

ひまわり会

ニュースレター 2025年 新年号

会長挨拶

1

シリーズ：
「啓子の窓」

2

10月日系移民セミナー報告

3

とってもゆる～い
ヨガサイエンス

4

ヨガクラスのご案内

5

会員更新のご案内
ひまわり会カレンダー

6

「体質という言葉」

7

気功エクササイズ

8

花かごだより

9

いろいろ

14

活動報告
その他・編集後記

15

新年会ご案内

16

申し込み用紙

17

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

新年おめでとうございます！

2025年の干支は乙巳（きのとみ）です。「巳」は蛇のイメージから「再生と変化」を意味します。脱皮し強く成長する蛇は、その生命力から「不老長寿」を象徴する動物、または神の使いとして信仰されてきました。この2つの組み合わせである乙巳には、「努力を重ね、物事を安定させていく」といった縁起のよさを表しているといえそうです。」（raskul.comより）という事で、どんな年になるのか、楽しみです。12支の中で唯一無言の生き物です。

挿絵を探すにあたり蛇の絵や写真は余り良いのが無くちょっと苦労いたしました。蛇は絵になりにくいですね。つかみどころがないと言う感じもいたします。

さて、今年は何を目標にしようかなと考えていますが、永遠の課題（去年から続いてる）である体力作りと断捨離をそのまま目指そうと思っています。2024年はリサイクリングセンターやグッドウィルに行き慣れる事ができました。体はあちこち痛いので自然と基礎体力運動をするようになったので、旨く継続したいです。



皆様も自分に出来る事や、やりたい事等考えて是非実行してみてください。

去年はひまわり会もCovid前に行っていたいろいろなイベント・集まりをする事が出来、良かったなーと思いました。

今年が皆様にとって、良い年になる様に願っております！

会長：河野さき子



啓子の窓

「思いがけない再会」

山中啓子

前回6月に日本に滞在した時に、思いがけない再会がふたつあった。どちらも長い間音信不通であった人とグループの出会いだった。

ひとつ目は、高校の友人4人から成るグループで、最後に彼女たちに会ったのは20年以上も前である。それが、去年の12月に、その内のひとりである「まーちゃん」と全く思いがけない所で出会った。私は翌年1月に75才の誕生日を迎えるので、その前に5年毎の自動車免許証の更新をしなければならない。そこで或る日予約した静岡市内の自動車教習所に、高齢者講習を受けに出かけた。認知力を測るテストもあって結構スリルに満ちていた。受講者は最初10人くらいいたが、認知テストの後では5人に減った。休憩の時、私の前に座っていた女性がくると振り向いて、「山中さん？」と聞いた。「ああ、まーちゃん、やっぱり」と私が答えて、そこから20数年ぶりの再会が始まった。半年後の6月に市内の喫茶店で仲良しグループが集まっておしゃべりした。誰もが昔と変わらないように見えた。当日来られなかったひとりは、私が離日する日の前夜に電話をくれた。

実はこの4人の友達がそれぞれ若い時に経験したエピソードについて、「普通の女性の超普通な経験」と題してエッセイを書いたことがある。彼女達は高校卒業後も静岡市で暮らし結婚し子供を育てた、謂わば「普通」の女性達である。私は15年くらいの不在を経て彼女達と会う機会があって、ひとりひとりの人生航路を聞いたが、それらが余りにもドラマチックで、全くびっくりしてしまった。まず、ひとり目は、結婚後夫の明治生まれの祖母が取り仕切る家を嫌い、生まれたばかりの娘と夫と共に別居した。そのストレスから心臓病を患い以後子供を産めなくなった。ふたり目は、短大を卒業後父が経営する会社に勤めていたが、そこで父の片腕として働いていた妻も子供もある男性と恋に落ち、彼と駆け落ちした。彼は離婚し彼女と結婚した。

3人目は、親の勧める男性と見合い結婚し、ふたりの子供が生まれ幸せであった。或る日夫が失踪した。警察や消防が周辺の山や林を搜索したところ、彼の自死遺体を発見した。その後彼女は必死で子供を育てたが、夫の自死については心当たりがなかった。4人目は自分の家に婿入りした男性と結婚し二人の子供に恵まれたが、息子の登校拒否に長く悩まれた。これが一見普通と見える女性達の、ひとりひとりが語らなければ他人には知られない「超普通」の経験で、私は考え込んでしまった。一体「普通」の女性などいるのだろうか。



そしてもうひとつの思いがけない再会が同じ6月にあった。明子さんは、私の母方の同い年の従姉妹だ。私たちは少し離れた別の市で育ったので、互いを余り知らなかった。それでも彼女が静岡市の短大で学んでいた時には、我が家を時々訪ねて来た。でもその後会うことはなかった。それから55年後、明子さんから突然連絡があった。彼女は誰かから私がアメリカに長く住んでいることを聞き、興味を持ったらしい。メールのやりとりの後早速彼女から電話があったが、私は正直彼女と何を話したらいいのかわからなかった。それでも明子さんは私と連絡がついたのをとても喜んでくれて感激していた。

