



ニュースレター 2022 春季号

新年会・開催報告.....	P1	気功エクササイズ.....	P5
とってもゆる〜いヨガサイエンス	P1	シリーズ「啓子の窓」.....	P6
会長のあいさつ.....	P1	いろいろご案内.....	P7
ヨガ・ビギナーズコースのご案内	P2	ひまわりカレンダー、活動報告	
花かごだより.....	P3~4	編集後記、会費/入会.....	P8

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

新年会・開催報告

今年の新年会は1月29日に昨年に続きオンラインで楽しく行われた。河合順子さんの司会で本間玲子さんの乾杯、会長挨拶、昨年サンフランシスコにアフガニスタンから着任したと言う河西領事、そして、JSEI岩田さんの挨拶から始まり、例年の活動と会計報告があり、エンターテインメントはベイエリアで活躍するシンガーの立花賀曜子さんの懐かしい日本の歌（一緒に歌える様に歌詞も配られた）、そして昨年も出演した柳家東三樓師匠の落語で盛り上がった。最後は交流の時間も持て、久しぶりに参加した人たちと画面越しに話が出来楽しい年のはじまりとなった。



とってもゆる〜いヨガサイエンス

昨年秋、初心者向けのヨガ教室をスタートして以来、早くも半年になります。毎週のクラスでは詳しくお話しできないヨガの健康上の効果を、このコラムの場をお借りしてゆる〜くご紹介したいと思います。

会報の新年号ではインテロセプションと呼ばれる「内受容感覚」について触れました。「内蔵感覚」とも呼ばれる内受容感覚は、体内の変化の「気づき」を促すもので、自律神経を整えることと深く関わっています。今回は、これと対になる「固有受容感覚」についての話です。

唐突ですが、目を閉じて、指で鼻の先を触ってみてください。触れましたか？目で見ていないのに、なぜできるのでしょうか。



P2に続く

会長のあいさつ

会員の皆さま

春分の日も過ぎ、デイライト・セービングス・タイムも始まり（2023年から永続される）陽も長くなって来ましたが、気温の変化が激しい毎日で、家の桜も咲こうか咲くまいか迷っている感じです。雨も時折降りますが、カリフォルニアは未だ降水量が足りないようで（3第貯水池のレベルは33~47%・3月27日California Department of Water Resource）、これからもっと降って欲しいですね。

春はいろいろな色の花が咲き心をウキウキさせてくれ、外に出るのが楽しくなる季節です。折りしもCovid-19の制限も緩和され、外は結構多くの人で賑わっていますが、マスクに関しては、まだ場所によってルールが違うので、戸惑います。旅行に関しても、行先などの状況が目

P2に続く

ご寄付のお願い

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

私たちの「固有受容感覚」が正しく機能しているからです。固有受容感覚とは、聞き慣れない言葉かもしれませんが、一言でいうと、「自分の体の位置と動き、力の入れ具合を感じる感覚」で、英語ではプロプリオセプション(Proprioception)と呼ばれます。固有受容感覚は筋肉や関節、特に靱帯や腱にある神経によってコントロールされていて、外からの刺激の感知とともに、動作、位置の把握、姿勢や運動の制御、バランスなどの役目を果たします。この感覚が低下するとバランス機能低下の原因となり、転倒リスクが著しく上昇します。近年では、姿勢の制御をつかさどるこの感覚の衰えと腰痛との関連性を調べた研究も散見されます。固有受容感覚は加齢とともに低下しがちですが、鍛ええると回復することもわかってきています。

ヨガ教室では三月にこのトピックを取り上げ、バランスをテーマとしたシークエンスを組んで、練習しました。例えば、片足で体重を支えて立つ「木のポーズ (ヴリクシャーサナ)」。バランス強化の典型的なアーサナですが、慣れないうちは体がぐらつきがちです。ぐらつくのは普通で、関節を安定させるための筋肉が鍛えられている証拠です。このポーズの鍵はゆっくりと呼吸することと、働いてくれている筋肉に意識を向けること、そして何より大切なのは視線を一点に集中させることです。これによって体が少々ぐらついていても、ポーズが保てなくても、不思議と心も落ち着いてくることが多いのです。

