

ひまわり会

ニュースレター 2024年 秋季号

会長挨拶

1

シリーズ： 「啓子の窓」

2

8月夏の集い報告

3

ヨガクラスのご案内

4

「健康管理と病気の 管理の違い」

5

会費と寄付のご案内 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

投稿文

13

10月セミナーのご案内

15

活動報告 いろいろ 編集後記

16

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

早くも9月が終わり、今年最後のニュースレターになります。皆様の夏はいかがでしたか？旅行をする方が例年より多い夏だったそうです（これは空港利用者数から）。まだ、Covid-19明けの余韻が続いている感じですね。カリフォルニアはインディアンサマーがあるので、まだ、暑い日が来そうです。

日本では、スポーツの日、文化の日、立冬、七五三とありますが、アメリカでもこれから、ハロウィーン、デイライトセービングスタンプ、選挙、サンクスギビング、クリスマス、そして新年といろいろなイベントがある忙しい時期です。健康に気を付けてお過ごしください。

ひまわり会では年末にボランティア感謝ランチを催しております。ひまわり会でボランティアをして是非来年は年末のランチに参加なさってください。



今年は新年会、勉強セミナー、夏の集まりなど皆で集まれるイベントが出来た事、嬉しく思います！新しい方も参加されて、少しずつ輪が広がってきている気がします。

少し早いですが、来年もよろしくお願いたします！

会長：河野さき子



▲ 啓子の窓

「日系アメリカ人文化との出会い」

山中啓子

オークランドのコーハウジングに住んで1年になる。幸せなことにより変化がたくさんあったが、その内のひとつが日系アメリカ人との出会いである。ここには日本にルーツを持つ住人が4人いて私を入れると5人で、20軒の内4軒に一人日系人がいることになる。それぞれここに来た経緯は違うので全くの偶然である。全員が女性だが、世代別では三世が2人、四世が1人、新二世が1人、私が新一世である。私を除き英語を母国語とする人々である。この5人が日常生活で一緒に何かをするということはないから、日系というアイデンティティーは個人的なものである。しかし、去る7月の独立記念日の週末に三泊四日で行われたTule Lake Pilgrimageに、私を含めた4人が参加した。これがひとつのきっかけとなって、私は急速に彼女たちと親しくなった。

まずTule Lake Pilgrimageは、総勢400人が参加し大盛況だった。最初の日には、収容所で亡くなった人々を慰霊する式典が午前中に行われ、午後にはもう何も残されていない収容所の跡地や、最近修復された抵抗者を収監した牢屋などを見学した。翌日は宿泊先のオレゴン州立工科大学の大講堂や教室で多くのテーマについて講義や発表があって、どれもとても興味深かった。今回の巡礼の標題が、“Reframing the Narrative”で、つまり日系人社会でこれまで正統とされてきた言説を見直そうという革新的なものだった。アメリカ社会で受け入れられるためには同化しなければならない、それに反対する者は背信者として疎外された。それを象徴するのが、謂ゆる“No-No Boys”と呼ばれたアメリカに忠誠を誓うことを拒否した人々で、アメリカ各地からTule Lakeに送られてあの牢屋に入れられた。今この人たちの信条や背景を理解しようという前向きな動きが起きている。こうした新しい観点を含めて、私はこの巡礼から多くを学んだ。

このイベントの式典では折り紙やしめ縄さらに関連する日本語など、日本文化との繋がりを示す象徴があちこちに使われていた。例えば、Tule Lakeを「鶴嶺湖」と書く。なるほど綺麗なイメージだなと頷いた。そして巡礼の最後の夜を飾ったのが、今や日系人文化となった太鼓の演奏で、数人のプレーヤーが舞台上で大小の太鼓をダイナミックに打ち出して聴衆を酔わせ、巡礼のみごとなフィナーレを飾った。この演奏をリードしたのがアキさんというSacramentoで太鼓教室を開いているプロの演奏者で、オークランドでも出張教授をしていることがわかった。巡礼が終わった数日後、我が日系人グループの3人はアキさんの太鼓初心者向け教室に参加した。授業は「どうぞよろしくお願ひします」の挨拶から始まり、最初に習うリズムが「ドーンドーン」と「ドコドコドコドン」で、最後は「ありがとうございました」と深くお辞儀をして終わった。クラスの雰囲気はエネルギーで暖かく楽しかった。私には何と言ってもコーハウジングの仲間と一緒にいられたのが嬉しかった。彼女達の誘いがなかったら行くことはなかっただろう。日系のルーツが開いた新しいつながりに感動し感謝している。