実はこれには裏がある。明子さんは、私の母の弟太一の最初の妻との間に生まれた娘で、両親が離婚した後、生後すぐ子供がいなかった或る夫婦に養女に出された。そこまでは、私も知っていた。しかし私の両親や親戚の間では、彼女は秘密扱いで話が出ることもなく、私も関心を持たなかった。だから半世紀以上の

不通を破って6月に彼女が50才の娘と一緒に我が家の玄関先に現れた時、私はどきどきしていた。しかし長い年月が経っていても、明子さんは変わっていなかった。ちょっと恥ずかしげな笑みを浮かべた彼女は、太一叔父さんにそっくりだった。

そして3人でお昼を食べた時、彼女は実にあっけらかんと自分の生い立ちを語った。その過去を乗り越えた勇気に敬意を払ったが、彼女がその境地に至るまでには多くの苦痛があっただろうと察せられた。それによると、彼女は養父母に可愛がられ何不自由なく育った。成績もよい優等生だった。だが、高校受験の時に戸籍謄本を読み、自分の出生を知った。それは大きなショックだったものの、養父母に対する信頼は揺らがなかった。しかし、実の父母との関係は難しかった。実父の太一と祖父母の家には、幼少から養父母に連れられて時折訪ねていた。しかし後妻との間に3人の子を持った実父は、彼女を敬遠した。その距離は狭まらず、いつか絶縁状態になった。実母については、子供の時にそれらしき女性が彼女を訪ねてきたが、訳もわからない彼女はその女性を避けた。

すでに養父母、実父母の全員が他界した現在、不幸な生い立ちも過去のものとなった。明子さんは今働く娘や大学生の孫娘たちの世話に忙しい。先に述べた4人の仲良しグループと同様に、明子さんの「超普通」の生い立ちは、本人が語らなければ私も知らなかった。そこでまた思う。本当に「普通」の女性なんているのだろうか。

▲ 10月日系移民セミナー報告

10月26日(土)にアルバニーシニアセンターで毎年10月に行われていた日系移民の歴史勉強会が久しぶりに行われた。今回はローカルの日系人が有志で作製した映画「金繕い」を観てディスカッションをした。映画は第2次世界大戦時の日系人が収容所に送られるストーリー(その頃の日系人の苦労やアメリカの状況を)を2つの家族の話として作られた2時間の映画だったが、皆で話す時間を持つために30分にまとめた物を観た。

高校生から超高齢者といろいろなジェネレーションが参加し、日本人(新渡米者)にとってのアメリカで生まれた日系人の存在という話が多くでた。勉強の土台になる映画を観れて良かった事と、制作者もそれを喜んでた。

「金繕い」は3月にJ-SEI関連のプログラムでエルセリートで上映される予定。又2月に日本でも上映する予定になっている。



とってもゆる～いヨガサイエンス

新年明けましておめでとうございます。

ひまわり会でヨガのクラスを担当しませんかとお声がけいただいたのは、今から3年前、コロナ禍の最中でした。それ以来、中高年を中心に多くの参加者が集まり、ZOOMで楽しく練習を続けています。クラス後に「体がほぐれて気持ちがいい」といった声をいただくたび、週に一度の集まりが少しでも皆さんのお役に立っているのだと実感し、嬉しく思います。

COVID-19の影響は、私たちの記憶の中で徐々に薄れつつありますが、長引く後遺症、いわゆるロングCOVIDに悩まされている方々が多くいらっしゃいます。最近、ヨガセラピーを始められたTさんもその一人で、2年前にCOVIDに感染して以来、息苦しさや疲労感、憂鬱感に苦しんでいます。ヨガでは、シャットダウンした肺組織を活性化するために、プラナ(いわゆる「気」)に働きかけることが重要だと考えられています。呼吸法や胸を開く後屈のポーズを取り入れることで、肺の機能を高め、体全体のエネルギーの流れを改善していきます。

「肺は感情の震源地である」という言葉を耳にしたことがありますが、これは科学的にも十分に理解できる表現だと感じています。深くスムーズな呼吸ができるようになると、プラナもスムーズに流れ始め、その結果、気持ちも次第に上向きになっていくことを実感できます。

渡辺恵子 国際ヨガセラピスト協会公認ヨガ療法士 (C-IAYT) 及び ヨガアライアンス公認ヨガインストラクター (RYT500)



ヨガクラス（オンライン）のご案内

1月の「ヨガ・ビギナーズコース」

「コア・体幹」がテーマのシリーズです

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。

講師：渡辺恵子 ヨガアライアンス公認ヨガインストラクターRYT500

1月24日は無料体験クラス

お申し込みは「無料体験クラス」とSubject lineに書いては1月22日迄にメールでお申し込み下さい。

コースは 1月31日（金）～2月28日（金）

- ☐ 毎週金曜日午前8:45時～9:45時
- ☐ 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**1月29日迄**にお願い致します。
- ☐ 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お送りします。