寄稿者：渡辺恵子

サンフランシスコ在住、公認ヨガインストラクターRYT500資格修得。認定ヨガセラピスト目指して現在、猛勉強中。www.kaykowatanabe.com

*参考文献は後記参照



4月15日に無料体験クラスを行いますので、参加希望の方は右記の要領でお申し込みください。



まぐるしく変化しています。Covid-19の感染状況自体未だ、アップダウンがありますので、正しい情報が大切です。

情報は沢山ありますが、必要な情報を得る事が難しい事もあります。そういう事をひまわり会のHP、会報、セミナーなどでご案内できればと思います。いつも「注意して下さい」という事が多いのですが、ひまわり会ボードは皆様の安全を願っています。最近ますます多くなった詐欺やオンラインの犯罪は後を絶ちません。被害に有った方は、「まさか自分が」とか「そういう手口があるのを知らなかった」と言う事が多く、ちょっとでも怪しい(直ぐアクションを起こすように催促される等)と思ったら、「家族に相談しないと」と言い会話を中断し、家族や友人に相談しましょう。兎に角騙されない様に注意して下さい。

古本市を再開する事が出来、いろいろなイベントをオンラインで行い、人との触れ合いがあるちょっとした集いの空間が有る事を嬉しく思っています。

夏ごろにはピクニックでも出来たら良いと思っています。

会長 河野さき子

🌻「ヨガ・ビギナーズコース」のご案内

- 4月22日(金)～5月20日(金)
- 毎週金曜日 午前10時～11時
- 合計5回セットで1コース
- コースの参加費：会員\$20 一般\$30
- お申込み・お支払い(前払い)は4月19日迄に
- 欠席した場合の払い戻しはありません。

お申し込み方法

bayareahimawarikai@gmail.comへ下記情報をお送り下さい。

1. 名前(ローマ字・日本語)
2. 会員か非会員か
3. メールアドレス
4. 電話番号
5. 支払い方法・金額・郵送日(PayPal か Checkか)

*支払い方法は最後のページをご覧ください。

花かごだより

2022年1月から3月の作品より-その1

俳句



初春のお屠蘇に赤き孫の顔

(ドンゴン 巳器乃)

冬の雨かもめ飛びゆくしおしおと

(翁長なおみ)



今年また命吹き出す木蓮や

(ツルー 本間玲子)

春来る 躍る(おどる)ピンクのみみずかな

(ペドロニ 三枝)

魚つりみごとさらわる えさの数

(あさのなえこ)

白鷺の孤高なるかな 優雅さよ



(ワイルドマン 年子)
イラストも作者

エッセイ

ThreeRを楽しむ

ペドロニ三枝

以前は物を大切にするという事は余り気にも止めていなかった。もう数十年も前になるが姉に咎められたことがある。せっかく頂いた取り立ての新鮮な野菜を何気なくポン〜と冷蔵庫へ入れてほっという、結局食べられないのである。一次が万事そのようにしてきた様である。粗末にしていることがいけない事、当時の私には物を大切するという事に、考えも及ばないというか、頭が回らなかった。幸いなことに私にはお歳を召した方の友

達が多かった。気が置けず何故か安心して、私は心を開く事が出来る。そんな尊敬する友達一人一人をよく見ていると、儉約する。粗末に扱わない。大切にするのが当たり前と、常々行っていたのを見ていた。私が教えを通して気づいたのはここ20年くらいからである。