▲ 8月夏の集い報告

8月24日（土）にエルセリートのカモア教会アダムソンホールでひまわり会恒例のピクニックの代わりに夏の集まりが行われた。昨年はコロナ明けで本間玲子さんの誕生日を祝う集い及び50周年ビデオ上映をしたが、今年は久しぶりに輪投げ、誰でもヨガ、サンゴさんのxxあてゲーム、ビンゴなど沢山のアクティビティーでもりあがった。お弁当はシェフKそして、和菓子は雅からの特別調達で舌鼓。楽しいひと時をすごした！又、新しい参加者も居た。



自己紹介



お昼ごはん



輪投げ（若者参加）



渡邊先生の誰でもヨガ



ヨガクラス（オンライン）のご案内

11月のビギナーズヨガは 「続：背筋と足腰を鍛えながらバランス改善」がテーマです

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。

無料体験クラスは11月8日（金）です。2日前迄にお申込み下さい。

コースは 11月15日（金）～ 12月20日（金） 11月29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11月12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いと思っています。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

講師の紹介：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上級ヨガインストラクター（RYT500）+ 1000時間以上の指導歴。サンフランシスコのNPOを中心に医療や介護の現場でヨガを指導するかたわらオンラインで様々な年齢層や健康状態の方々に個人・グループセッションを実施。

www.kaykowatanabe.com

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！

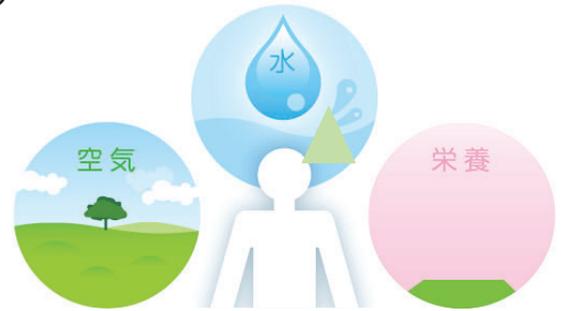
1. 名前（ローマ字・日本語）
 2. 会員か非会員か
 3. メールアドレス
 4. 電話番号
 5. 支払い方法・金額・郵送日（PayPal かCheckか）
- お支払い方法は別ページを御覧ください。

「健康管理と病気の管理の違い」

神谷英明（鍼灸師）

健康管理は毎日の健康を維持する知恵と知識で、病気の管理は病気の状態をどうしていくかの医療方法で、この二つは違う事です。

多くの人が病気にならないために病院に行き検査をしますが、検査とは病気を見つける方法で、病気が発見されたら薬剤をもらい症状を抑えるわけです。しかし薬剤をずっと飲み続けると健康になるかというと、より副作用が出て病気は良くなりません。



健康管理のための知恵と知識が足りない事を多くの人から見受けられます。そこで、今回は、健康管理のための知恵と知識の基本についてお話します。

生きて行くために空気と水と栄養と言う重要なことが三つあります。人は息を5分止めると脳が壊れてます。水を1週間飲まないで死にます。食事を一か月しないと死にかけます。つまり、良い空気、良い水、良い栄養が生きて行くための基本なのです。公害地帯に住む、又タバコを吸う等は病気になる原因になります。赤ん坊は身体の80%が水分で、それが60歳を超えると60%程度になります。人は年齢と共に干からびてきます。栄養や環境は身体の体質を決める重要な要素なので、この三つの基本が十分に満たされているかどうか考えてみてください。近代化と産業化で先進国で餓死する人は少なくなりましたが、栄養の摂り方が重要な課題です。

胃酸過多、逆流性胃炎患者の多くの原因が早食いです。早食いは多くの病気の原因ですがそれが体に悪いという認識がない人が多いです。早食いの癖を治さずに薬だけ飲んでると徐々に胃腸病になります。胃癌、大腸癌になる人は早食いが多くですが「早食いをやめましょう」と言ってもほとんどの人がやめられません。「ゆっくり食べてください」と薦めると、多くの患者が「何回噛んだら良いですか」と聞いてきますが、何回という理解ではなく、脳と胃腸と自分の意識を調和させることが大事なのです。食事を受け入れるのは、胃腸ですが、消化液を出したり胃腸の血流を良くして内臓機能を維持しているのは、脳神経なので、脳と胃腸と自分の意識を調和させることが大事なのです。早食いこそが、万病の元なので、早食いを直せば、逆流性胃炎、消化不良も治ります。薬剤は一時しのぎで、それだけでは決して治りません。

「どうやってゆっくり食べるか？」

以前は食べる時にお箸を持ったままでなく一口食べる度にお箸を一旦テーブルに置いてくださいと指導していましたが、これが十分でないと分かりました。そこで、ゆっくり食べる究極の方法を伝授します。