質問は講師の渡辺先生へお願いします。kayko@watanabe-robins.com
www.kaykowatanabe.com

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）

セミナーなどの お申し込み方法

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）を記してお申し込み下さい。参加方法・リンク等をお送りいたします。現在クラスは全てオンラインで行われます。

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



2025年度会員更新・新規会員 年会費\$25のお支払いのお願い

謹賀新年



会員の皆様、日頃のサポートありがとうございます！新会員の方もサポートをありがとうございます。

ひまわり会では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。

会費は会員用イベント補助費・事務関係に使われます。

会員継続の方、または新規入会ご希望の方は添付会費支払い用紙と小切手を郵送、又は名前・住所・メールアドレス・電話番号とお支払い方法（チェックかペイパル）をメールで Bayareahimawarikai@gmail.com宛にお知らせ下さい。

お支払い方法は前ページをご覧ください。

ひまわり会カレンダー

古本市以外はオンラインで開催されます。

1月

- ☐ 気功エクササイズ 毎週木曜日 10:00-11:30
- ☐ ヨガ・ビギナーコース体験 1/24 金曜日 8:45-9:45
- ☐ ヨガ・ビギナーコース1月コース 金曜日 8:45-9:45 1/31
- ☐ 花かご 8日（水） 1:30-3:00
- ☐ 古本市 18日（土曜日） 11:00-3:00 エル・セリート 八百屋さんの前

2月

- ☐ 新年会 土曜日 1日 11:45-3
- ☐ 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 金曜日 8:45-9:45 2/7, 14, 21, 28
- ☐ 花かご 12日（水） 1:30-3:00
- ☐ 古本市 15日（土曜日） 11:00-3:00 エル・セリート 八百屋さんの前

3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 12日（水） 1:30-3:00
- ☐ 古本市 15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>

「体質という言葉」

神谷英明 （東洋医学・鍼灸師）

日本人は「体質」という言葉を何の気なく良く使います。西洋医学には、DiathesisとかBody constitutionという言葉があり、出血し易い、リンパが腫れ易い、腫瘍が出来やすい、というような病名を基礎にした意味で使います。一般の人が使っている「体質」は、風邪をひきやすい体質、乳製品は日本人の体質に合わない、太りやすい体質などと曖昧に使われています。

東洋医学では、体質を分析するという事は重要な基本なので、「体質」を細かく分析します。陰、陽、表、裏、虚、実、寒、熱、気、血、水など、一般の人でも何となく聞いた言葉だと思います。人間の体質をどう診、東洋医学の理論でどう理解するかにはかなりの勉強が必要で、人の身体を実際に診察するのにも長い経験が必要です。

漠然と病気になったら病院に行くと言うだけでは自分を守れませんが、体質や体調の見方を自分なりに勉強すると、自分を守ることができます。身体を養い栄養を与え維持しているのは食品なので、毎日の食事の仕方が健康を左右します。病院でもらう化学薬品は、症状を一時的に抑えているだけで、栄養ではありません。

食事に香辛料を加えるだけでも身体の防衛力を強化する事ができます。風邪に限らず、内臓の病気や糖尿病や肝臓病でも、普段から抗酸化作用が強い食品を常に食べていると、抗酸化作用が病気を予防してくれます。生姜、ガーリック、ターメリック、ペッパー、タイム、シナモンなどの香辛料が強力な抗酸化作用を持っているので、これらの香辛料のどれかをできるだけ毎日使っているだけでも病気に対する抵抗力が増します。暴飲暴食や夜遅い食事は身体が弱るので避けましょう。

今、世界的に新種の風邪が流行しているのでこの冬を乗り切るために、いくつか役に立つ情報を伝えたいと思います。

1. 「表」:風邪を引いた場合、表にだけ症状があることを表証といいます。表とは、身体を防衛する表面、すなわち皮膚に症状があることです。このような場合、寒気がし、首や肩が凝る場合に多く使われるのは葛根湯です。葛根湯は、タイラノール、アスピリンと同じような作用をします。
2. 日本人はどの風邪にも葛根湯を使う人が多いですが、喉が痛いとか咳が出る時には使いません。風邪はウィルスで、ウィルスの細胞膜は油膜なので、アルコールと石鹼でウィルスを洗浄することができます。アルコールが少し入ったリステリンでウガイをし、石鹼で手を洗いましょう。ウィルスは、一旦体内に侵入すると一晩で1個が100万個になるくらいに増えるので、寝る前のウガイと手洗いは絶対に必要です。
3. 「半表半裏」:体表から喉にまでウィルスが侵入する場合、喉が痛くなったり、咳が出始めるので、銀翹散(Yin Qiao San)を使います。風邪のウィルスが、喉まで侵入すると喉が痛くなるのです。葛根湯は抗炎症作用が弱いので使わず、抗炎症作用がある銀翹散を使います。
4. 「裏」:喉からさらに肺に入ると裏証と言い、肺炎です。この場合は、麻杏甘石湯に板藍根という抗ウィルス作用を加えた処方を使いますが、多分、一般には入手できないので、病院で抗生物質をもらうことになります。



