

ひまわり会

ニュースレター 2024年 夏季号

会長挨拶

1

シリーズ：
「啓子の窓」

2

6月セミナー報告
DASHダイエットとは？

3

ヨガクラスのご案内

5

入会ご案内
申し込み支払い方法
ひまわり会カレンダー

6

気功エクササイズ

7

花かごだより

8

ベイエリア夏祭り情報
活動報告
いろいろ
編集後記

12

夏の集まりご案内
添付

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クグループです。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

会長挨拶

げ

今年の春はわりと低温で家の桜は6月に入っても一つ二つ花が咲いたりしていました。住んでいる場所によってそれぞれ異なる天候（マイクロクライメット）のベイエリアですが、適度に暖かくなって欲しいと思います。しかし、中西部や東海岸での気温、豪雨やハリケーンの災害を考えると、カリフォルニアは住みやすい場所だと、ありがたく思います。

7月となると独立記念日、七夕、日本では15日は海の日で休日になっています。4日は木曜なので金曜を休んでロングウィークエンドにしている方も多いようです。カウティーフェアや花火、友達との集まりといろいろなイベントが行われる時ですね。外でのアクティビティーを楽しめる季節です。又、これから先夏まつりが各地で行われるので、忙しい夏になりそうですね。

ひまわり会では毎年夏のピクニックを行っていました。コロナ渦の後、昨年から夏の集まりを再開し、今年は8月24日にシカモア教会アダムソンホールでの開催を予定しておりますので、是非ご参加下さい。今回はビンゴと輪投



（外でできるかもしれませんが）とゲストの渡辺先生がヨガを指導してくれます。誰でも参加できるようにしてしますので、ご参加ください。美味しいお昼ご飯とアクティビティーと社交で楽しい時間を過ごせるのを楽しみにしています。

陽も長くなり1日が長く感じれる夏を是非エンジョイなさってください！

会長：河野さき子



▲ 啓子の窓

「コーハウジングの試練と団結」

山中啓子

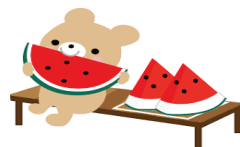
オークランドに引っ越してから半年が過ぎた。コーハウジングという共同体に住むのも慣れてきて、快適な生活をしている。住人とも親しくなり、週2回の一緒に夕食を食べるのも楽しみだ。20軒の家屋から成るコミュニティを維持し継続していくためには、多くのコミティーとルールがあるが、そうした制度は複雑なので、まず参加して学ぶことにしている。積極的にコミュニティに関わっていくと、人もやり方も知るから、できるだけオープンにやっていく心構えだ。



ただひとつ、ここの生活で制限を感じるのが、オークランドのダウンタウンにあり、犯罪が多発していることだ。これについては、引越しの前に周りから警告されていたし、自分でも認識していた。住み始めてからは、犯罪防止のための各種の方策がなされ、住人の誰もが最大限の注意を払っていることを知った。何よりも心強いのは、長い住居歴のある住人たちは、メディアで報道されている犯罪都市のイメージは誇張であること、安全と非安全の境界をわきまえていれば、オークランドはいい街だと、自信を持っていることだ。私の心配も和らいだ。

そして事件が起こった。2月初めの早朝、犯罪グループの車が、10th ストリートに面したガレージのドアに体当たりしたのである。幸いなことに、そのドアは1年前に最新技術を備えた鋼鉄製に替えられていて、2回の激しい攻撃に耐えた。犯罪者たちは隣のガレージに移りその攻撃に成功し、駐車してあったスポーツカーを盗んだ。その夜コーハウジングのミーティングが全軒総出で開かれた。我々がガレージのドアは体当たりを受けて、パネルが歪曲しパーツの幾つかが破損した。ドアの開閉は可能なものの、今まで通り自由に使えない。パーツの入手には数週間かかる。しかし最低限のドアの開閉は必要だから、朝と夕方1時間ずつドアを開けて車の出入りを可能にする。その1時間誰かが出入りする車の検問をする。その当番のスケジュール表を作るから、みんなで協力してこの危機に対処しようということになった。

この非常態勢は7週間続いた。もちろん私もガレージ当番に週2回就いた。この事件の最大の被害は、ガレージを自由に使えない不自由さで、何軒かは近くのマリオットホテルの駐車場をレンタルした。わたしもその一人で、出かける都度そこから車を発車し駐車した。そして、この事件の予期せぬ効果は、ガレージ当番でペアを組んだ住人と知り合う機会ができたことだ。また、この退屈な1時間を過ごすために、ジグソーパズルが用意され、みんなで取り組んだ。時には、この朝夕の時間帯に数人の住人が集まり、即席のパーティーとなった。そして、最大の効果は、この危機を乗り越えるために20軒の住人全員が団結し、ドアの修理を待つ7週間の長い間、協力して事態にあたったことだった。ドアの修理が終わった日の夕食には、シャンペンが振る舞われて、解放を祝った。危機にはコミュニティの真価が問われる。今回の犯罪事件はこのコーハウジングがその実力を示す試練でもあった。



