

ひまわり会

ニュースレター2025年 春季号

会長挨拶

シリーズ 「啓子の窓」 2

新年会報告

ョガクラスのご案内 4

会員更新のご案内 ひまわり会カレンダー 5

「甘い物は体に悪いか?」

気功エクササイズ 8

> 花かごだより 9

活動報告 その他・編集後記 14 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

会長挨拶

陽もだんだん長くなりデイライト セービングスタイムも始まり、花 がカラフルなこの頃です。外に出 るのが楽しい季節になりました。

これから桜祭りなど、色々なイベントが多くなる時期になって来した。日本では卒業式が終わちい、始業式が行われ、桜があちこち等のイベントが行われる季節です。5月6月になると、こちらでも卒業ものが行われます。日本ではこどで、ゴールデンウイークなどで、

多くの人が旅行に行くようですね。

何処に居てもこれから夏にかけて の時期が一番過ごしやすい季節か と勝手に思っております。皆様も 外に出られて山や海や新緑や色と りどりのカリフォルニアの自然を エンジョイなさって下さい。

会長:河野さき子





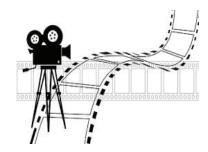
啓子の窓

「失われた時間」

山中啓子

12月初めから静岡の自宅に滞在している。ここでひとつの楽しみは、静岡駅近くにある小さな映画館で映画を観ることである。最近そこで上映され、衝撃を受けたのが、『どうすればよかったか』というドキュメンタリーである。24才で統合失調症(以前は分裂症と呼ばれた)を発病した姉とそれを認めず娘を自宅に監禁した両親と、姉に治療を受けさせるために奮闘する弟。やっと姉を病院に連れていくまでに25年が過ぎていた。その間20年に渡りこの弟が撮影した膨大なビデオを編集して制作したのが、このドキュメンタリー(https://dosureba.com/)である。

決して楽しい映画ではないが、全国的な話題となり、この日はその弟で監督の藤野知明さんと制作の淺野由美子さんが上映後登壇することもあって、会場は160人の入りで満員だった。両者が映画館代表と会談した後観衆の質問に答えたが、質問は途切れることなく続き、その後のパンフレットのサイン会では長蛇の列ができた。私もその最後尾に加わって、藤野さんと淺野さんと短い会話を交わした。私の母が統合失調症を患っていたことを伝え、この映画を制作・公表したことへの感謝の念を述べた。



映画は精神病患者を持つ家族が本人やその事実にどう対応するかを世に問うことを目的にしている。 この映画の両親は二人とも医者で研究者であったにもかかわらず、優秀であった娘の突然の発病を受 け入れることができず治療を拒み、娘を家の中に20年以上閉じ込めた。姉を心配する弟にも、その 記録を撮り続ける以外どうしていいかわからなかった。やり切れない無念が観客の心に沈む。

統合失調症は100人に1人の割合で起こる広く医療的・社会的な精神病だ。それなのにいざそれが自分の家族に起きたら、どうしていいかわからない。私の母も私が子供の頃に時折変なことを言うことがあって、子供心に不可解であった。父も話すことはなかった。その当時から進歩したことは、こうした作品が制作され多くの人の目に触れ理解が増すことだ。この映画の反響に社会の変化が映されているのだろう。

同じ頃同じ映画館で上映された映画が、『拳(けん)と祈り』と題されたドキュメンタリー (https://hakamada-film.com/)で、昨年10月9日に無罪判決を受けた元死刑囚の袴田巌さんと弟を信じて静岡検察と闘った姉の秀子さんの記録である。58年の長い時間が巌さんの人生からもぎ取られた。釈放された時には彼は精神を侵されていた。残念ながら私はこの映画を見逃したが、この味噌会社の社長一家4人の殺害事件は、当時隣の旧清水市で起きたこと、巌さんが釈放後秀子さんの住む浜松市の自宅に移り住んだことなどから、地元では広く報道されていた。