まず、食事は目の前に運ばれて来たら、「ありがとうございます」と言いましょ。人間は、命あるものしか食べられません。他の命を食べることで自分の命を支えています。だから、ありがとうございます、とお礼を言います。

次に、食べ物を口に入れたら、命によって命を支えていることに、ありがとうございますと思いつながらモグモグ食べるのです。その時は、お箸を一旦テーブルの上に戻しましょう。

この食事を前に、まずありがとうございますと言うだけで、全てが落ち着いてきます。

この方法は、肥満、糖尿病、胃炎、逆流性胃炎、糖尿病、胃癌、大腸がんに効果があります。この習慣は、病院で検査や治療を受ける前に、自分で実行してください。

これが、健康法の第一段階です。

▲ 会費と寄付のご案内：

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あります。

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「○○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。

10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 4、11日(金) 8:45-9:45
- 花かご 9日(水) 1:30-3:00
- 古本市 19日(土曜日) 11:00-3:00 エル・セリート 八百屋さんの前
- 日系人の歴史セミナー 26日(土) 1:00-3:00アルバニーシニアセンター

11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日(無料体験)、15、22日(金) 8:45-9:45
- 花かご 13日(水) 1:30-3:00
- 古本市 16日(土曜日) 11:00-3:00 今年最後；エル・セリート 八百屋さんの前

12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 6、13、20日(金) 8:45-9:45
- 花かご 11日(水) 1:30-3:00
- 古本市 お休み

*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

「秋は循環が悪くなる季節、
呼吸をして、循環を良くして、体を楽にしましょう」

サンノゼ気功院 内藤雅啓



① 深呼吸で血行を良くして、疲れを取る。（免疫力を高めます。）

基本姿勢：肩幅に足を開いて、肩の力を抜く。

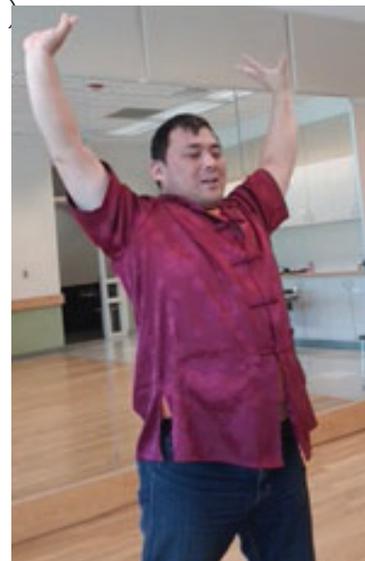
1. 鼻から息を吸いながら、両手を肩の位置まで上げる。
 2. 口から息をゆっくり吐きながら、両手をゆっくり下ろす。
- これを、8回繰り返す。



② かかと刺激して、血行を良くする。（高血圧の予防にもなります。）

基本姿勢：肩幅に足を開いて、肩の力を抜く。

1. 鼻から息を吸いながら、両手を頭の上まで上げて、かかとを一緒に上げる。
 2. 口から息を一気に吐き、かかとを落とし、両手も一気に下ろす。
- 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

ひまわり会の皆様、

花かごメンバーは、去る7月に「思い出のxx」という共通課題で、それぞれエッセイを発表しました。今回のニュースレターでは、その内の4作品をご紹介しますので、どうぞお楽しみ下さい。

エッセイ

「思い出の家族キャンプ」

ワイルドマン年子

1996年の夏休みに初めて家族キャンプに出かけた。行き先はフォート ブラッグだった。フォート ブラッグは、カリフォルニア州メンドシーノ海岸にある市である。色とりどりのガラスの石が海岸にたくさんあるグラス ビーチで知られている。このビーチは広大なマッケリチャー州立公園の一部である。スカンク トレインは、ノヨ川峡谷のセコイアの森を縫うように走る蒸気機関車で、魅力の一つである。

何しろ主人は電気技師で、アウトドア アクティビティには全くの初心者であった。4人の息子たちが小学生になって、何とか子供たちを喜ばしたい一心で、キャンプに必要なものを揃えるのに奮闘した。6人家族用の大きなテント、寝袋、ランタン、ストーブ、クッキング用具等など、一つ一つ数えれば気の遠くなるような細かいものを揃えて準備万端、ルーフキャリアと息子達4人分の自転車を後部に取り付けて、中古のステーションワゴンで出発した。やっと3時間半の道のりを目的地のフォート ブラッグの入り口まで来た時に、赤ランプが点滅して緊急事態が発生した。車が道路の真ん中で動かなくなったのである。全員が車から降りて道路の脇まで押して、どうしたらよいものかと困っていたら、地元の住人が止まってくれて、様子を調べてくれた。どうやらトランスミッションの問題らしい。