6月セミナー報告

6月8日（土）にアルバニーシニアセンターで ザーン佳代子氏による「高血圧・糖尿病・腎臓病に関する話・栄養士の視点から」が行われた。腎臓の働きから、色々な疾患に関して、又、健康管理の為にどのような食べ物を食べる・食べないのが効果的かと言う話をしてくれた。参加者がそれぞれ身近に感じる課題だったので、講師への質問も多くあり、参加者同士の会話も弾んだ。

下記はセミナーの中のトピックの一つについて皆様の役に立つようザーン氏が投稿してくれた。

若松ファウンテングローブティーと言う 「1869年からカリフォルニア州にやってきた日系人パイオニアの人達の歴史をお茶の木と一緒に継承し、多くの人に知ってもらうために始めたお茶のプロジェクトです」と言うお茶を頂いた。 <https://sonomagreentea.com/>参照



DASHダイエットとは？

ザーン佳代子 MS, RDN, CSR

ひまわり会のみなさん、健康維持のために日頃から心がけていることは、何かありますか？運動や休養とともに、栄養バランスの良い食事を摂ることが大切なのは、誰もが知るところです。先日6月8日にアルバニーのシニアセンターで高血圧、糖尿病に起因する腎臓病のお話をさせていただきました。

実は、腎臓病はとても身近な病気で、アメリカでも日本でも、成人の7人に一人が罹患していると言われています。アメリカでは、その90%は自分が腎臓病である自覚がないそうです。腎臓病患者の約75%は、高血圧または糖尿病が原因で発症しており、その予防や悪化を防ぐことが重要です。本稿では、DASHダイエットについて、紹介させていただきます。

「DASH」ダイエットとは、「Dietary Approaches to Stop Hypertension」の略で、米国国立衛生研究所（National Institutes of Health、略称:NIH）の国立心臓・肺・血液センター（National Heart, Lung, and Blood Institute）が1992年に提唱した高血圧のための食事法です。その

後、さまざまな科学的検証がなされ、高血圧のみならず、糖尿病患者のインスリン耐性の改善、高脂血症や肥満にも効果があることが証明されています。DASHダイエットでは、以下の4点が推奨されています。

- 1) 野菜、果物、全粒穀物を積極的に摂る
- 2) 無脂肪または低脂肪の乳製品、魚、鶏肉、豆、ナッツ、植物油を食事に取り入れる
- 3) 脂肪分の多い肉類、脂肪分の多い乳製品、ココナッツオイル、パーム油のようなトロピカルオイルなど、飽和脂肪酸を摂り過ぎない
- 4) 糖分の多い飲み物やスイーツはなるべく控える

さらに、DASHダイエットを実践するために重要なことを以下に挙げます。

- 飽和脂肪酸やトランス脂肪酸をできるだけ避ける
- カリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維とタンパク質をしっかり摂取する
- 低塩を心がける

それでは、具体的にそれぞれの食品群をどのくらい食べればいいのでしょうか？

エネルギー必要量1,600 kcalの場合：

- 一日あたり/サービング数
穀物/6、肉、鶏、魚/3-4以下、野菜/3-4、果物/4、低脂肪または無脂肪乳製品/2-3、油脂/2、塩(ナトリウムとして)2,300 mg以下(1,500 mg以下にするとより降圧作用がある)
- 一週間単位で/サービング数
ナッツ、種、乾燥豆、えんどう豆/3-4、スイーツ/5以下

となります。具体的に各食品の1サービングの目安については、ウェブサイト

<https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash/following-dash>
でご確認ください。

もう一点大切な要素として、DASHダイエットでは、一週間で150分運動を推奨しています。

以上を踏まえて、みなさんに気をつけていただきたいのは、タンパク質摂取量です。実は、健康な成人65歳以上では、タンパク質の必要量が増えます。19歳以上の成人が、0.8 グラム/体重(kg)に対して、高齢者(65歳以上)では、1-1.2 グラム/体重(kg)となります。但し、腎臓病がある場合は、腎臓への負担を考慮してタンパク質の必要量は少なくなります。糖尿病ありの場合、0.6-0.8 グラム/体重(kg)、また糖尿病なしの場合、0.55-0.6 グラム/体重(kg)とされています。既往症の有無などにより、必要なバランス等変わってきますので、具体的にどのくらい必要かは、医療機関で、登録栄養士に相談してみてください。

参考文献

1. Challa HJ, Ameer MA, Uppaluri KR. DASH Diet To Stop Hypertension. [Updated 2023 Jan 23]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482514/>
2. DASH Eating Plan. [Updated 2021 Dec 29]. National Heart, Lung, and Blood Institute. Accessed 18 June 2024, Retrieved from <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>

DASH Eating Plan

The Benefits: Lowers blood pressure & LDL "bad" cholesterol.