実は私は、しばらく前に浜松市に住む友人の活動家夫妻が袴田さん支援運動に深く関わっていたことから、巌さんと秀子さんを一緒に自宅に訪ねたことがある。真夏の暑い時だったが、涼しい風が心地よく通り抜ける三階の居間で巌さんはゆったりとくろいでいた。その後弁護士団の報告会などにも出席した。その縁もあって、再審の行方などに強い関心を抱いていた。

袴田さん事件に限らず、冤罪事件の恐ろしさは、検察が被告に対して絶大な権力を持ち、密室で起きる人権侵害に対抗できない、一旦判決が下されたら覆すのが非常に困難なことなどにある。この不可能を可能にした秀子さんや弁護団・支援団の半世紀に及ぶ粘り強い闘いに頭が下がる。無罪判決が下りた後すぐ、弁護団はこの教訓を生かすべく再審請求制度の見直し要求を発表している。袴田巌さんの一生と秀子さんの勇気を無駄にしてはならない。私にできることは何か。少なくともこうして書き人に伝えることはできる。いつかバークレーのキャンパスであの見逃したドキュメンタリーが上映されるよう働きかけてみよう。



新年会報告

2月1日(土)にシカモア教会アダムソンホールで2025年度新年会が行われた。ゲストにジョーンズ直子さん(ゲストスピーカー)、西山領事(愛知県警・刑事で領事館に出向いている)、長岡ヒロ(ベイスポ)さんをお招きした。お弁当は何時もお世話になっているシェフK、又Miyabiからの和菓子をとても美味しく頂いた。エンターテインメントはSF 桜連の阿波踊りで、皆が参加して踊れたのがとても良かった。最後に皆真剣なまなざしでボードをみつめ、ビンゴが行われた。テーブルセットも片付けも参加者のヘルプでスムーズに行った!







ヨガクラス(オンライン)のご案内

4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

コースは 4月4日(金)~5月2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4月2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「○○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~



2025年度会員更新·新規会員 年会費\$25のお支払いのお願い



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。

会員継続未払いの方、または新規入会ご希望の方は 名前・住所・メールアドレス・電話番号とお支払い方法(チェックかペイパル)をメールBayareahi-mawarikai@gmail.com宛か郵送でお知らせ下さい。

お支払い方法は前ページをご覧ください。



ひまわり会力レンダー

古本市以外はオンラインで開催されます。

4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 金曜日 8:45-9:45 4/4,11,18,25
	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
5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 金曜日 8:45-9:45 5/2
	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
6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

*古本市は第3土曜日に行われます。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



「甘い物は体に悪いか?」

神谷英明 (東洋医学・鍼灸師)

糖分の取りすぎが、健康に悪いという知識がようやく広まってきました。糖分の取り過ぎは、特に中年からの健康に大きな影響を及ぼします。ただし、人によって影響の出方が違います。体力を使う労働をしている人なのか、事務職で動かない仕事をしている人なのかで、影響の出方が違います。

糖分がいつも悪いわけではなく、特に身体を動かさなくなる夜に糖分(つまり炭水化物)を多く摂ると健康被害が出てきます。分かりやすい例で言うと、身体を動かさない事務職の人が仕事を終え、夕食にラーメン、餃子、焼き飯を食べてビールを飲むと、間違い無く成人病になります。身体を動かさないのに、食欲があって、夜たくさん食べられる人は、若い時は元気ですが、その生活パターンを続けると、中年以降に健康問題が出てきます。生活習慣は長い年月をかけて身についているので、なかなか変えられません。しかも、文化的社会的な影響もあります。日本人は夜に仕事の関係や知人と夕食を食べることが文化として定着しているので習慣を変えるのが簡単でないのです。

どうしたら良いか。それは、食生活が人間の命を支えているという基本を理解することです。病気をすれば、病院に行って薬を貰えば良いという安易な考えでは、中年以降の生活習慣病を防ぐ事ができません。病院で出される薬の70%は、石油由来のケミカルから合成されています。アスピリンもタイラノールも石油由来のケミカルから合成されます。だからと言って、漢方薬を飲めが良いという訳ではありません。生活習慣を正さないで、薬でその場しのぎをする安易さが問題です。