夕暮れになってきていたので、この見ず知らずの住人が親切に、「Let's all get in」と、自分のトラックに家族全員6人を載せて自宅まで運んでくれた。そして一夜をその人の家で過ごし、故障した車は自動車修理工場に運んでもらい、修理する間はレンタカーを借りて、翌朝目的地に辿り着いた。

苦勞した甲斐があって、息子たちはキャンプ場で大はしゃぎで、自転車を乗り回していた。朝早く起きて朝もやの池で釣り竿を垂らし、一人一人が魚を釣る楽しみを味わった。そして、釣った魚をフライパンでクッキングして食べた。新鮮そのもののあの味は今でも忘れられない。

次に、グラスビーチに行って、バケツいっぱい珍しい色のガラスの石を集めた。町の北部近くの海岸線地域に何年にもわたってゴミが捨てられ、シーグラスが豊富にあった時代にその名前が付けられたのだそう。壊れた瓶が打ち寄せる波と岩によって砕かれ磨かれて、美しい色の石のようになっているのである。風月にさらされ耐えてきた瓶の歴史を感じた。

ノースヘッドランドの海岸沿いは特に息を呑むような美しさ。突き出た岩層は、高い波の打ち寄せを促していた。見事な自然の景観であった。そこでは、海草がそよ風に揺れるのを眺める静かな瞬間や、ポピーを始め保護されているカリフォルニアの花々がオレンジ、紫、黄色、白の明るい色で咲いていた。タイドプールでは、エビ、カニ、ヤドカリなどの甲殻類もたくさん生息

していた。いろんな生き物を見つけて子供たちはとてもうれしそうに走り回っていた。

お待ちかねの「スカンク トレイン」に乗る番が来た。主人も子供たちも「All Board」という車掌の大声に、目を見開いて大喜びしていた。子供たちは窓にぴったり顔を寄せて、トレインが約342メートルの第二トンネルを勢いよく走り抜け、30の鉄道橋を渡り、空高く蒸気を吐く様子を、ワクワクしながら眺めていた。蒸気やディーゼルを動力とする機関車が、カリフォルニア海岸山脈の緑あふれるレッドウッドの森を通り、ノヨリバーに沿ってジグザグに進む様子を見て、嬉しそうにはしゃいだ。

何よりも地元の人々の温かい親切に出会って、親子ともども感無量の思い出のキャンピング体験であった。残念ながら、主人はこの車の緊急事態で苦労した苦い経験があったので、二度とキャンピングに行こうとは言わなくなった。一回きりの家族キャンプ体験は楽しくも、苦い経験でもあった。



「私の思い出」

ドンゴンみきの

私の思い出は思い出と言うより私の忘れられない記憶として読んで頂ければ良いのかなと思います。

私は1941年第二次世界大戦の年に東京市麹町区三年町誕生にしました。私が生まれる前から、紀元前から世界の何処かで常に戦争や反乱が行われています。今なおご存知の様に何処かで戦争が行なわれています。幸いな事に私達自身その渦に直接には巻き込まれてはおりませんが、アメリカは大いに関わっています。

私は1945年7月29日の米軍による浜松への艦砲射撃や空襲を、経験とまではいきませんが体験いたしました。幸いにも私達家族は浜松より少し内陸に疎開をしていましたので、直接の被害には遭遇いたしませんでした。しかし、浜松市周辺の市町村には避難命令が発令され、私達家族は近くにある山の陸軍管理の防空壕に避難する事になりました。私は祖母の背に、妹は母の背に、姉はお櫃を背に（これは私達の緊急時の食糧です）して、避難しました。

避難の途中私達が見た光景は、それはそれは、今までに見た事もない、「真赤に燃える天をも焦がすような焰の空、耳を塞ぐ大きな、大きな、大きな大砲の音、「ドッドドゥーーン、ドッドドゥーーン」。

私は祖母の背にしがみ付き、目を瞑り耳を塞ぎ、暗闇の山道を登り、私達は村の人達と共に山の中にある軍の防空壕に無事避難致しました。防空壕の中はこうこうと電気の明かりがついて、大砲、高射砲、機関銃など、それに沢山の戦闘機が並んでいる横に、大人は座ったり、小さな子供は横になったりして、艦砲射撃が終わるのを夜が明けるまで待って、無事帰宅致しました。幸いにも私達の村は攻撃を受ける事無く無事でした。その後、戦争が終わり私達家族は無事東京に帰ることが出来ました。が、麴町の家は空襲で頭を吹き飛ばされ、石燈籠を残し見事な焼け野原になったと、父が話しておりました。