✔ Eat This	⚠ Limit This
 Vegetables	 Fatty meats
 Fruits	 Full-fat dairy
 Whole grains	 Sugar sweetened beverages
 Fat-free or low-fat dairy	 Sweets
 Fish	 Sodium intake
 Poultry	
 Beans	
 Nuts & seeds	
 Vegetable oils	

www.nhlbi.nih.gov/DASH




ヨガクラス（オンライン）のご案内

7月のビギナーズヨガは 「続：骨の健康とバランス」がテーマです

*スタート時間が8：45になりました！

ご自宅から参加できるひまわり会ヨガクラスも4年目を迎えました。「ヨガは初めて」という方もどうぞ奮ってご参加ください。

無料体験クラスは7月5日（金）です。

コースは 7月12日（金）～ 8月23日（金） 7月26日と8月2日は休講です

- ・ 毎週金曜日午前8：45 ～ 9：45 Zoomにて
- ・ 5回セットで 1コース
- ・ コースの参加費：会員\$25 一般\$35
- ・ お申込み・お支払い（前払い）は7月9日迄に
- ・ 欠席した場合の払い戻しはありませんが、インストラクションの録画を無料でお送りしています

ひまわり会ビギナーズヨガ概略

5回のコースでは、毎週標準的なアーサナ（ヨガのポーズ）や呼吸法を始めとするHathaヨガの基本を復習しながら、毎回新しいアーサナを学んでいきます。ウォームアップに続いて、呼吸と連動して体を動かし、体全体の活力を高める太陽礼拝（Sun Salutation）、立ちポーズ、背中や腰の筋肉を整える後屈、前屈の後、ヨガニードラ（内観を伴う深いリラクゼーション）と呼吸法でゆったりと心身をリラックスさせます。ヨガは継続して行うことでより優れた効果が実感できます。毎回復習を行いながら無理のないペースで進めますので、前回のシリーズに参加されなかった方でもご心配無用です。参加者の皆様とご一緒に体を動かしながら楽しくリラックスした一時間にしたいと思います。どうぞお気軽にご参加ください。



内容に関するご質問は講師の渡辺先生 kayko@watanabe-robins.com まで

ひまわり会ヨガクラス担当。公認ヨガ療法士（C-IAYT）
及びヨガアライアンス公認上級ヨガインストラクター（RYT500）。
サンフランシスコ在住歴35年
www.kaykowatanabe.com
<https://www.linkedin.com/in/kaykowatanabe>

お申し込みはBayarehimawarikai@gmail.comまで無料体験ヨガ又はヨガクラス参加希望と書き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）
- お支払い方法は別ページを御覧ください。

入会と会費と寄付：

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！会員は4季会報受信とイベント参加費の割引が有ります。

会員継続をご希望の方、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。支払い方法は下記をご覧ください。

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金控除の文書をご希望の方はご連絡ください。

セミナーなどの申し込み方法

BayAreaHimawarikai@gmail.comへ「〇〇参加希望」と書き、お名前、メールアドレス、電話番号、会員か一般か(支払い方法)を記しお申し込み下さい。参加方法・リンク等をお送りいたします。現在多くのクラスはオンラインで行われてれます。郵送の場合は下記住所(チェックの郵送先)へご連絡下さい。

お支払い方法

PayPalの場合：

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。

チェックの場合：

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。

ひまわり会カレンダー

気功、ヨガ、花かごはオンラインで開催されます。

7月

- ☐ 気功エクササイズ 毎週木曜日 10:00-11:30
- ☐ ヨガ・ビギナーコース 5日(無料体験)、12、19日(金) 8:45-9:45
- ☐ 花かご 10日(水) 1:30-3:00
- ☐ 古本市 20日(土曜日) 11:00-3:00 エル・セリート 八百屋さんの前

8月

- ☐ 気功エクササイズ 毎週木曜日 10:00-11:30
- ☐ ヨガ・ビギナーコース 9、16、23日(金) 8:45-9:45
- ☐ 花かご 14日(水) 1:30-3:00
- ☐ 古本市 17日(土曜日) 11:00-3:00 エル・セリート 八百屋さんの前
- ☐ 夏の集まり 24日(土) 11:30-2:30 シカモア教会アダムソンホール