健康な生活の基本は、年齢、体調、そして自分に合った最適な食生活をする事です。

老化の大きな原因は、身体を作っているタンパク質に、糖分がかぶさって機能を失わせる糖化という現象です。その典型が、赤血球のヘモグロビンに糖分がくっ付く糖尿病です。この糖分は砂糖を使った食品です。甘いものが良くないと言いますが、実はそう簡単ではありません。人によって糖分に強い人と、糖分に弱い人がいます。甘い物やご飯、麺類をたくさん食べても大丈夫な人がいます。身体を動かさない人が甘い物を多く食べると、肥満の問題を抱えます。反対に、甘い物を食べると頭痛がするという人もいて、こういう人は痩せています。人間は個人差が大きいのです。

糖化という老化の最大原因ということはわかっています。これは、糖分だけじゃなくて、働いた後に出てくる新陳代謝の老廃物が体内に溜まるということも糖化になります。例を挙げると、運動をした後の筋肉痛は、筋肉の新陳代謝、つまり活動の後に、筋肉痛が残ります。これは、筋肉活動で生じる老廃物が筋肉内に停滞している状態です。年齢と共に、運動は良いけど、運動した後に疲れが長く残るようになります。運動は体に良いとは、老人の場合簡単に言えないのです。この場合、筋肉内に残る老廃物を早く除去するために、ポリフェノールが豊富な食事をすると、若い人でも老齢であっても筋肉内の老廃物は早く抜けて、筋肉痛もなくなります。一歩で、筋肉痛があるから痛み止めとか、漢方薬の芍薬甘草湯を飲むと、一時凌ぎになります。根本解決法は、新鮮な野菜というポリフェノール豊富な食事をして、老廃物が早く掃除される体質を作ることです。

第二次世界大戦の時、ドイツが武力で海上封鎖した為に、フィンランドは砂糖を輸入できなくなりました。そこで、化学者が白樺の木を分解してキシリトールという糖分を作りました。人々は白樺から作った糖分のキシリトールで甘さを補いました。すると、戦争の間キシリトールを使っていた国民の虫歯が激減したのです。何故だと思いますか?甘い成分でも、甘さを作っている分子の構造が色々あるのです。甘さを作っている糖分の分子構造に炭素が三つある三炭糖、4つある四炭糖、五個ある五炭糖、六個ある六炭糖という違いがあります。この中の五炭糖がキシリトールです。分子構造というと何か難しそうですね。でも心配ありません。人間は、五炭糖のキシリトールを甘いと感じるのです

が、消化吸収できないのです。 つまり、自動的に人間のシステムが、分子構造の違いを区別しているということがすごいのです。砂糖の何倍もの甘さを持つキシリトールを、人間は消化吸収できません。ですからキシリトールを使うと甘くても虫歯の原因にもなりませんし、カロリーにもならないのです。体のどこが甘い食品の分子構造を区別しているかというと小腸で区別しています。この小腸粘膜の状態が需要です。暴飲暴食して胃腸粘膜を荒らすと、粘膜の機能が衰えて、不要なタンパク質を体内に入れてしまいます。これがアレルギーの原因になります。アレルギー性花粉症も、胃腸の状態から改善する事が重要です。

20年ほど前にアリゾナ州のフェニクスで学会があり、私も出かけました。学会には、関連業界の会社が出店を作って色んなサンプルを展示しています。その中に、キシリトールと塩を混ぜて鼻炎のスプレー製品がありました。テキサスの小児科医が、幼児に中耳炎が多いので、それを救うために、オシメを替える度に鼻にチョッとスプレーしろという発明をXlearという製品にしていました。これは、すごい発明だと思いました。幼児の場合、鼻道と耳道が横並びにつながっているので、鼻に入った菌が内耳道に侵入し安いのです。これが幼児が中耳炎になりやすい原因です。そこで、幼児の鼻の入口にXlearをスプレーしておけば中耳炎を予防できます。キシリトールは甘いので子供も嫌がりません。これを発明した小児科医はすごいですね。そこで、私自身でキシリトールと食塩を混ぜた溶液を作って、鼻炎や花粉症の人に配ってみました。抜群の効き目でした。