それから三十数年後私は米国籍の主人と結婚し、共に主人の任地アラメダに。そしてたまたま、アラメダ高等学校へ子共のことで出かけ、そこで私が見たもの発見したものが、何と「ポツダム宣言」(Potsdam Declaration)のreplicaでした。最初学校の正面玄関に入り右に曲がった所の壁に、それは大きな額に入っていました。何気なくその額を見て驚いたのです。私の目に「重光葵(まもる)」の名前が飛び込んできたのです。私は最初それが「ポツダム宣言」のreplica(日本では見た事ありません)とは気付きませんでした。それは黒々と力強く堂々とした立派な筆跡で、『重光葵』と署名されていました。この署名を見て私はこれが何であるかに気づいたのです。私は暫くそこに立ち、あの日の浜松の艦砲射撃を思い出したのです。そして、それは日本の敗戦を、確実に明確に記した一枚の第二次世界大戦の降伏状なのです。しばらく、その額を見つめていました。改めて日本の敗戦、第二次世界対戦の終わりが、私の脳裏に刻まれた思いが致しました。

私が生まれた年の1941年に第二次世界大戦が始まり、その大きな戦争が終わりを告げた明確な証拠が、その額の中に記されていたのです。戦争に敗れたといえ、「日本国外務大臣重光葵」、そして「陸軍大将梅木美次郎(よねじろう)」というこの立派な堂々した署名に、私は日本人としての誇りを感じました。そして私もまた日本人である事に誇りを感じます。どのような戦争でも戦争は悲しく惨めです。戦争の無い日が来ますように。



「思い出の弟」

ツルー玲子

私の弟直之は、私より2歳半年下で、今年1月に88歳になった。彼は長男でただ一人の男の子だったので、封建的で男尊女卑の伝統を守る本間家では、姉である私よりも彼が大切にされていた。私はそれが不公平と思って抗議したが、大人たちには相手にされなかった。彼は小さい時は大人しい子供だったので、私は彼をいじめたりしたが、私たちは良い遊び仲間でもあり仲は良かった。彼は良く近所のガキどもにいじめられていたが、そんな時私は彼らより小さくてとても相手にならない体力だったが、すごい剣幕でチャレンジすると彼らは逃げて行った。そんな時私は弟にとって心強い姉だったと思う。

私の父は家庭や子供の事など顧みないエゴイストで、それを抗議する母といつも争いが絶えなかった。その為私と弟は お互いに寄り添って助け合っていた。お小遣いなど殆ど貰えない私達の楽しみは本を読む事だった。近所に母方の祖母の家に、大学に行った従兄弟が残して行ったロシア、フランス、イギリスの文学本がごっそりあって、私達の年齢にはレベルが高過ぎたが、其れを借りては読ん

で、話し合っていた。また友人から借りた本もあったが、江戸川乱歩の推理・怪奇小説にハマったこともある。その時私は夜トイレまで行くのが怖くなって、弟についてきてもらうこともあった。

私も弟も大学は父には頼れないとわかっていたが、当時はアルバイトが十分にあって、彼はバーテンをしながら勉強をした。その弟は二浪で東大に入ったが、私は彼が大学1年生の時に国際結婚をして日本を離れた。その後子供や夫を連れて1970年に帰国するまで、12年間のブランクがあった。その間、弟は日立家電に就職し結婚して2人の子供を持っていたが、昔の気弱い弟とは思えないほど成長して有能なビジネスマンになっていた。それからは、彼もアメリカに仕事で来るようになり、私も日本に行く機会ができてきたが、彼はいつも私のために便宜を払ってくれた。また、子供達や孫達が日本に行った時には、いつも世話をしてくれるので、心強かった。

ところが2年前弟にメールをしたところ、返事がないので心配をしていたら、姪から彼が認知症と診断されたとの連絡があった。それから急激に彼の状態は悪化しているようで、今は携帯も使えない状態になってしまった。悲しい事にお見舞いに行きたいと思っても、私は心不全を患っている主人をおいて長旅はできない。本当に残念だが、彼との思い出をいつまでも大切にしていこうと思っている。



「思い出の花のパリ」

星きみえ

人はそれぞれバケツリストなるものを持っている。死ぬまでにこれだけはやっておきたいというリストの事である。私のバケツリストには5ヶ所の美術館が入っていた。もう40年も前の話である。1. ニューヨーク: メトロポリタン、2. パリ: ルーブル、3. スペイン: プラド、4. イギリス: ナショナルギャラリー、5. ロシア: エルミタージュの5館であった。

確か1990年の春、私はたった一人でパリ北駅に降り立った。これはもちろん私のバケツリストのパリ、ルーブルをクリアする為であった。しかし実際は一人ではなくその時は3人になっていた。というのもゴッホ没後100年祭と称して、オランダのゴッホミュージアムでは、世界中からゴッホの作品を集め盛大なるゴッホ展が開かれており、私はそれを見ての帰りに夜汽車でパリに向かったのである。車中南カルフォルニアから来たという母娘に出会い、同じ所に泊まろうと話がまとまっていたからである。一人旅をしている時こういう仲間に出会えるのは非常に嬉しく心強いものである。