9月

- ☐ 気功エクササイズ 毎週木曜日 10:00-11:30
- ☐ ヨガ・ビギナーコース 8:45-9:45 金曜日 未定
- ☐ 花かご 11日(水) 1:30-3:00
- ☐ 古本市 21日(土曜日) 11:00-3:00 エル・セリート 八百屋さんの前

*古本市は悪天候などで中止になることや、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。その他のクラスも予定変更となる場合も有ります。

<https://himawarikai.org>

シリーズ：気功エクササイズ

「夏は胃の調子が悪くなる時期です」

サンノゼ気功院 内藤雅啓

胃の働きが悪くなると消化が弱り、エネルギーの吸収が減り、エネルギー不足になり体が重だるくなり、元気がなくなります。胃の働きを良くして、消化を良くして、体を軽く元気を取り戻しましょう。



1. 胃の働きを良くして気を取り入れる気功

基本姿勢：肩幅に足を開き、肩の力を抜いて、両手を胃のところに置く（座ってもOK）

- ① 息を吸いながら、両手を内側に捻って頭の上まで持ち上げる。
- ② 自然呼吸で両手を左回りにお腹を中心に回す。（6回）
- ③ 両手を右回りにお腹を中心に回す。（6回）
- ④ 息を吐きながら、ゆっくり両手を胃まで戻す。（これを8回繰り返す。）



2. 胃を持ち上げて胃下垂を治す。

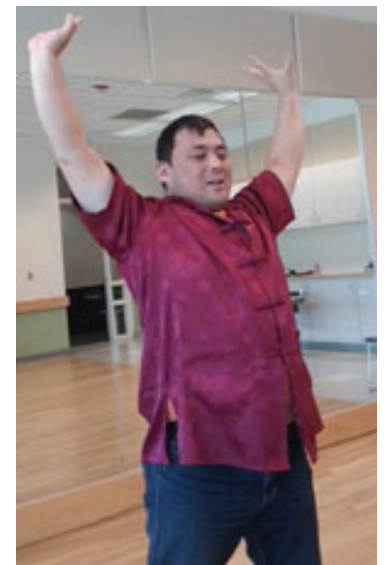
胃が弱ると、胃が重くなり胃が垂れ下がり胃下垂になります。

胃下垂は腸を圧迫し、内臓下垂に繋がります。

胃下垂は冷え性の原因であり万病の元です。

基本姿勢；両手をお腹を抱えるように下腹部に置く。

- ① 息を吸いながら、お腹を大きく膨らます。
- ② 息を吐きながら、お腹を少しずつへこませながら両手をみぞおちに向けて持ち上げる。



「気功エクササイズ」のクラスはオンラインで行っています。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。

▲ 花かごだより

エッセイ

「赤いバラ」

星きみえ



私は大学で一応アートをメジャーとしていた。子供の頃から絵が好きで、今も大好きである。ちょっと前までは自分でもよく描いていたものだが、最近では自分では描かずに、他人の描いたものを見てあ〜だこ〜だと言っているのが好きである。あ〜だ、こ〜だと言うのはプロが描いたものに限っている。友達とか知人が描いたものを下手にあ〜だこ〜だと批判したりすると、大変なことになるからである。その様な災難は何としても避けなければならない。

私がSan Jose Stateに通っていた時、World Religionのクラスだったと思うが、必須科目だったため生徒数は大変多く、ゆうに60人はいたのではと思われるクラスを取っていた。ある日、年若い教授が赤いバラを2個のバケツいっぱい持って教室に現れ、講義を始めた。講義の最後にバケツのバラを指さして、「みんな一本ずつ持ち帰り、見知らぬ人に上げる事、必ず見知らぬ人にあげる事」と言うのがその日の課題であった。大学側からバラを買う経費が出たとは思えないので、その若い教授の意気込みから実費で買って来たものと思われた。講義の内容はすっかり忘れてしまったので、その教授の目的がなんであったか今は定かではない。しかし、よくよく考えてみるとその行為こそが究極の親切思いやりというものではないかと思いついた。好きな人に親切にすることは誰にだってできる。ちょっと知っている人にもまあできる。しかし完全に見知らぬ人に美しいバラを上げて何の見返りも望まない事は、結構難しい。例えそのバラがタダでもらったものであるにしてもでもだ。バラは今摘まれたばかりの様にみずみずしく、美しく輝いていたのである。私は勿体無くてとても見知らぬ他人に上げる気になれずに、次のクラスの先生にあげてしまった。どういう訳かその事は私の心にわだかまり傷の様に残って、いつまで経っても忘れる事が出来なかった。