人間が消化できない甘さは、風邪の菌やほこりに付く雑菌も、同様に栄養にできないので、菌類の方が弱っていくのです。消化できないものを利用するという発想が面白いですね。同時に、分子構造を、生命の消化吸収システムが自動的に分かっているという点も驚異です。キシリトールと食塩の混合溶液など誰でも簡単に作れます。皆さんもやってみてください。花粉症の人は鼻道の洗浄に使うと良いです。幼児がいる家庭では、おむつを交換する時にXlearをちょっと鼻の入口にスプレーするだけです。それで、中耳炎を予防できます。

この食品の分子構造を生命は自動的に見分けるという事は重要です。利益目的の産業界が、遺伝子組み換えや食品添加物を健康被害はありませんと宣伝しているのですが、用心してください。利益には必要でも、生命には必要無い物を、生命システムは自動的に分かっていますから。







シリーズ:気功エクササイズ

「肝の働きを良くして、心と体を元気にします!」

春のイライラ、情緒不安といった不快な感情は 肝の働きと深く関係しています。

サンノゼ気功院 内藤雅啓

① 肝と胃をマッサージしてストレスを取る。

基本姿勢: 肩幅に足を開き、肩の力を抜いて立つ。 動きは自然呼吸で行う。

- 1. 左手を大きく横に開き肩の高さまで上げる。
- 左手で右の肋骨を叩く。
- 3. 左手で肝臓と胃をマッサージしながら左のあばら骨の位置まで優しく動かす。

右手でも同じように、これを8回繰り返す。

胃の周りが軽くなってストレスが取れ、体が楽になります。

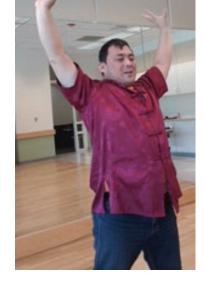








- ② 全身の筋肉を緩めて、肝の働きを良くして、ストレスと体の疲れを取る。 基本姿勢: 肩幅に足を開き、膝を少し緩めて、肩の力を抜いて立つ。
- 1. 息を吸いながら、両手を真っすぐ伸ばし、頭の上まで上げる。 膝を真っすぐ伸ばし、かかとを上げる。
- 2. 息を吐きながら、両手とかかとを下ろす。膝をゆるめる。
- これを8回繰り返す。











「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」

大嵐窓をたたくや雨足が

(久々の台風並みの雨風の強い日でした)



(お散歩の途中椿の花が芝の上に落ちとても綺麗でした)

おみやげに仏の声きく暦かな

(先日のひまわり会で頂いた日めぐりのカレンダーです)

「エッセイ」

「父」

星きみえ

私には父との思い出はあまりない。と言うのも父は大工であった為泊まりがけで仕事をしている事がほとんどで、滅多に家に帰って来なかったからだ。交通の不便な時代だったので、今の時代であれば通いで出来る仕事を泊まり込んで仕事をしていたのである。

ある時、そんな父が漆にかぶれて真っ赤な顔をして帰って来た。弟はそんな父の膝に乗って遊んでいたが、漆かぶれは彼には感染せず、遠くの方から見ていた私にしっかりと感染した。私は父と同じ漆にかぶれる肌質だったのである。

父と母は、私達兄弟3人を一度も叱らずに育ててくれた。特に私は私が生まれる前に2つ年上の姉が死んだ事もあって、私がどんなに我儘を言っても、どんなに怠けていても、両親は「死なれるよりは良い」と言って叱らなかった。子供を叱らずに育てるなどというのはまず持って偉業と言うべきモノである事に、私は自分が子供を持って初めて気づいたのである。それまでは他の家もみんなそうしているとばかり思っていた。誠に単純な頭の持ち主である。ウチはお金はなかったが、愛はあったと思う。愛というよりは忍耐というべきかも知れない。