▲ シリーズ：気功エクササイズ

「気功の基本的な動きで、体をリラックスして整える！」

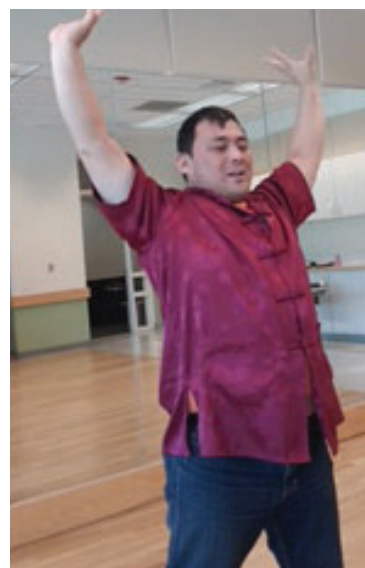
サンノゼ気功院 内藤雅啓



- ① スワイショウ(甩手)手を放り出すように振る。
 1. まっすぐ立ち、足を腰幅くらいに開きます。腕は自然におろします。
 2. 膝を軽く曲げて(膝を緩めて立つ感覚)、尾骨を下に向けて、背骨は自然なカーブより少し丸くします。
 3. 腕を前に上げてから、後ろに振り下ろす。まずは1分続けます。慣れて来たら、3分から10分くらい続けてみましょう。



- ② 呼吸功 楽に呼吸をして気を集め全身に流す。
基本姿勢:足を肩幅に開き、膝は軽くゆるめる。
 1. 息を吸いながら両腕を広げゆっくりと頭上へ。
 2. 息を吐きながら膝を沈め、両手を下へ。
これを8回繰り返す。



「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

「俳句」

秋風に 落ち葉かけぬく 日暮かな

落ち葉がき 遠くに思う 友のかげ

庭の柿 色鮮やかに 秋深く

(ドンゴン巳器乃)



「エッセイ」

「加州風景点描」を読んで

中山まり子

日系一世の作家である岡崎銀子さんの短編小説「加州風景点描」を読んだ。ここには1950年から1963年まで、オークランドの日系教会で活躍した故アダムソン牧師のことが書かれている。二人の日系二世、「私」と「教会員である友人」との会話でそれは語られる。

その「友人」によると、アダムソン師は1950年に、オークランドにあった貧しい、小さな日系アメリカ人の教会に雇われた。日本に帰国した前牧師の強い推薦だった。第二次世界大戦が終わって、まだ、5年ほどしか経っていないその頃の日系教会は、収容所から戻ってきた日系人たちにとって心のよりどころでもあり、また、コミュニティの中心的存在でもあった。そんな教会に、アダムソンという神学校を出た若い白人の男性が雇われることになったのだ。人々はまず、なぜこんなに小さくて、安い給料しか払えない自分たちの教会に彼が来てくれたのだろうと、不思議に思ったという。それに、英語を話さない一世をはじめ、他人種の牧師を雇うことに複雑な思いをした人たちも少なくなかった。しかし、風采はまったく上がらないが、いつも機嫌よく困った人があれば寝食を惜しまず尽くし、どんな嫌な仕事も進んで引き受けるアダムソン牧師の献身的な態度や、正直で分け隔てないおおらかな人柄に、人々は次第に強く魅きつけられていった。アダムソン牧師もまた、他の白人教会から何倍もの給料をオファーされても、「自分は日本人が好きだから」といつも断り続けていたという。「それに、彼の説教はわかりやすいだけでなく、どの人の心にも沁むような深い深い教えなんだよ」と、普段は無口な友人は「私」に熱く語る。

やがて、1959年になると、教会は一大難局に直面する。オークランド市の開発のために立ち退きさせられることになったのだ。アダムソン牧師は自ら惜しめない寄付をするだけでなく、先頭になって新教会の設立のための基金募集に立ち上がった。すると、彼を尊敬し慕っている教会内外の人々の支援活動が盛り上がり、奇跡のように3年以内に新しい教会の建物が、エルセリートに建つことになる。現在のシカモア教会だ。その建築が完成した1964年、アダムソン牧師はカウンセラーの勉強のために、母校の太平洋神学校で戻ることを伝える。そして、この年の8月1日、最後の説教と聖餐式の後、アダムソン牧師の歓送パーティが新教会の交流室で開かれた。人々は、完成したばかりでまだ木の香りのする部屋に集まり、夜遅くまで持ち寄りの食事を楽しみ、語り、歌い、師との別れを惜しんだという。その席上、役員の一人在、今後はこの部屋をアダムソンホールと呼ぶことにします、とアナウンスした。