今地球が抱えている環境問題、特に地球の汚染や資源問題、食糧や飢餓問題、CO2など。最近よく言われているSDGs (Sustainable Development Goals)、「持続可能な開発目標」というらしい。その中でも今最も地球が抱える大きな実際的な問題の中で分かり易いのが、海の動物の体内に飲み込まれるプラスチックが動物の生態を危機に追いやっているとプラスチック汚染問題である。プラスチックはマイクロプラスチックとなって、私達の肉眼では見えないが空気中に浮遊しており、私達はその汚染された空気中で息をし、当然人体に影響を受けているという事である。これらを次世代の子供達や孫達に遺していくのではないかとされているのが、今の危機的状況を創り出している。

そんな中、今生きている私達に何ができるか、それに取り組む作業を一人一人がしている。私的に言えば、身近な事で何ができるかを自分なりに考えている。何かに役立つ事を出来ないかを探すのも、最近は日常のうちに入っている。拙いが、私の実践しているリサイクルやエネルギー削減を少し紹介すると、もう15年程になるが、肉食を止めていること。殺生もそうだが、飢餓問題、食糧問題も大きい。ヒーターは冬の間でも節電のため使わない。重ね着をたくさんする。年に二〜三度子供達が来る冬の時だけは使う。水も紙も同様に無駄を少しでも節約するため、小さな水入れを台所に二つ用意している。生ごみは庭に全部埋める。キッチンgoodsなど手作りも楽しめる。洋服のリリサイクルは、綺麗なものは孫の洋服に。セーター類は組み合わせで模様付けし、ボタンで止めて肩掛けにし、袖も同様に。台所での仕事の時、肩と腕を温めると仕事が楽で、数種類作った。これはとても役に立ってくれている。毛糸類はちょうどコロナ禍の時期には、四人の女の子の孫がいるので、それに合わせて私と娘のショルダーバッグを九つ程作った。



大きな問題であるスーパーのプラスチック類は、



花かごだより

2022年1月から3月の作品より-その2

去年のフォーラムで話題になったが、急な買い物時は私も仕方がないので使うが、基本的にはスーパーのプラスチックはなるべく使わない事。アイデアとして、家にあるプラスチックの綺麗なものを拭いたり洗ったりしてたたみジップラックに入れて、車に買い物袋と一緒にして何度か使えるように持参する。果物と野菜はそのプラスチックの中に入れる。必要であれば、リサイクルプラスチック(BPA-Free)をスーパーで買う事も出来る。それから、期限切れ間近い食品をなるべく買うという事も、ある方が奨励してくれた。食品ロスからもとてもよい考えだと思った。

その他にも細々としたもの、例えば、カードボードを利用してブーツの長靴の芯にする、見た目は自分がこれでよいと思う事が大事なので、その様にしている。それに仕舞うのが楽である。又、たまに近隣のゴミ拾いなどもすることもある。その様な色々なアイデアも皆なで持ち寄り、それぞれが楽しく地球環境に想いを馳せながら貢献でき、地球に優しく大切に資源を無駄にしない三つの“R” (Recycle, Reuse, Reduce)を、出来るだけやって見ようと心がけている。細々ながら自分に出来る事を書いてみた。SDGs (持続可能な開発)は多くにわたって分類されており、今後はこの事も重要視されてくると思う。



エッセイ

健康ノート・きびだんご

中島公子

冷蔵庫の中身が心細くなり、スーパーに行った。この日はいつものパンが品薄で見つからず、ふと眼にとまったartisan wheatなるものを試しに買って持ち帰った。Wheat パンというと、必ずブラウンシュガーが大量に入っているのが気に食わないのだが、これにはその気配がなく、つぶつぶの黒っぽい種子が焼き込まれていて、何やら美味しそうに見える。翌朝の食卓で興味をそそられて虫眼鏡を持ち出して材料表を読んだ。小麦粉の他にflaxseedと書いてある。胡麻ではない。次い

いで、milletsとある。雑穀ではないか。具体的にどんなものなのかグーグルで調べてみる。特に日本語で何にあたるのか知りたかった。主にひえ、あわ、きびであるとのこと。ひえは私の知る限り貧しい食事の代表のように扱われていた。きびの方は、祝い事のはれの日に食べられたと、物の本に記されているそう。あわについては、粟おこしぐらいしか知らない。今日になって初めて粟と粟は違う字であると教えられた。