私はのほほんと育ち、自分は正義の人であるかのごとく錯覚をしていた。なんせ怒られた事がないのであるから、何が正しくて何が正しくないかなどの分別はつけられなかった。当たり前といえば当たり前で、自分は常に正しい人である様に思っていた。

そんな風に思い上がっていた私が中学生の頃、雪の降る寒いある朝、私はぬくぬくと炬燵に入って学校の本などを読んでいた。父が上がり框(かまち)で外出の支度をしていた。雪降る中に出て行くのであるから足先から頭のテッペンまで重装備である。甲冑の如く全身を覆い、足元は雪にぬからない様にカンジキなるものをつけていた。ようやく身支度を終え、さて出かける段になって、父はライターを炬燵の上に忘れていたのに気付き、そこにいた私にそれを取ってくれと頼んだ。私は即「ヤダ」と言った。父はカッとして、「お前、何してるんだ」と聞いた。「勉強」と私は生意気に返事。勉強さえしていれば何事も許されると思っていた。頭に来た父は雪装束のままつかつかと土足で上がって来て私の頬をパシンと叩いた。私は痛みよりも驚きで声も出なかった。

その日の午後になって母にその時の様子をたずねられかつ慰めてもらったりして、私の気持ちは一応 落ち着いた。ここで我が事ながら驚くべき事は自分の言動が悪かったとは少しも思っていなかった事 である。今考えると不思議な事ではあるが、どういう訳か自分が悪かったとは1ミリも思えていなか ったのである。後の私にはこれが不思議でたまらなかった。

それから何年も経ってアメリカに来てから、ジュニア・カレッジで取った児童心理学のクラスは非常に面白かった。そこで子供の脳の成長段階を教えてもらった。それによると、子供は生まれてから小学校が終わる頃までは自分が世界の中心であって、取り巻いている世界は自分を中心にして回っているとしか見えないというのである。他の人の立場になって考える事が出来る様になるのはもう少し後、中学に入ってからだと習った。それでX=2などという実際の数をXに置き換えて考える代数などを教わるのは中学生以降になってからだという。なるほどとてもわかりやすい、深く納得した。

そうか。私の頭が特に悪かった訳ではなく、脳がまだそこまで成長していなかったんだとわかった。わかったのだから、あの時父が一生に一度本気で怒ってくれた事に対して、私はいつかお礼とお詫びを言うべきであったろう。しかし私は自分一人で納得して後はそれをすっかり忘れていた。父はもう他界してしまっているから、私は一体どうしたらいいのであろうか。



「冬:雪の日」

中島公子

当地にとって冬は雨が周りの丘を潤おし、優しい緑の若草が生えてくる恵みの季節である。今年はその恵みの雨が長く続き、天気予報ではAtmospheric Riverという現象のために水の被害さえ報道されている。ここでは冬に雪がつきものという感覚とは程遠く、寒さから逃れてきた隠居生活にはもってこいだと感謝している。

それでもふと思い出して懐かしくなる若き日の冬の雪景色がある。その日、私は夕刻のハイウェイを一人で運転していた。仕事帰りで遅くなり周りに車の姿は見えなかった。ボストンの冬は厳しいので、雪嵐が来ると予報がされていたから、皆早々と帰途に就いてしまったのだろう。盛んに降っている雪が針葉樹を重くし道路にしなだれ掛かって、頼りの道路標識にぺたりと張り付き、それを読むのも難しい。スマホやGPSのない頃で、知らない土地へ行く時は必ず地図を持って行ったものだ。心細くなっていっそ止まって地図を見直してみようかと辺りを見回した。