「アダムソンホール！アダムソンホール！二、三度口の中で繰り返してみた。それは初夏の爽やかさと感じさせるサウンドだ。万物盛々を前途に望む思いがする。友の教会の未来の発展をこのサウンドは暗示しているかのようだ。真面目一途のこの愛する友のためにも、それを心から祈りながら屋外に出ると、眼下に見える街の灯火が、あたかも源氏螢のような美しさでしきりに明滅していた」いう「私」の言葉で、この小説は締めくくられる。

それから60年の時間が流れた。

中庭に面する南側の窓から穏やかな光あふれるアンダーソンホールは、今では、平日は日本語バイリンガルの保育園として使われ、小さな子供たちで賑わっている。週末はいろいろなイベントに貸し出されることもあり、ひまわり会でも、最近では50周年記念行事や、お正月会や、夏のリクリエーションイベントをここで行った。しかし、「加州風景点描」を読み、60年前、アンダーソン師の功績を称えて、当時50代から70代だった一世たちや、働き盛りの30代から50代の若い二世たちが、この部屋一杯に集まったこと、そして、その人たちの殆どがもうこの世にいないことなどを思うと、つくづく、歴史の流れの中に今の自分たちがいることを感じる。



「運転免許証」

中島公子

免許証を更新する必要があると通知が来た。カリフォルニア州に移ってきて2度目だ。一度目は別の州から来たのだから州の許可を得る必要手続きがあるのは当然の事と覚悟はしていた。ただ一度免許を取ってからこんなに早くとは予期していなかった。規則を見ると70歳以上の人は5年ごとに更新せねばならないそうだ。

運転免許にはさまざまの思いが詰められている。そもそも日本にいた頃は運転なんて私と無関係の全くのオプションであった。アメリカで暮らすことになり、車が生活の必需品となり、免許取得は必須条件となってしまった。他の誰でもスイスイと運転しているのを見て、されば経験者の夫に教われば良いだろうとレッスンを始めたのだが、まず彼の車はステイックシフト。そんな事も知らずにギアを入れ損ねて車のボディははしたなく大揺れに揺れ始め、息の止まる程驚いた。若い良人は忍耐力のある教師とは言えず、若い私は従順な生徒では無かったと思う。結局新婚生活の安寧の為、お金はかかるが、先生をドライビングスクールのプロの人に替え、何とか免許の試験に立ち向かうことにした。筆記試験と運転試験である。筆記試験は問題なく通ったが、その後に五回(だったと覚えているのだが、確かでは無い)まで運転試験を受けることが出来た。緊張しすぎているという理由で四回ダメだった。五回目のテストでこれもダメだったら筆記試験を受け直してゼロから始めねばならない。

幸いにも同情してくれた近所の友人が付き添って試験場に赴き、大きな声で談判(!)してくれた。「この人は自分よりパラレルパーキングは上手だ」と言う彼女に試験官は苦笑して、それではあなたの腕もテストしてみましようとか言って、やっとのことで免許証が私の物となった。我が友の俠気(その友は女性であるが)に助けられ、感謝の気持で

でいっぱいだった。彼女は大柄のアイリッシュで、試験官もお酒の好きそうなアイリッシュに見えたので、東洋人の運転に慣れない、かつそう若くない女性と見くびられたかという疑いが一瞬頭をよぎった。我が娘が10代で免許を受験した時、私は規則通り、仏頂面の試験官の後ろに座っていた。かなり緊張して見ていたのだが、試されているのは娘で、呆気ない程簡単かつ短時間で見事パスできた。車社会で慣れ育っているのが強みだったのかもしれない。

それから半世紀も車を運転している。私にとって今でも運転は必要悪で、運転が好きな人が代わってくればこれ以上の安心はない。日本に帰った時は、運転は絶対にしない。姪や友人の腕前に感心ばかりしている。今となっては友人知人の多くは、免許を返上しているようだ。それでも生活は成り立っているのだから、都会に住む限り免許はオプションであるのに変わりはない。羨ましい限りだが、カリフォルニアに住む私はこの関門は通るのか、通らなければタクシー生活に甘んじる他あるまい。

勿論夫にも申請更新の通知は来たが、彼には難関ではなかった。いざとなったら彼に頼るのだから、一応はホッとしたが、私はだんだん頭が痛くなって来た。私と同年の友人が「パスした!」と喜んだのを聞いて、ますます憂鬱になった。

そうこうしているうち、或る人が70歳以上の人にはe-learningの制度がDMVにあると教えてくれた。一度登録すれば一年かけても落ちることはない。早速検索してやってみることにした。DMVのサイトで免許更新の項目を探し、シニアの更新についてまず登録してコースに入るまでが試行錯誤で、かなりの時間が掛かった。一度で全テスト7項目を済ませばならないわけではなく、好きなだけ時間をかけられるが、途中で出てまた帰ってくるのにまごまごしたり、サイトの説明が分からなかったり、これにも時間が掛かった。そして何の事はない、テスト内容は易しく簡単にパスした。後はアポを取って視力の検査をやって、写真を撮ればよいだけだ。一体何を恐れ緊張し憂鬱になっていたのだろう。肩の力は抜け、心配性の自分の愚かさを、今は高みの見物のように見直している。