その後何年か経って、私はパリのポンピドゥーセンターの外付けの階段を登っていた。その階段になんとあの日と同じ赤いバラが落ちていたのではないかと私は思わずそれを拾い上げ、じーっと見つめう〜んと唸った。近くを見渡しても落とした人らしき人は見当たらない。これはきっとあの日の赤いバラに相違いない、今日こそは見知らぬ他人にこれを渡そうと、私はすぐさま決心した。なに決心などという大袈裟なものではなく、単にその時私は一人旅であり周りに知人とていなかったのだから、決心というより成り行きと言った方が当たっている。向こうから一人で歩いて来た金髪の女の子にそのバラを渡してにっこり、フランス語は出来ないのににっこりするだけだ。女の子はびっくりして私を見、はじめ何か言い胸に手を当て、それから大層嬉しそうになににっこりしてくれた。

その日私は往年の悩みを解決したのみならず、ものすごくいいものを見せてもらった。絵好きの私はヨーロッパ、アメリカ各地を巡り、色々な絵を見て回っていた。ピカソも随分と見た。しかしながら、ピカソの絵で好きなものはそれまで一点もなかったのである。私は自分がピカソは嫌いであると勝手に決めていた。その日私がポンピドゥーセンターで見たピカソの絵は、私の思いが間違っていた事に気づかせてくれた。私はその絵の前で動けずにいた、涙が出そうなのを必死で堪えながら……。ピカソはやはり偉大であったのだと認めるしかなかった。そして私は喜んでピカソの偉大さを認めた。おかげで私の人生のその後の楽しみがまたひとつ増えたのである。やっぱり良い事はするものである。

「顔を読む猫」

中島公子

息子が小学生の頃はしかにかかった。治りかけで退屈していた時に猫が飼いたいと言い出したので、もともと猫好きの私は、子供達を連れて近くのBuddyDogという施設に、引き取れる捨て猫を探しに行った。息子が選んだ仔猫をキティと名付け、キットと呼んだりして、その猫は我が家の一員となった。2歳そこそこの娘と生後数週間の仔猫を共存させるのは保護者の神経の休まらないもので、腕、脚、尻尾、さらには首までむんずと掴んで引っ張り寄せようとする幼児に、そうはさせるものかと爪を立てて反撃するキティの間で、私はどちらに対して悲鳴をあげたり怒鳴ったりしたか判らなかった。娘にも小さな引っ掻き傷が絶えず、兎も角忙しい毎日だった。そのような育ちのせいか、娘はキティに一目置き、猫は人間に飼われているのではなく同等の存在だと思っているようだった。

ある日家事の合間に寝転がって休んでいた私に、キティが顔を近づけてきた。よくある事で、私は身を起こして四つんばいのまま、彼の後をつけ始めた。猫は逃げるふりをして、くるくると足速に柱の周りを廻り始める。そのうちこの追いかけっこは彼の勝ちとなり、私はちょっとした息抜きの運動が出来たことになる。これはWIN WINの間柄であるが、猫が悪さをする時も多々あった。叱られて犬のように申し訳無きような表情をすれば可愛げがあるのだが、キティは全く平気である。何の事だか忘れてしまったが、彼がしでかした事に私は怒って睨みつけたり顔を顰めたりする。彼はそんな私の顔を瞬きもせずじっと見つめ返す。睨み合ってしばらくすると、猫といい歳をした大人の睨めっこがなんだか可笑しくなり、ふっと笑ってしまう。その瞬間彼はやったりとばかりに、踵を返して逃げてしまう。暫くすると何事もなかったように平然とやってくる。彼には何か超過敏なセンサーがあって、人の顔筋肉が緩み笑顔となると、すなわち機嫌が直ると理解出来るようであった。その緩み具合を捉える感覚というか、集中力が腹立たしいほど優れていた。



人間の表情は瞬時に変わる。舞台上芸を人に見せる生業の人々は特別としても、街角で出会う普通の人でもこれが同じ人かと思直す時もある。ことにしかめ面の無表情でいた人が何かの拍子にふっと微笑んだ時、一瞬で美しい人に変身する。私は今アキレス 腱のリハビリに通っているが、そこで色々な人に出会う。皆身体の何処かを痛めている人だから誰も嬉しげな顔はしていない。ある素晴らしくカッコいいスポーツ着の女性が無表情に何やらリハビリ器で運動を始めたのに目が合って、私は口角をあげて会釈した。彼女も会釈を返したのだが、その時にっこりと笑ってよこした。その瞬間の顔の変化はめざましく、目の前で素晴らしい美人になった。その後は元の無表情に戻ってしまったが、私はすぐキティを思い出した。キティの目に私の顔はどう映っていたのだろうか。般若面から小面が変わる顔の瞬間は時間で測るのか、筋肉の動きで捉えるのか。摩訶不思議な能力を持つ猫だったと、今更ながら感銘を受ける。人はあらゆる動物の頂点に立つとかいう考えが幅を利かせているようだが、私はそうは思わない。殺戮の武器を持たせれば恐ろしいが、裸の人間の能力は限られている。動物は密かに何かより以上の能力を持って存在し、感知出来ないところで人を動かしているに違いない。小さなペットを観察しているだけでさえ、その現実を見ることができる。