幼い頃父の実家から送られてきた正月のお餅の中に黄色い小ぶりののし餅があった。ほのかに甘くて美味しいと感じたものだったが、一度限りでお終いとなり人知れずがっかりした思い出がある。それがあわだったかきびだったか質そうにも父はもう亡い。それより当時は、黒豆の入ったキメの粗い米粒が半分そのまま残っているお餅の方が貴重で、父は喜んでいて。父と彼の実家を繋ぐ数少ない思い出の一つである。

さてグーグルのmilletsに戻ってパンとの関連を見ようとしたが、その前に引きつけられたのが3種の雑穀で団子を作り、どれが一番美味しいかを比べた人が載せた記事だった。彼は、桃太郎さんの持っていたきびだんごが、鬼ヶ島へお供するに足る程美味しかったかを実験したかった人であった。団子の作り方で綿々と書かれている。次から次へと話題は跳び、全てそれなりに面白そうと思わず身が入って追いかけてしまう。時間は延々とあつという間に飛んで行った。

ようやくオンラインから身を引き離しても、食卓の話題は団子から始まって飛躍してゆく。まず犬はともかく、雉や猿はどうやって団子を嗅ぎつけたのか。そもそも犬は、肉食より味噌汁と残りご飯の方が健康によく長生きするのか。人間はどうか。そして、桃太郎の遠征は侵略か、盗品回収か。盗品回収だとしたら、それを独り占めして罪に問われないのか。罪を問うのは誰？現代の宝探しは儲かるのか・・・と頭の中で四方八方（支離滅裂？）に広がってゆく。

雑穀が健康食品として脚光を浴び、日本でもアメリカでも、小麦や米に新たな価値を加える目玉商品になっているのだろう。たまたま虫眼鏡が手元にあって郵便切手ほどのプリントを読んでみただけだが、連想が浮かび、思い出が、懐かしい人、亡くなった後は夢にでも会いたいのになかなか出てくれなかった父にも、会うことが出来た。





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

春は自律神経が乱れる時期、体を緩めて、自律神経を整える。

- ① 首肩の力を抜いて体に余った気を吐き出す。

基本姿勢：肩幅に足を開き肩の力を抜いて前を見て立つ。

1. 鼻からゆっくり息を吸いながら、首を持ち上げ、天を望みます。
2. 口からゆっくり息を吐きながら、上体を沈めるように、前に屈める。
(全身の濁った気を吐き切るようにイメージする。) これを8回繰り返す。



- ② 体を捻って、お腹の気を吐き出す。

基本姿勢：肩幅に足を開き両手を腰に当てる。

1. 息を口から吐くのに合わせて、へそを起点として体を左にひねる。
2. 息を吸いながら、元の状態に戻す。(お腹、腰、胸の力を抜く。)
同じ要領で右に捻り、これを4回繰り返す。



「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。



内藤先生



シリーズ「啓子の窓」

「中村哲さんに学ぶ」



山中啓子

2022年3月

今年1月に、アフガニスタンで長く活動され2019年に凶弾に倒れて亡くなった中村哲医師が、生前澤地久枝さんと対談した本を読んだ（『人は愛するに足り、真心は信ずるに足る』2021年）。それから2ヶ月間静岡の自宅に滞在中、彼の業績を知りたくて著作を読み漁った。その内の4冊の書名が、彼の事業の発展を示す。まず、1992年に出版された『ペシャワールにて—癪そしてアフガン難民』、続編の『ダラエ・ヌールへの道—アフガン難民とともに』（1993年）、さらに『医者 井戸を掘る—アフガン早魃との闘い』（2001年）、そして『医者、用水路を拓く—アフガンの大地から世界の虚構に挑む』（2007年）である。