私は宿に着くや否やすぐさまパリの街に飛び出した。なんせパリにはルーブルを始め、見たい美術品が山積みである。宿から一番近いと思われるドルセ美術館に直行、残りの一日をそこで過ごした。夕方宿に帰ろうと思って外に出ると、何と雨が降っているではないか。傘などももちろん持っていない。仕方なく雨の中を前屈みになって、必死の形相で宿を目指して歩いた。しょぼしょぼ降っている割にはけっこう濡れるなあと思いながら早足で先を急ぐ。とどうだろう、急に私の周りだけ雨が止んだのである。驚いて目を上げると、そこに40代と思われるパリ男が私に傘をさしかけているではないか。「美しき君をこの災難から守らせたまえ」などのたまいニコニコしている。「あなたは日本人でしょう、美術の先生ですか」と聞く。私はその時40代半ばであったのでどう見ても学生とは見えなかったのであろう。「学生です」と答える私に、「これから僕のアパートに来てお茶でも一緒にどうですか」と誘って来た。ここは極力ご丁寧にお断り申しあげた。

パリとは男の人が非常に親切な所であったと記憶している。GPSもない時代、地図だけが頼りであったが、

パリとは男の人が非常に親切な所であったと記憶している。GPSもない時代、地図だけが頼りであったが、その地図も方向音痴の私は自分がどっちを向いているのかさえわからないので、すぐには使えない。よくその辺りに行く人に道を尋ねた。初めは割と暇そうな気の良さそうなおばさん風の人を見つけ、聞いていた。しかし、このおばさん達は存外不親切、その上何もよく知らなかった。仕方がないので、営業中だったホットドッグスタンドの男の人にきくと、フランス語なのだが一生懸命に教えてくれる。その意気込みたるや相当なもので、私は生まれて初めて全く知らないフランス語を理解したのであった。

又ある時は、早朝のラッシュ時に地下鉄に乗ろうとウロウロしていたら、アタッシュケースを下げた今まさに通勤途中といった若いビジネスマンが立ち止まり、私を地下鉄の路線地図の所に連れて行き、その使い方を丁寧に教えてくれた。その路線地図は旅行者でも簡単に使える仕組みになっており、大変便利なものであった。

もう一つパリの男性がいかにか優しくったかという話をしよう。私はあるマイナーな美術館にいた。その日もいつもの通り朝早くからそこら中を歩き回り、足は文字どおり棒の様であった。どこかに座る所はないかと必死で探す。とにかく美術館巡りは疲れるものであるからである。これが大きな美術館だと必ず休む所があるものである。しかしいかんせんそこはマイナー美術館だ。私はあきらめて外に出ようと角を曲がった。曲がった壁の裏に小さな椅子が一つあるのを見つけ、嬉々としてそこに座った。しばらくすると私の後ろの方でウロウロしている男性がいる事に気がついた。気はついたが、知らぬふりを決め込み、彼が私の右側に回って来ると左を向き、左側に回って来ると右を向いて、なるべく目を合わせない様にした。彼がいかなる人かは知らねど、私の足はまだ休養を要求していたからである。彼は意を決したかの様に一度立ち止まり、大きく息を吸って私の前に回って来た。そして言った、「あの～、それは私の椅子です」。見れば彼はそこの警備員らしき服装をした気弱そうなメガネの男であった。私はびっくりして飛び上がり、“I am sorry”を連発して早々にそこを立去った。

今でもその時の事を思い出すと恥ずかしい。恥ずかしいが笑えても来る。その警備員にしてみれば、仕事中にほんの数分手洗いに立ち、帰ってみると見知らぬ女が自分の椅子に堂々と座っている。声を掛けようにもその女は目も合わせてくれない。ウロウロする事数分、困りに困り抜いて心を鬼にして決心する。「あの～、それは私の椅子です」と小さい声で言う。何と優しい人であったろうかと私は自分の無神経さに深く恥入るのである。