このシステムは、シニアの為で色々な思惑で創られたのだろうが、一番の難関はサイトを通り抜けテストに漕ぎ着けるまでと、見た。ちょうど日本に行ったある時、デジタル化が始まっており、郵便局や銀行、はては電車の切符売り場まで、ボタンを押して事を済ませるようになっていた。ただ、適切なボタンにたどり着くまでが一仕事だった。何とかそれを通過すれば慣れてスイスイと進める。無事用事を済ませて家に帰ったら義妹に褒められた。彼女にとっても厄介なシステムだった事がわかって、安心したものだった。



たまたま新しいシステムを試してみようとして、かなりの時間を食ってしまった。始めから自信を持ってDMVに赴いてテストを受けた方が良かったと思う。ただこれで頭の体操が出来たし、時代に則した対応力があることが証明されたのだから、よしとせねばならない。

「シリア砂漠、そしてダマスカス」

武井よしこ

2002年の秋、東京で暮らす友人ハテナ(仮名)とロンドンで待ち合わせをして、数日後シリアへと飛んだ。私も彼女も同世代の50代初めだった。若くはないが、それなりに旅の経験は積んできた。中近東へ個人旅行をする際は、旅の経験の長さは重要だ。

シリアの首都ダマスカス着はなぜか真夜中だった。今はどうか知らないが、当時中近東到着の国際線はなぜか真夜中到着が多い。空港から町までは全く暗黒の世界で周囲がどんな風景なのか、建物の形なども全く記憶にない。今から考えればただの砂漠が町まで続いていただけなのだろうが。シリアは、私がずっと行きたいと思っていた憧れの国だった。シリア砂漠が見たかったのだ。

井上靖に「シリア砂漠の少年」という散文がある。いつ読んだのか覚えていないが、美しい文章で私はぼんやりと暗記していたようだ。それからほぼ半世紀、私のシリア行き願望が叶ったのである。初恋の男に会いに行くような気分だった。しかし、カルフォルニアからは遠かった。

到着の翌朝、ホテルの窓から見えた景色はまさに砂漠の街の風景だった。シリアの首都ダマスカスは、人類が初めて暮らした都市とされている。紀元前8000年から一万年前に集落があったとされている。現在のダマスカスは紀元前3000年ごろに形成されたものと考えられている。



これだけの歴史のあるダマスカスには、当然観光すべきものは多くある。なかでもウマイヤド・モスクは凄かった。715年に建てられた世界初めてのモスクで、完成に10年の月日がかかったとされている。私たち（女性）がモスクを見学する時は、スカーフ（ヒジャーブ）を着けなくてはならない。入り口に人が見張っているの、特に外国人女性が来ると必ず被るよう促される。持ってきてないと言うとそばの箱から、黒い例のヒジャーブを一つ貸してくれる。私はここで初めてこのヒジャーブを着けた。ヨルダンやトルコでもインドでも、モスクは結構見学したが、ヒジャーブを借りることができるとは予想してなかった。一度は被ってみたかったので喜んだが、あまり快適ではなかった。

ダマスカスでは裏道をよく歩いた。表通りでさえ車が通れないくらいの細い道ばかりで、まして裏道など、それはまるで「千夜一夜」の世界がそのまま残っている様だった。背の低い家々のドアは、白いチョークで×印をつけたというアリババの家が並んでいる。時間が完全に止まっていた。これが中近東なのだ。私たちの世界は常に変化し続けている。建物も車も政治も、変化は進歩と同じであった。

水を運んでいるのだろうか、路地裏でロバの集団とすれ違った。おじさんが細い枝を持ってロバ達に行き先を指示している。おじさんはすれ違った時、私たちを見もしなかった。シリアの人たちの観光客に対する無関心が面白かった。そのおじさんにハテ奈が身振り手振りで、「喉が渴いている。お茶を飲む店はこの辺にないか」と聞くとあら不思議、おじさんも身振り手振りでその場所を指差している。

その数分後私たちは大きなカフェを見つけて休憩した。ハテ奈は絵描きなので、物を見る目が鋭い。その店を評して、建ってから軽く1000年は経っている建築物だと言い切る。確かに高い天井、壁は何の石か不明だが石造り、床は大理石である。さて何を注文したのか覚えていないが、隣にいた女子学生たちが水パイプを楽しんでいるので（というより、そこはそれがメインの店の様だった）、私たちもお茶とパイプを注文したと思う。香りに私はジャスミンを注文した。タバコとはまた違った味がした。私にはこのパイプ文化は理解できなかった。ハテ奈は愛煙家だが、彼女もよく分からんと言っていた。

その日の夜レストランで食事していると、私たちのテーブルに英語で話しかけてくる人がいて、聞いてみるとタクシーを持っているガイドで、明日の私たちの予定を聞いてくる。結局私たちは彼の（良さそうな人ではあったが）推しに従い、明日と明後日と、彼の車で遠出することになった。