今から約40年前の1984年に、中村医師は福岡を本拠とするペシャワール会の支援を受けて、パキスタン領ペシャワール市において癪病治療を始めた。当時市内には、ソビエト侵攻を逃れた二百万人のアフガン難民が劣悪な環境で住んでいた。彼らに医療を施すために難民キャンプで診療を実行。さらにケシュマンド渓谷の無医村に三カ所の診療所を建設し医療活動を続行。しかし戦闘が続く間に大早魃が一带を襲い、農民を飢餓状態に追い込む。それを解消するために1500本の井戸掘りを敢行。さらに砂漠化した農地を緑化し農業の復活を図るために、医師自らブルドーザーを操って、クナール川の急流から用水路を13キロに渡って拓いた。まさに凡人の想像を超える一連の大事業である。

これらの著作を読んでいた頃、静岡県島田市で同様な医療活動をアフガニスタンのカンダハラ市で行ってきたレシャード・カレド医師と支援団体のカレズ会の会を知った。カレド医師は留学生として京都大学医学部で学んだ後、島田市で開業し病院と介護施設を経営する傍ら、故郷のカンダハラで医療援助活動を続けている。地元のよし

みで早速会員登録をし、少しばかりの寄附金を送った。アフガンの縁である。

そして2月中旬のある週末、友人と富士山麓にある国民休暇村で一泊するドライブ旅行に出た。途中何かの折に話題が再映された松本清張原作の映画『砂の器』に触れた。物語は二件の殺人事件をめぐる、人気上昇中の新進作曲家の過去を辿る。スクリーンは、戦前の田舎を写す。村から村へと癪病患者の父親と旅する10才くらいの少年。美しい海岸線と緑に埋もれる農村を背景に、酷い扱いを受ける癪者の宿命に胸がつまる。そんな感想を友人に話していたら、彼女が富士山の麓に国立駿河療養所があると言って調べ始めた。そこは「ハンセン氏病」患者を収容する隔離施設で、休暇村から遠くないから明日行ってみようということになった。



翌朝さっそく車を走らせること2時間、その療養所に着いた。小高い丘に建てられた施設から冠雪の麗峯が真向かいに見えた。私たちは小さな資料室に入り、しばしその展示品を読み入った。知らなかったとは言えない。しかし深い偏見と余りにも残酷な隔離政策に声を失う。この療養所にはまだ40数名が暮らしているという。

それから2週間後、奇しくもロシアのウクライナ侵攻が始まった。43年前のソビエトのアフガン侵攻を思い出した。数百万の難民が国境を超えペシャワールに移った。中村医師が心血を注いで救済にあたった人々である。歴史は繰り返すのだろうか。また無謀な戦争で罪のない人々が家を失い家族を失い露頭に迷う。





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/>

とってもゆる〜いヨガサイエンスの参考文献：
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27317866/>
Tong MH, Mousavi SJ, Kiers H, Ferreira P, Refshauge K, van Dieën J. Is There a Relationship Between Lumbar Proprioception and Low Back Pain? A Systematic Review With Meta-Analysis. Arch Phys Med Rehabil. 2017 Jan;98(1):120-136.e2. doi: 10.1016/j.apmr.2016.05.016. Epub 2016 Jun 16. PMID: 27317866.

ひまわり会への支払い方法

PayPal:

bayareahimawarikai@gmail.comで検索して下さい。又、手数料をカバーする為に支払額に\$1追加してお支払い下さい。

チェック:

支払先はHimawarikai/IIBAで、Memo欄に支払い目的(例: ヨガクラス・寄付)を記入し、P.O. Box 6428, Albany, CA. 94706へ郵送して下さい。

4月の古本市:

今年は4月16日(土)に古本市を開催します！ボランティアが出来る方はご連絡下さい午前・昼・午後の部でヘルプが必要です。



オンライン・セミナーのご案内

4月30日(土) 1—3 pm

お片付けセミナーシリーズ

「片づけをして、残りの人生を元気に楽しく夢をかなえて行こう！」 講師: 河合じゅん子

シェルターインプレースになってから、家を住み易くする為の片づけを始めた方も多いと思うが、「中々物が減らせない」という話をよく聞く。長年、家の整理のお手伝いをしているジュンちゃんが、経験からいろいろな秘訣を伝授してくれる。

