた」、「大変有意義だった」、「先生の治療への心意気を感じて頼もしく思った」等々、多くの感謝の声が寄せられた。

多忙の中多くのスライドを作成してわかりやすい講義をしてくださった森岡氏に、改めて感謝するとともに、さらなる研究の発展を願います。また、私自身も松平式腰痛体操を習慣に取り入れ、日ごろから適度な運動を欠かさず、腰痛持ちにならないように心がけていこうと思います。

レポート ウィリアムズ まり



ひまわり会カレンダー

10月

□「気功エクササイズ」Zoom

毎週木曜日 10:00~11:30 am

□ヨガ・ビギナーコース

毎週金曜日 10:00~11:00 am

10/8, 15, 22, 29, 11/5

詳しくは2ページをご参照ください。

□花かご Zoom 13日(水) 1:30 - 3:00 pm

□古本市 16日(土曜日) 11:00 am ~ 3:00 pm

エル・セリート 八百屋さんの前

11月

□「気功エクササイズ」Zoom

毎週木曜日 10:00~11:30 am

□花かご Zoom 17日(水) 1:30 - 3:00 pm

□古本市 20日(土曜日) 11:00 am ~ 3:00 pm

12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 18日(土曜日) 11:00 am ~ 3:00 pm

古本市は悪天候などの理由により中止になることがあります。また開催内容・時間などが変更・中止となる場合がありますので、ひまわり会ウェブサイト、または記載された連絡先にてご確認ください。

<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。

難しい規約に縛られずに自由に創作する俳句や詩やエッセイなど一緒に楽しみませんか？ 会では、毎月第2水曜の午後1時半から3時まで(現在はズームにて)作品を読みあい、交流を楽しんでいます。また、毎月の作品をまとめた電子版の『花かごレポート』(無料)も配信しています。

『花かご』への参加や、『花かごレポート』の閲覧をご希望の方は、hanakagobungei@gmail.comまでお気軽にどうぞ。

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



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周年を迎えました。これを記念して現在以下のプロジェクトを推進しています。

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、ニュース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(2022年度開催予定)

現在のところ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

標題(subject)に Himawari50 とご明記ください。



編集後記

オオシタ ケイジ

今回、このニュースターを日本で編集している。2020年の新年号までは原稿をフォトコピーして皆さまに郵送していたが、コロナの影響で春号以降はコピーを止め、PDF形式でemail配信するようになった。お気づきになられた方もあると思うが、春号以降はニュースターが「カラー」になった。そして今回は「編集は日本にいても、できるかもしれない」ということになったわけである。テクノロジーの進歩に負うところ大であるが、セミナーや新年会などのイベントもオンラインで行うようになったので、住んでいる地域に制限なく参加できる。参加人数も増えて、まさに「人生すべて塞翁が馬」である。私事になるが、編者は現在、郷里の徳島県に在住している。40年以上前にここを離れたので町の様子は全くと言っていいほど変化している。それでも、以前よく行ったお店などが当時と変わらない様子で営業しているのを発見すると、懐かしくそしてまた嬉しく思う。全てはいろいろなレベルで、そしてあらゆる面で変化している。ある程度時間が経過し、振り返って見た時にその変化に気づく。ひまわり会も50年を迎え、さらなる「変化」をしながら、そして発展していくことを切に願う。