ダマスカスの郊外に彼の車で行ったと思うが、実はよく覚えていない。途中で「海外青年団」で来ているという若い日本人の女の子と砂丘の上で偶然出会った。ハテ奈が「シリアって良いとこですね。」と言うと、彼女が「有りがとうございます」と言うのが、気持ちよかった。この人もシリアが好きなんだと思うと、何だか同好の士を得た様だった。

翌日はいよいよ、砂漠を北上してアレppoへ向かう予定だ。途中まで豪華にもタクシーで行くことになったが、その当日の朝、運転手と約束の場所に行くとなんと今日は行けなくなったという。何でも身内の誰かが亡くなってお葬式があるという。彼はそのため他のガイドを連れてきていた。が、この人はあまり英語が通じない。どうなるのかと心配していたが、案の定途中で料金のこと、車の中で揉め始めた。彼は聞いていた金額と違うとゴネ始めた。もう一日自分を雇えばその値段（私たちの言ってい

る安い値)でもいいなど言い出した。私はでは下りようと言い、結局ローカルのバス停で停めてもらって、彼にアレppo行きのバスを停めてもらった(バスの行き先は、アラビア語でしか書かれていないので、私たちは読めない)。

飛び乗ったローカルのバスはなかなかのバスであった。日本人など見たこともない人たちなのだが、幸いみな無関心。車掌がやってくるので、バス料金を出したら、「パスポート、パスポート」と言っている。料金ではなくパスポートを見せなくてははいけないのだ。赤い日本のパスポートを見せると興味もなさそうに、チラと見て行ってしまった。料金は後払いだった。今思うとあれがアメリカのパスポートだったら、あんなにチラと見ただけだろうか。

中近東へ行くと日本の知名度の低さに驚くが、そんなもんなのだろう。アレppoで有名な緞子織のカーテン生地を買った時、その亭主が英語を話すので、日本を知っているか、日本の何を知っているのかなどと聞いたが、彼は愛想もなく知らない、でもその電卓のカシオは日本製だと答えていた。電卓はそのカーテン生地を買う為、私がインド仕込みの値切りのテクニックを使って20%の値引きを交渉する際、両者で使ったものである。このカーテン地で私は我が家のカーテンを作り、今でも時々この緞子織に手を触れシリアを懐かしがっている。

アレppoまでの道は本当に砂、砂の世界である。途中ジプシー部落を通り過ぎた。大小のテントが寄り添うように砂漠のど真ん中にあり、その周囲にラクダや羊が見える。多分この周囲には水源があるのだろう。しかし、素朴な疑問ながら生活の糧はどうやって稼ぐのかと運転手に聞くと、付近の祭りなどで古いやショーで稼ぐのだと言ってから、「女には女にしかできない仕事もあるしき」と付け加えた。

結局私たちは、ローカルバスでアレppoに到着し、ツーリスト・インフォメーション・センターで適当なホテルを紹介してもらった。中のちょっと上くらいのホテルだったが、部屋は屋上のドミトリイ。幸い七人部屋くらいの広さにハテナと二人で使えた。隣は何と鳩小屋で、朝と夕方になると鳩の鳴き声が聞こえるという風情のある部屋であった。

早速町の観光に出かけ、初めに訪れたのはバロン・ホテル。これはバロン通りにある謂れのあるホテルで、かつてアラビアのロレンス、ケマル・アタチュルク、それにギリシャやスウェーデンの王族などが宿泊したという歴史のあるホテルであるが、今は建物も古びていても、その歴史を見るために観光客がやってくる。

私たちは、カフェに入りお茶を飲んだが、またまたハテナがそのテーブルや椅子が骨董に近いと歓声を上げている。確かに古そうだ。座った椅子の背が少し破れていたし。そのカフェを出たところで、品のあるホテルの制服を着た初老の男性に呼び止められた。「お茶を飲んだのかい」と聞く。私は何のことかわからないが「ハイ」と言うと、彼は「ロレンスの部屋を見たいか」と聞いた。私たちが「もちろん」と言うと、私たちをロビーの裏手の方へ案内し、その階段下に行き、「この上にある。部屋は202号だ」と言うので、私たちは喜んで上がって行った。途中踊り場付近に数枚の絵画がかかっていたが、これまた骨董品級だとハテナが感動する。さて肝心の202号の部屋は何とすることがなかった。ただのドアしか見えず、どんなに想像力を掻き立てても、この部屋のドアからロレンスの姿は出てこなかった。

好みの色	深紅(スカーレットレッド)
食べ物	水とパン
作家	ウィリアム、モリス
場所	ロンドン
喜び	眠り
願望	人々から忘れ去られること



と自身で書いたロレンス。アラブを愛しアラブを救えなかったイギリス人。

シリアの話は書ききれない。アレッポの途中、遺跡好きにはたまらない、パルミラ遺跡を見た。砂漠の中のギリシャ彫刻は言葉にならないくらい美しく、壮大で、つくづく自分は島国生まれだと、こういう時に痛感する。シリアから帰国してもういいかと思い、私はアメリカの市民権を取得した。