宿はソルボンヌ大学に近い民宿で朝食付きとなっていた。朝食と言っても硬いバゲットとコーヒーだけで、その女主人はえらく無愛想な人であった。ドガの絵に出てくる意地悪そうな女にそっくりと私は内心思っていた。ある日の夕方一日中歩き回って疲れ果てて帰って来てシャワーを浴びていると、ドアをドンドンとノックする人がいる。私は丸裸ではあるし、ドアには鍵もかけてあると思いそのままシャワーを使っていたら、何と合鍵を使って誰かが入って来たではないか。あの意地悪そうな女主人である。私のシャワーが長すぎると文句を言っているらしかった。フランス語でわめき立てている。私はシャワーもそこそこに宿を飛び出し、そこに滞在中は二度とシャワーを使わなかった。後で他の人達と話してみると皆同じ様に文句を言われたり叱られたりしていた。その宿には諸々のルールがあるのだが、それは女主人の頭の中にあるだけで明記も説明もないまま施行され、それに反した者は即断罪の刑に処せられるという仕組みであった由。



しかし、同室の南カルフォルニアの母親の方に言わせると、「あいつはうるさいヤツだが、コーヒーはうまいし、家の中はどこもピッカピッカできれいだ」と言うのであった。気をつけてよく見ると確かに彼女の言う事は当たっていた。その後、パリで私のバケツリストに載っているループルで一日を過ごした事は言うまでもない。

今現在私のバケツリストにはたった一つの美術館が残されている。それはあの美しいエルミタージュであるのだが、どうも今生では行けそうもない。ロシアがとんでもない事を始めてしまったからである。仕方がない、これは来世今度生まれ代わって来た時の楽しみに残しておこう。

投稿文 勝手に旅行記・4

河野さき子

今回は9月10日から25日と日本へ行きました。日程はZipAirの9月か10月の安い日2週間で予約をして旅程を決めました。

ZipAirのサービスは前回（1年前）より向上されて、キャンセル・変更も出来る様になったようです（料金・詳細はWebをご覧ください）。又、エクスプレスサービス（チェックインの時の特別窓口、カバンに優先タグが着く）や、成田でのラウンジ（ゲートから少し遠いですが食べ物があり空いていました：SF0はない）も少しお金を払うと付けられるようになりました。サンフランシスコ成田は出発・到着時間が他のメジャー航空会社より遅いのと少しはピークが終わっていたせいか、空港が空いていて移民局で並ばずに済みました。入国は相変わらずのプロセスですが、出国はヨーロッパと同じ無人デジタル（機械のパスポート読み取りと写真）でとてもスムーズでした（ガラガラだったので、誰もいなかった）。これは1月に行った時はありませんでした。

成田一ホテルの往復は、プリアオーダーの送迎サービスを頼んだら大きなアルファードが来ました（Booking.comで片道\$121）。到着時はラッシュアワーではないので、1時間以内で都内のホテルに到着。疲れていたのとおなかが空いていたので、ゆっくりできました。東京から成田までは1時間ちょっとかかりました。肩が故障しているので鞆を持って歩いたり乗り換えるのは大変だし、成田到着時は8時過ぎなので、東京へ行く交通機関のスケジュールもまばらになっているので正解でした。

9月半ばになれば少しは涼しくなると思っていたけど、最後の3日間を除いては毎日33C（37Cと言う日もありました）と言う過酷な暑さだったので、外をぶらぶらすると言うのは早朝（これは時差があるので楽でした）か夜しかできませんでした。夜でも33Cと言う日もありました。人混みに行くと、暑さがもっと増します。うっかり、土曜日渋谷に行ったら（銀座線改札口から外の通りに入るまで）風が通らない通路を歩かなくてはならず暑さで死にそうになりました。東京の友達も人の多さにはびっくりした居ました（笑）。地下鉄や店が立ち並んでいる所（例：銀座）では、地下道を歩いたり、ちょっと歩いて店（何かお探ですか？ときかれますが）に入る等して移動しました。でも、インバウンドと呼ばれる外国人旅行者はメトロエリア（渋谷・新宿・銀座など）にはかなり多くいて暑さの中も歩いていました。私が着く前は台風で大雨だったので、天気だったのはどちらかと言うとありがたかったみたいです。

レストランは選ばないと、レーティングは良いのにあまりおいしくない・高い（インバウンド用らしい）所もありました。そういう意味でレーティングはGoogleより日本の一休.comや食べログ（で、予約が出来るがレジスターするのに、日本の電話番号が必要）を見た方が良かったけれど、日本のレーティングレベルは厳しいので5星中3星でも結構良い所が沢山ありました。レストランの予約は主に（上記のWebから）オンラインでしましたが、電話でもしました。予約は日本の電話番号がないとにくい（前回の様に日本用の安い携帯も借りていて重宝しました）。ホテルやミシェリンやオープンテーブルなどのWebは日本の電話番号が無くても大丈夫でした。デパ地下は美味しいものが沢山

あり、レストランを探すのも面倒だったのでランチ2回程はデパ地下で買った物で大満足でした（買いすぎに注意）。今回は食べ歩きがメインだったので、昼夜美味しい物ばかり食べました！やはり、日本は食べ物の宝庫です。又、次回もレストラン巡り、食べ物見物に行きたいと思っています。