すると、ふりしきる雪を通して遠くにヘッドライトが光り、ごおっとという音が響いて近づいて来る。目に入ったのは 3台の大型除雪車だった。トラクターよりはるかに大きく、運転する人の頭のシルエットがかろうじて見える。その3 台が縦に一列ではなく道路幅に横に並んで来たのだ。雪に臆せず雄々しく進むその姿に、「これこそニューイングランド魂、アメリカの物資力の最善の表れなのだ」と、萎え掛けた心が瞬時に飛び去り大きな安心に包まれた。果たして私の車が道路のどこにあったのか、除雪車は対向車線にいたのかは覚えていない。憶えているのは安心感に包まれて無事家に帰り着いたことだった。 厳しいニューイングランドの冬を生き延びる人々は、凍てつく寒さを「大変だァ大変だァ」と騒ぎ立てるのを軽蔑する。寒さはこの地に住む限り当然なのだ。「グタグタ文句なぞ言ってみっともない、静かにしていろ、だが決して負けているのではないぞ」という見事な気概の原点を、この目で見たと思った。 肩を並べた超大型の除雪車が3台も揃って大自然の威力に立ち向かい、私たちの生活を守ってくれる。 まるでスーパーマンに助けられような「ミスターアメリカ万歳」 と心が躍った。

しかし雪かきは大変な肉体労働で、豪雪地帯に住む限り老若男女、持ち家であろうと賃貸であろうと、誰もが何らかの形で請け負わねばならない。若さの馬力があればシャベルをふるい、あるいは機械を使い、経済力が有れば業者を雇う。12月の末から3月までの根雪に閉ざされる地域の除雪にかける費用はかなりの額になる。だが雪下ろしと雪かきを怠れば、家が押し潰され生活が止まってしまうのだから、予算に文句がつけられた話は聞いた事がない。実際あるデパートの有名なモダンな丸い屋根が積雪で潰れてしまったのをこの目で見ている。反対に昔ながらの屋根の家は200年経ってもそのまま残っている。ニューイングランドの保守性、少々野暮ったいファッション感覚は、何と言っても生活感覚から来るのだと、私個人は見ている。

実は私は娘時代に青森県青森市にふた冬住んだ事がある。ボストンと同じく冬は寒く豪雪に見舞われる。雪に押しつぶされた家のニュースが伝えられ、燃料費が嵩(かさ)ばむから、いつまで経っても県は貧しく人は寄り付かないという定評が当時あった。今はどうなのだろうか。青森港の冷たい灰色の海を一眼でも見たら、その海に乗り出て漁をする男達、市内の魚市場で売り手を務める頬かぶり、ゴム長、ゴム前掛け姿の逞しいおかみさん達に、「魚の値段が高い」など言えた物ではない。この女性達は真の実力者でお金持ちでもある。春先の美しい着物が店頭を飾ると、「あっという間に現金で買ってゆくのだ、~十万円いう値段の物をよ」と、母が話していた。

彼女は転勤の夫に付いて東京からやって来た人間で、雪が降り始めると「買い物は雪が止んでから」と呑気にしていたが、とんでもない。雪は止むどころか、バスは運休、結局タクシーで割り増し料金を払って辛うじてその日のお使いができたのだった。このような生活費への負担はバカにならない。家族を東京に置いて単身赴任する男性は、仕事はともかく夜冷え冷えとした家に帰ればどうしても食事は疎かになる。酒を過ごし、アルコールがらみの問題を起こす話もよく聞かされた。頑張っていた母も慣れない寒さで腕が上がらなくなり、体調を悪くして東京に帰って来た。代わって私がおさんどんに出掛けたわけである。娘としての義務感で行っただけだが、今になって振り返ってみると、この青森の冬の生活は神様が私のために準備してくださった賜物だったのだ。おかげ様で、結婚後ボストンの雪に独り閉じ込められる目に会っても、格別辛いと思わなかった。小麦粉、砂糖、バター、火のちゃんとつくオーヴンと電気さえあれば、安心して飢えずに生活できた。本が有れば完璧だ。自分を西部の荒野に居る開拓者と見立てたりした。

困っていれば必ず助けに来てくれる人がいた。ある日、長距離バスでNew Yorkに出掛けたのは良いが、帰ってみたら晴天日にバス停に駐車して置いた車は、後にやってきた大吹雪に埋め込まれ掘り出すこともできない。仕方なく夫と二人歩いてアパートに向かった。背後からパトカーが声をかけてきて、住所を訊き送り届けてくれたのだ。全く予期していなかったし、本当に助かり嬉しかった。パトカーのドアに、"To Serve and To Protect"と書かれていたのが、目に焼き付いた。