いろいろ

能登半島義援金

11月と12月の古本市の売上金と皆様からの寄付の5万円を義援金として、石川県東京事務所にボードメンバーの伊藤いね子さんが届けました。寄付団体は石川県のホームページに載るそうです。写真は東京事務所の福田さんです。



和が家さん慰問：

12月7日に9名でホリデーキャロリング訪問をし、日本の懐かしい歌、季節の曲を歌いとても喜んで頂きました。



年末ボランティア感謝ランチ：

12月7日にDaimoレストランで14名参加の感謝ランチを催しました。皆様今年もお疲れ様でした、又来年も宜しくお願い致します。そして、又、皆で集まれる様に。



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。支払い方法は前頁をご覧ください。

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。

10～12月の活動報告

- 10月7日 ボードミーティング
- 12月2日 ボードミーティング
- 12月7日 ボランティア感謝ランチ
- 12月7日 和が家さん訪問

その他

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

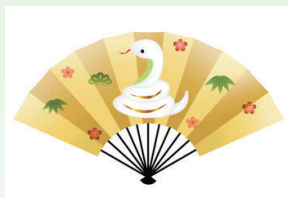
今年は割と暖かい秋冬ですね。火事も少なく、雨も時々降って良い感じです。12月は10日程カウアイ島に行き、戻ってからすぐホリデーコンサートをしたので、大忙しでした。仕事も忙しいので、息を着く暇もなくひまわり会の会報にかかりました。少し要領を得てきたので、集中すれば結構早く（？）出来るようになったかなと思います。会のイベントも起動に乗って来た感じなので、それも良い傾向だと思います。参加者も新しい方やいろいろなジェネレーションの方がこれほど面白いなーと思っております。皆様も新しいお友達を連れてきてくれると良いですね。これからもひまわり会が盛り上がっていきますように！

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 2025年新年会



今年も宜しくお願い致します！



日時：2月1日（土） 11:45～2:30

会場：シカモア教会 アダムソンホール

1111 Navellier St. El Cerrito, CA 94530

（駐車場有り）

プログラム

- 「楽しく生きよう」 ゲストスピーカー：ジョーンズ直子氏 Former Executive Director, Kokoro Assisted Living
 - ビンゴ
 - サンフランシスコ桜連（阿波踊り）

交流・特別新年お弁当・和菓子、ゲストスピーカー、ビンゴ、賑やかな踊りで
楽しく新しい年を迎えましょう！
是非ご参加ください！

参加費：会員 \$40・非会員 \$50

参加申し込みは郵送かペイパルで1月25日（土）までにお支払いをお済ませ下さい。

申し込み用紙、又は「新年会参加希望」と書いた紙に、名前・電話番号・参加人数を明記して小切手と共に郵送するか、その情報をメールでBayAreaHimawarikai@gmail.comへお知らせ下さい。

支払い方法

Paypal: BayareaHimawarikai@gmail.com で検索し手数料を \$1 加算して下さい。
コメント欄に新年会と参加人数を書いて下さい。

小切手はIIBA/Himawarikai宛に書き、同じ宛先でP.O. Box 6428, Albany, CA 94706にお送り下さい。

- * 2025年度会費 \$25 と新年会参加費は別々にお支払い下さい。会員参加費適用は2025年度会員のみです。
- * 参加費はお食事代で食事は人数分オーダー支払い致しますのでキャンセル時の返金は有りませんのでご了承下さい。
- * 送迎が必要な方は申し込みの時にご連絡下さい。11時20分にEl Cerrito Plazaバート駅で集合となります。

Covid-19などに対する参加考慮のお願い

1. 体調が優れない、又はコロナ感染症状の有る方は当日家を出る前にCovid-19の検査で陰性を確認してから来場して下さい。
2. マスク着用は任意とします。

ひまわり会 2025年新年会 参加申し込み用紙

お名前 _____

連絡先(電話番号) _____

参加人数: 会員 \$ 40 _____ 名・非会員 \$ 50 _____ 名

支払い額 \$ _____

会員 \$ 40・非会員 \$ 50

*チェックは 1月25日(土)迄に着くようにIIBA/Himawarikai宛にP.O.Box 6428 Albany CA 94706へお送り下さい。

-----切り取り線-----

ひまわり会 2025年度会費 \$ 25

お名前 _____

電話番号 _____

メールアドレス _____

住所 _____

会報等郵送を希望する _____

会報等メールを希望する _____

* 新年会参加の方は1月25日(土)の参加費支払い迄に着くように \$ 25をIIBA/Himawarikai宛にP.O.Box 6428 Albany CA へお送り下さい。新年会不参加の方の〆切は1月31日です。

=====

上記支払いはPaypalでも受け付けております。上記と同じ情報をBayAreaHimawarikai@gmail.comへ送り、Paypalのメモセクションに新年会か会費と書いて下さい。手数料の為 \$ 1足してお支払い下さい。