6月週末の午後(日時未定)

「ソーシャル・キャピタルとしてのエスニック・ネットワーク: 戦後日本からアメリカに移住した女性たちを事例に」 講師: 中西裕子

社会学にはソーシャルキャピタルと言う、経済資本、文化資本に次ぐ第3の資本として「社会関係」による資本の有用性を指摘する理論が最近着目されている。その事例として社会学的観点から、アメリカに移住した女性たちが、日本人・日本語ネットワークがどのように役に立ったかと言うインタビューで得た知見をもとに話す。

中西裕子さん: 武蔵大学社会学部教授(専門: 社会学・女性学)・UCバークレー校客員研究員(2011年度・2021年度)

日本からのセミナーになるので、スタート時間は午後3時以降になる予定。

セミナーお申し込みは

bayareahimawarikai@gmail.comへ〇〇〇参加希望と書き、お名前とメールアドレスをお送りください。参加方法・リンク等をお送りいたします。



ひまわり会カレンダー

4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

4/22、29、5/6、13、20、

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

□セミナーZoom 30日(土) 1:00 - 3:00 pm

5月

□ヨガ・ビギナーズコース

毎週金曜日 10:00~11:00 am 5/6、13、20

□「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 21日(土曜日) 11:00 am ~ 3:00 pm

6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、下記のひまわり会ウェブサイト、またはそれぞれのイベント案内に記載されたURLなどでご確認ください。

<https://himawarikai.org>

1~3月の主な活動報告

1/10 ボードミーティングZoom

1/14、21、24、31

50周年記念ビデオ制作ミーティングZoom

1/17 ボードミーティング Zoom

1/29 新年会Zoom

2/2、27、18、21、24、

50周年記念ビデオ制作ミーティングZoom

2/7 ボードミーティングZoom

3/7 ボードミーティングZoom

3/23 50周年記念ビデオ制作ミーティング Zoom

*50周年記念ビデオは編集最終段階とナレーション、音楽入れをしています。



編集後記

編集委員 河野さき子

今季から大下さんの代わりに、私が編集を担当することになりました。50周年記念のビデオ・プロジェクトも詰めに入ってきたので、ひまわり会でやることは沢山ありますが、皆様の役に立つ事が出来れば嬉しいとボードと皆で頑張っています。いろいろ拙い事もありますが、宜しくお願いいたします。

2月19日はExecutive order 9066(防衛の為に強制異動の権限で日系人が収容所に送られた)80周年でした。

3月11日は東日本大震災から11年でした。

3月16日はCovid-19のシェルターインプレースがはじまって2年目。

デスクトップ編集出来る方が居たら是非お手伝い下さい。あまり経験が無くてもツールと時間が有れば(Adobe)出来ます。

人事：

大下啓二さんは昨年日本へ帰国し、生活基盤も出来忙しくなり、ひまわり会退会と共にボードも編集も卒業し日本での生活に専念という事になった。

まりウィリアムズさんは都合により役員を退役し、いち会員としてひまわり会のサポートを続ける事になった。50周年記念ビデオに関しては情報を根気強くまとめ上げてくれた。

皆様いろいろありがとうございました！

入会と会費：

年会費は\$25です。ひまわり会では一年を通して、会員相互の親睦と生活の向上に役立つさまざまなイベントを行っており、どなたでも、いつからでもご入会いただけます。会員継続(2022年度の会費支払いを忘れている方)をご希望の方、または新規入会ご希望の方は名前、住所、メールアドレス、電話番号、会費お支払い方法をひまわり会のメールに(又はチェックと一緒に)「入会申し込み希望」又は「会員継続」と書き、お送りください。支払い方法は前頁をご覧ください。