「オーナーシップの意識」

ワイルドマン年子

私たち家族の出発は、小さな借り部屋の一室からだった。子供が増えていくたびに、ヤドカリの引っ越しのように住む環境も変わって行った。二部屋のアパートメントから借家の一軒家、狭いながらも楽しい我が家を築くために、夫婦で懸命に生きてきた。

やがて、今の家に落ち着くことができた。私たちの家族の巣を築きながら、将来子供たちが人生の荒波にもまれながらいろんな困難に遭遇しても、いつでも帰って来られるような安心する家にしてあげたかった。そして時は過ぎて子供たちは成長し、それぞれ独立して親元を離れていくときが来た。残った私たち夫婦はこの場所で、オーナーシップの精神で生きようとうと意識してきた。

思えばこの場所に引っ越してきた時、裏庭は現在とは全然違うものだった。私には夢があった。私たちは国際結婚なので日米友好のシンボルとされている桜の木を植えたいと、いつも思ってきた。以前のオーナーから受け継いだ裏庭には巨大なプラント（モンステラ）が植えてあった。新しい木など植える場所はなかった。そこで、家族団結のプロジェクトが始まった。重いつるはしを振り上げて土を掘り起こして、かなりの重労働の伐根作業で、アメリカ人の義母が寄贈してくれた桜を植樹した。我々家族の記念樹のおかめ桜の木は、毎年2月ごろになるとピンクの美しい花を咲かせてくれる。その桜の花を見るたびに夫や子供たちが汗水流して植樹してくれた姿が目につくたび、感慨無量になる。

引っ越して来た当時は、近所の人たちは知らない人ばかりであった。それでも、この場所は内も外も私たちの花園なのだから丹念に手入れをしたいと思い周りを見渡すと、白人、メキシコ人、インド人、中国人、ベトナム人、ネパール人、日系アメリカ人、アフリカ系アメリカ人、スパニック系アメリカ人など、多種多様なアメリカの独特な文化を象徴しているような隣近所であることを感じた。私は日本人代表でここにいるのだなあと感じながら生活しているこの場所にまず自らが一步踏み出そうと、街角でメキシコ人が売っていた12箱のイチゴを手土産に買って、ドキドキしながら前後左右の12軒を1軒ずつ挨拶して回った。ベルを押して初めて会う人たちは怪訝そうな面持ちで出てくる。しかし、こちらが笑顔で挨拶するとすぐに打ち解けて笑顔で挨拶してくれた。それ以来毎年近隣あいさつの恒例として、クリスマスの時期に合わせてクッキー等のギフトを携えて回ることになっている。

また、近所にゴミをポイ捨てする人もいるし、散歩で犬の糞をそのままピックアップしないで行く人もいる。でも、オーナーシップの意識は私たちを自由にしてくれた。ゴミを見つければ拾えばいいし、犬の糞を見つければ処分すればいい、腹を立てることもない。散歩する人たちを見つければ、どんな人たちでもフレンドリーに挨拶を交わすことができるようになった。

お陰で見知らぬ近所にも友人ができて、日々の散歩コースである公園までの8ブロックには親近感が湧く。笑顔で挨拶すれば笑顔で挨拶が返ってくる。文化が多様の中でいかに人とつながりお互いの違いを理解し、一人一人の違いを認め合いお互いに協力し合って、豊かな地域社会にしていきたいと願うばかりだ。ところが、理想と現実には違う時もある。多様な文化の間において、音に関する感覚の違い、犬がワンワン泣き叫ぶ声、強い匂いのする料理などなど、理解できないことも色々あるが、「オーナーシップ」という意識に切り替えて、自分の近所を美しい花園にするのも、ゴミだらけにするのも、自分達の意識次第だと思った。

そんなある日、Home Owners' Association (HOA、管理組合) から通知が届いた。封筒を開けてみると、「えっ!」と思うような朗報であった。「あなたの家は今月の家として選出されました」。シンプルな庭を丹念に自分たちで管理しているだけで 選ばれたの? 「今月の家賞」とは、近所の人たちが美しく手入れしてある家を毎月推薦して高く評価するシステムである。そして、HOAミーティングに招かれて表彰されて賞金がでると通知に書かれていた。「棚から牡丹餅」のように、願ってもいないのに与えられた荣誉に感謝すると同時に、今後も表裏の庭をきれいに手入れして、ホームオーナーとしてコミュニティーの模範になるようにと責任も感じた。