寒い土地の人情は暖かく義理堅い。住めば都だ。母は青森で知り合った人々の親切を後々まで語っていたし、お付き合いが長続きしていた。ボストン人は冷たいとの定評もあるが、私の目には誇るに値する知的伝統の文化の高さが良く見えた。寒さは辛い。事実、私達はそれを逃れて当地に引っ越してきている。ただ、私の心の半分は青森とボストンの北国の文化にしっかり繋がれていると、改めて見直している。



「佐渡のトキ」

ツルー本間玲子

先日、ナパに住んでいる友人からMother Jonesという雑誌に載った佐渡のトキ救済運動に関する記事が送られてきた。佐渡は私の故郷新潟から海の向こうに見える島で、懐かしい思い出の島である。その記事によると、トキは昔日本ばかりでなく、中国や韓国に生存していた。明治初期になると、その長く美しい羽のため、また食用の肉として乱獲された。その上殺虫剤や化学肥料使用が広がり、トキの数が激減してきた。トキを絶滅から保護するために、佐渡に残っていた数羽が捕獲され、1981年に新しく設立されたトキ保護センターに保護された。また同じ頃に中国でも数羽が発見され保護された。それを機会に中国と日本チームが協力して、捕獲されたトキの繁殖を試みることとなった。捕獲されたトキの繁殖にはいろいろ問題があり、20年後の2008年になって、やっと10羽のトキを自然環境に戻す事が出来たそうである。更に素晴らしいことは、トキを守るために多くの米つくり農家が自発的に、トキに有害である化学肥料や殺虫剤を使わないオーガニック栽培に切り替えた事である。その結果、国連は佐渡の米作り農家のアクションを讃えて、佐渡を世界最初の自然環境遺産地と認定した。その後次々にトキが自然に戻され、自然繁殖もして、現在は約500羽のトキが自然の中で元気に生活できるようになったとのことである。

私と息子夫婦は1994年に新潟に残っていた叔母を訪問したが、その時叔母が私達のためにフェリーボートを予約して佐渡の観光をアレンジしてくれた。その時はまだトキは戻ってきていなかったが、佐渡の自然は素晴らしかった。島のあちこちに温泉宿があって、私達も海に面する野天風呂に浸って、自然を満喫する事ができた。その昔佐渡には金が取れる鉱山があった。日本海の厳しい海流に囲まれた佐渡には囚人が送られて、その金山で重労働を強いられた。今はそこが観光スポットとして観光客を集めている。又佐渡には7-8世紀頃から、政権争奪に敗れた政治的・文化的リーダーが島流しにされたところでもあった。順徳天皇、日野中納言、日蓮、世阿弥、安宿王、万葉歌人などが流刑に処せられたが、その影響で佐渡の文化レベルは高い。さらに、現在世界的に有名な太鼓グループ鬼太鼓座が佐渡を拠点にしている。彼らが世界ツアーで演奏していない時には、そこの道場で稽古・訓練をしている。私は次には孫たちを連れて行って、彼らに自然の中で繁栄しているトキを見せてあげたいと思っている。



「ニダースのチューリップ」

中山まり子

今年の二月一日はひまわり会の新年会だった。場所はいつものようにエルセリートの小高い岡の上に建つシカモア教会のアダムソンホールだ。私は設営を手伝うため、少し早めに会場に着いた。そう言えば数か月前の花かごに、ここのホールの歴史を書いたなあと、古色蒼然とした天井の梁を見上げながら、テーブルクロスを広げていると、若い女性がこちらに歩いて来るのに気が付いた。「どなたかしら」と思って見ていると、「中山まり子さんですか」と声をかけられた。「はあ」と怪訝な顔で聞いてみると、その方は、アダムソンホールの日英バイリンガル保育園で20年間教えていられるK先生とのことだった。ひまわり会のニュースレターに掲載された私の花かご作品「『加州風景点描』を読んで」を読み、訪ねてこられたとのことだ。「昨夜、偶然、このエッセイを読みました。この場所にこんな歴史があったとは本当に知りませんでした。子供達にも、是非知らせたいと思います。書いて頂いて感謝の気持ちでいっぱいです」と、二ダースものピンクと黄色のチューリップを手渡してくれた。びっくりすると同時に、自分の書いたものを読んで頂いたことがとても嬉しかった。