お米不足の問題がニュースで扱われていましたが、外食には問題ありませんでした。タクシー不足の問題も今回は問題なかったですが、人通りの少ない所はタクシーが少ないので、暑さの中ゆったり外で車が見つかるまで待つことも出来ないので1度はUber（東京ではUberを使うとタクシーが来る）で車を呼び助かりました。今回は暑かったので結構タクシーを使いました。でも、宿泊が地下鉄の駅の近くだったので、Suicaを使って地下鉄も結構使いました。

今回は東京にずっといましたが、ホテルの数かなり増えて、ホテルの宿泊料もCovid前の50%は高くなっている感じで、それだけの需要があるのかなと思いました。ところでホテルは対外60日以上前に予約すると安く泊まります。虎ノ門のあたりは新しく大きなビルがいくつも出来（虎ノ門ヒルズ、麻布台ヒルズ、トラストタワーなど）その多くの階上に高級ホテルがあります。又、ミッドタウンも六本木だけかと思っていたら、日比谷、八重洲とあるのでした。日本は老朽化したビルをどんどん建て替えています。銀座の歌舞伎座の近くのビルの谷間に一軒だけ昔のままの家（寿司屋）がありました。今度は「変化した東京を知る」旅行にしても良いかと思っています。ブランド店も沢山あって（ルイヴィトンだけでも狭い東京に15店舗もあるらしい）この暑いのに店に入るのに外に並んでいて多くのインバウンドの人達が買い物をしている様でした。これも、円安の傾向のようです。今、日本の観光産業が円安で栄えているとしたら、円高になったらどうなってしまうのかと思います。



銀座



虎ノ門トラストタワーより





ひまわり会主催セミナー 日本人移民の歴史シリーズ

～映画「金繕い」を観て～

太平洋戦争時代の日系人の生活を学ぶ

10月26日（土） 1:00～3:00

アルバニー・シニアセンター

Albany Senior Center: 846 Masonic Ave., Albany, CA (Solano Ave から北へ3軒目)
パーキングは路上駐車になります。駐車の際にはドライブウェイなどに又横断する時にはご注意ください。

プログラム

- 1:00 ネットワーキング
- 1:10 開会・挨拶とプログラムの説明・自己紹介
- 1:20 映画「金繕い」上映（30分）
- 1:50 休憩
- 2:00 太平洋戦争時のイベントの概略・映画制作の意味
- 2:10 太平洋戦争時代の日系人と映画に関して（ディスカッション）
- 2:55 終わりの言葉
- 3:00 閉会

さまざまなバックグラウンドの日系人ボランティアが集まって作られた映画「金繕い」を観て（全部ではなく30分）、太平洋戦争、強制収容所への収容、日系人の葛藤等を参加者でその時代どんな事が起き、人々がどう感じていたのかなどを話し合い、その時代の日系人の生活への理解を深める。又、映画がどう作成されたか、社会からの反応の話もある。

映画は是非ひまわり会の皆様に観て頂きたいという事で特別に上映許可を得ました。

どうぞご参加ください。

参加費：無料

申し込み：Bayareahimawarikai@gmail.comへ参加者名と人数を10月25日までにお知らせ下さい。

ひまわり会は、イーストベイの日本語を話す人のネットワークグループです。
詳しくは、<http://himawarikai.org>、Facebook の Himawari Kai ページをご覧ください。
入会その他ひまわり会に関する問い合わせはmail@himawarikai.orgへ

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。支払い方法は最後のページをご覧ください。

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。

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。

7～9月の活動報告

8月5日 ボードミーティング
8月24日 夏の集い

いろいろ

10月セミナー：26日（土）1時より日系人移民の歴史シリーズを久しぶりに行いますので是非ご参加下さい。最近参加費を無料にしておりますので、是非お知り合いもお誘い下さい。

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います。

編集後記 編集委員 河野さき子

やはり、ベイエリアの気候は恵まれていると感じます。残念ながら、日本でも能登半島付近、アメリカではメキシコ湾付近（フロリダ・ノースカロライナ付近）が豪雨暴風の被害を受け皆さん大変な思いをしています。気候温暖化でこういう前例にない天候になり、それが著しい物になってきているこの頃で、胸が痛みます。私は5日前に日本から戻って、バタバタしながら、最近編集も割と速やかに出来る様になりホッと一息しています。コンピューターの画面を見つめ、ふと外を見ると暗くなっている、と言う感じです。陽も短くなってきていますね。今年もまだ、いくつかのイベントがあるので、皆様にお目にかかれる事を楽しみにしております。