「浮世絵」

武井よしこ

10代の終わり頃から絵画を鑑賞するのが好きだった。ある時期から、浮世絵の画集を手に入れて時々眺めるようになった。1960年代の終わり頃だったと思う。なぜ浮世絵画集を持っていたのか忘れたが、図書館で借りてきたのかも知れない。

そこに見るのは不思議な世界だった。100年以上も昔の同じ国、同じ江戸（東京）の暮らしが美しく描かれ、本当にこんな人々がこんな風景の中にいたのだろうか。特に葛飾北斎の描く美人画、富士山に強く惹かれた。言うまでもなく北斎は浮世絵を代表する絵師だ。当時の私は浮世絵の知識が皆無であった。



ただ絵を見ていると、当時の江戸の中に自分がいるような気分になれたのである。一体どういった浮世絵の本であったのだろう。10代という多感な頃だったせい、今はあの頃の感慨を持って眺めることはもうできない。それでも今も2～3冊浮世絵の本を持っている。

葛飾北斎は40代に曲亭馬琴と組んで「新編水滸画伝」「椿説弓張月（ちんせつゆみはりづき）」を出す。馬琴と北斎はお互いの仕事ぶりを罵り喧嘩しながらだったので、版元がコンビを解消しようと提案すると、お互いが「アイツ以外では仕事をしない」という始末で、その力量はお互いに認め合っていたのである。おかしい話だ。その後の彼は憑かれたように富士山を描き始める。世界的に有名な「富嶽三十六景―神奈川沖浪裏」は一時千円札の裏に印刷されていたが、あまりその素晴らしさが出ているとは思われなかった。

有名な話であるが、当時鎖国時代の日本の浮世絵がヨーロッパに渡り、モネやゴッホ、さらにガラス工芸家のエミール・ガレにも影響を与えている。当時の主な輸出品である陶器を包装する紙の代わりに浮世絵が使われていたという説が定着している。

「神奈川沖浪裏」は富士山を描いた作品の一つだが、大波の中を小舟が揺られている様と遠くにテーマの富士が見えている。富士山を描くと言って、この富士の小ささである。雄大な山の富士は大波の後ろにある。波打って、大きな飛沫が絵を見ているこちらまでかかってくるようである。小舟はどうなるのだろう。

しかし、この大波の描き方は見事である。誰かが、北斎には見ている風景を停止させ、その風景を目の中に納めさせる才能があったのだと言っていた。確かにただならぬ才能を感じる。生涯に90回とも93回とも引越しをしたと言われる。出戻り娘のお栄も家事をする時間があつたら絵を描きたいと家事を一切しなかったので、部屋が汚れたら引越しをした。「親父と二人、箸2本、筆4本あればどこでも食っていけるさ」と言ったお栄も、当時稀な女絵師として素晴らしい絵を残す。「女を描かせたら俺以上」と、北斎に言わせた。

もう一人の絵師を選ぶとしたら、東洲斎写楽（とうしゅうさいしゃらく）。名前を知らなくても絵を見れば、「あっあの絵師」と思い出すと思う。それほど独特の画風を持った絵師であった。その経歴も生年月日も不明で、謎の絵師と呼ばれている。わずか10ヶ月の間に、145点の役者絵と少数の相撲力士の絵などを出版し評判をとるが、忽然と姿を消す。彼が「謎の絵師」と呼ばれる所以だ。

写楽は、役者にしても力士にしても、決して美しくは描かない。代表作の「市川蝦蔵の竹村定之進」は、役者を描いているのに美しさは感じられない。デフォルメされた顔、ある時には笑いさえ誘われる描き方である。出版された当時は、版元の蔦屋重三郎（つたやじゅうざぶろう）へ苦情さえ来たということである。

ある浮世絵好きな推理作家は、写楽が実は当時出島に暮らしていたオランダ人であったという説を唱えている。1年足らずで筆を断ったのは国へ帰ったためという説だ。もし本当だとしたら凄い話だ。日本を代表する浮世絵師写楽が白人だった？（これが例えばベトナム人とか中国人だったら、こんなに驚きはしないだろうが。）

何はともあれ、二世紀半続いた平和な江戸時代には、ある意味で今の日本の美意識が確立し、次の「西洋に追いつけ追い越せ」の明治に続く。そんな江戸に生きた浮世絵師たちの奔放な人生に、私は憧れる。

▲ バイエリア・夏のイベントご案内 — 盆踊り・バザー・チキン照り焼き販売等:

サンフランシスコ金光教会 7/13&14 11:30—4 バザー konkosf.org
 バークレー東本願寺 7/13 盆踊り 6:30-8 & 7/28 バザー BOMBU.ORG
 ユニオン・シティー (南アラメダ郡) 仏教会 8/12 盆踊り SACBC.ORG
 アラメダ仏教会 7/20 盆踊り 1pm~ 7/23 バザー 12-7 BTOA.org
 サンフランシスコ仏教会 7/27バザー 2-7pm・7/28 盆踊り 10-3:30

Buddhistchurchofsanfrancisco.org

オークランド仏教会 8/3 1-7pm 盆踊り BuddhistChurchofOakland.org

マリン仏教会 Buddhisttempleofmairn.org

ディアブロJ Aクラブ (コンコルド) 夏祭り・盆踊り 7/27 1-9 7/28 12-8:30

diablojaclub.com

日本町ストリートフェア 8/3 Nihonmachisf.org



▲ 4～6月の活動報告

4月15日 ボードミーティング

6月8日 セミナー

6月10日 ボードミーティング



▲ いろいろ

8月夏の集い: 輪投げゲーム、ビンゴ等のわくわくアクティビティーを予定しております。最後のページを御覧ください。

古本市: 午前・昼・午後の部ボランティアが出来る方はご連絡下さい。

寄付について: 現在予約制になっております。寄付の前にご確認下さい。古本の寄付は11時迄に「自分が買いたい、又売りやすい」と思える物だけをお持ちください。

募集: ニュースレターへの投稿。編集の出来る方 (AdobePDF, Illustrator, Indesign等が出来る方; 3か月に一度)。イベントコーディネーター (アドミンの事)。告知 (メールとFBなど) 係。など、いろいろありますので「週にX時間位ならOK」と是非ご連絡下さい。

感謝: 経理は石川康子さん、会報の編集は前田多恵子さん、リスト管理はザーン佳代子さんにお手伝い頂いてます。

▲ 編集後記 編集委員 河野さき子

夏至が過ぎても涼しいバイエリアのマリーナ辺です。最近嬉しい事に歩いて行ける所でファーマーズマーケットが始まったので、毎週日曜日買いに行ってます。5月はカウアイ島に行きましたが結構雨が降ってました。でも夏を楽しめたので満足。ここ数年より比較的人が少ない感じがしました。ハワイへの旅行者もこの1年で5%位減ったらしいです。今季は投稿が少なかったですが、その分要領を得て来たせいも有りますが、少し早く編集が出来ました。

又、ひまわり会のイベントで皆様に
お目にかかれる事を楽しみにしております。

ひまわり会 イベントのご案内



「夏の集い」

8月24日(土) 11:30~2:30

エル・セリート シカモア教会 アダムソンホール

1111 Navellier Street El Cerrito CA 94530

駐車場有り

会場入口:

教会の入り口ではなく、教会に向かって右側の駐車場の奥の左側です。

参加費(お食事代) 会員 \$ 20・一般 \$ 25

ひまわり会恒例のピクニックを今回はいろいろな設備があるシカモア教会で再開!

輪投げ、ビンゴゲーム、渡辺恵子先生によるヨガなど、

全て誰でもが出来るようにしていますので是非ご参加ください!

美味しいお弁当を食べ、皆とお話をして、キャッチアップしましょう!



お申し込み方法:

8月16日迄にEmailか郵送でお願いします。

お支払いも小切手かPaypalでお済ませ下さい。

BayAreaHimawarikai@gmail.comへ「夏の集い参加希望」と書き、お名前、メールアドレス、電話番号、会員か一般か(支払い方法)を記しお申し込み下さい。

お支払い方法

PayPalの場合:

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。夏の集い参加用とお書きください。

チェック郵送の場合:

支払先はHimawarikai/IIBAで、Memo欄に支払い目的を記入し、P.O.Box 6428, Albany, CA. 94706へ郵送して下さい。

*お食事代は人数分注文支払い致しますのでキャンセル時の返金は有りません。ご了承下さい。



参加希望で送迎やカープールが必要な方、又お手伝い出来る方は

BayareaHimawarikai@gmail.com/ 510-435-4017迄ご連絡下さい。

カープール集合場所: 11時20分にバートのEl Cerrito Plaza駅Richmondへ向かって左側出口の白線ピックアップゾーン。

-----プリントして切り取ってお使い下さい-----

ひまわり会夏の集い参加申し込み用紙

お名前 _____

連絡先(電話番号) _____

参加人数と支払い額 _____ 名 \$ _____

会員 \$ 20・一般 \$ 25

*8月16日迄に着くように総額をIIBA/Himawarikai宛にP.O.Box 6428 Albany CA 94706へお送り下さい。