「加州風景点描」は、日系作家岡崎銀子の著書『サリナスの土』に含まれる短編小説だ。それは小説風に書かれているが、1950年から1963年までイーストベイの日系教会で奉仕した牧師フランク・アダムソン牧師に関する実話を元にしている。戦時収容所から出てきた日系人にとって、その頃の教会は心身ともに拠り所とする場所だった。それを身を粉にして支え続けたのが、アダムソン牧師だった。その頃オークランドにあった教会が市の再開発の為に立ち退きすることになった時、コミュニティの先頭に立って資金募集をしたのも彼である。日系人を愛し、気取らぬ優しい性格の彼を慕う人は多かった。40代の半ばで彼が牧師を辞めて大学へ戻ることを決めた時、新しく建てられたエルセリートの丘にあるシカモア教会の一階ホールで開かれた歓送会には、ホールに入りきれないほどたくさんの人が集まった。今から60年前のことだ。その席で、「これからはこのホールをアダムソンホールと名付けます」と役員の一人がアナウンスした。そこは今では平日日英バイリンガルの保育園として使われている。週末にはいろいろなコミュニティーイベントに使われ、ひまわり会の催しもよくそこで行われる。

世の中には、本当に善意の塊のような人が存在する。有名ではないが、他人の心を打つ人たちがいる。 私もこれまで生きてきて、そのような人に何人も会ってきたように思う。「加州風景点描」に登場する アダムソン牧師はそんな一人だ。これを小説で著した作家の岡崎銀子さんも、シカモア教会の会員だっ たそうだが、彼女もきっとアダムソン牧師の人となりに深い感銘を受けられたのだろう。

しかし、日本では絶版のこの本をひまわり会の古本市で見つけたのは、何という偶然の始まりだったのだろう。そこで知ったアダムソン師のことを私は花かごに書いた。そのエッセイが、啓子さんの編集を経てひまわり会のニュースレターに載せられた。やがて印刷されたニュースレターは「八百屋さん」のお店に置かれ、それを、過去20年間アダムソンホールの保育園で教えてこられたKさんが手にし、初めて自分の職場の建物の歴史を知ることになった。この中のどれ一つを外しても、二ダースのピンクと黄色のチューリップが私の手元に届くことはあり得なかっただろう。

そう思って、可愛いらしい橙色のグラスに生けて届けられた チューリップを改めて見ると、それが巡り巡って、今は亡き 岡崎銀子さんとアダムソン牧師へ捧げられているように思われる 。小さな善意が、時を経て大きな感謝となって生き続けることの 不思議さを感じないではいられない。





1~3月の活動報告

1月22日 ボードミーテイング 2月1日 新年会 2月10日 ボードミーテイング



その他

「運営チーム」:

ひまわり会ボードは名称を改め、、堅苦しさを取り除くために「運営チーム」と変更致します。

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ので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。

「金繕い」映画:4月13日(日)SF日本街3時に歌舞伎シアターで上映

募集: ニュースレターの編集係 (3か月に一度)。イベントコーディネーター (アドミン的な事)。 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。



編集後記 編集委員 河野さき子

税金申告は今年は普通に出来ましたがもう少し簡単に出来ない物かと何時も思います。2月から3月にかけて日本に2週間程行きましたが、奈良・京都・東京と時々雪が降っていましたが積もる程ではなく観光客も少なく、猛暑と比べるととても良かったです。未だ円が安いのでいろいろ得をした気分になれる日本ですが、頑張って欲しいと思います。食べ物が美味しく、今回は美味しい物ばかり食べてリラックスできました。旅行に行く前も戻ってからも忙しく息を着く暇もなくひまわり会の会報にかかりました。と、またストレスフルな現実の中の生活がはじまっています。

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。

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。