

ひまわり会

ニュースレター 2025年 夏季号

会長挨拶

1

花かごだより

2

ジェントルヨガ

9

ヨガクラスのご案内
申し込み方法

10

気功エクササイズ

11

「ダイエットの秘訣」

12

入会ご案内

ひまわり会カレンダー

13

活動報告

その他・編集後記

14

8月の集い・9月

セミナー案内

15・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

アメリカ国内は猛暑、トルネード豪雨などの被害が出ていますがベイエリアのベイ側の私の住んで居る市は涼しい毎日です。歩いて行ける距離に日曜日ファーマーズマーケットが出るので買い物に行きますが、野菜や果物で季節を感じさせてくれます。

独立記念日、盆踊り、夏祭りやバザーのイベントの時期ですね。又、夏休みで旅行をする方も多い季節です。最近は気候変動であちこち記録的猛暑になっているようですので、外出時には水分補給など熱中症にならない様に気を付けてお過ごし下さい。

ひまわり会恒例の夏の集い（以前はピクニック）を8月23日にEl Cerritoで開催致しますので、是非ご参加下さい。久しぶりに逢ってお話が出来るよう、又いろいろなアクティビティーもございます。

これからの楽しい季節、皆様も外に出られて山や海、又色とりどりのカリフォルニアの自然をエンジョイしましょう。

会長：河野さき子

▲ 花かごだより

「俳句」

ドンゴン巳器乃

春や春どこのお庭も花盛り

皐月ばれ菖蒲の花や鯉のぼり

潮風に吹かれて春の海



「エッセイ」

「私の決断」

ツルー本間玲子

私の主人は去年7月に心不全で亡くなった。その始末に追われているうちに、私も何度か心臓細動に襲われるようになった。去年のひまわり会の集まりでも心房細動が起こり、気を失って倒れたのもショックだったが、その後、何度かERに行っけケアをしてもらう必要があった。一番大変だったのは、11月に日本に行った時心房細動が起こり、京都大学病院で治療してもらい、わずか4日滞在した後に帰国しなければならなかったことだ。幸い日本で処方して貰った薬がこちらでも手に入れることができ、その後は順調にいつている。しかし、シアトルの家族は一人で生活している私を心配して、シアトルに移るようにと何度も言うてくるようになった。私の息子は医者なので、私の健康状態を一番よく把握していつて、何か危機が起こった時すぐヘルプをすることが出来ないのを心配していつている。これまでは近所の方や、長い間お付き合いつている友人達にいろいろヘルプして貰いつているが、健康状態が悪化し危機が起こった時は家族に頼る必要があるのは頑固な私でも理解していつている。そして考えてみれば人生の最後は、やはり孫達や息子夫婦に囲まれて、楽しく過ごすのが一番だと思ふようになった。

私は年を取っても息子夫婦とは同居したくないと思っているので、息子はシアトルで私が住みやすいコンドミニアムを探し出してくれた。偶然見つかったのは日系団体が日系高齢者の為に建設した4階建てのコンドミニアムだった。売りに出されたユニットは、こじんまりしているが、2ベッドルーム、2バスルームがあり、息子の家の近くにあるので、一人住まいの私には最適だと思われる。コンドのある所は、昔第二次世界大戦で日系人が収容所に入れられる前はジャパントウンの中心であったそう。収容所から解放された日系人の多くはジャパントウンに戻らず、他の所に住むようになったそう。それでも今でも近所にはお寺が二つ、日系人メンバーが多いキリスト教会があり、日系団体が経営している10階建ての高齢者住宅があり、そこでは日本食のランチを5ドルで週5日購入することができる。そしてあまり遠くないところにUwajimaya(宇和島屋)というスーパーがあって、嬉しいことに日本やアジア系食材はなんでも揃っている。

大変なのはベイエリアにある家や家具の処分だ。幸い息子が二度来てくれて、Uhaulトラックを借りて、衣類、家具、食器などの一部を持って行ってくれたことだ。次回8月にはまた息子が来て、再びUhaulを借りて、シアトルで必要なもの全部を運んでくれることになっている。その時私も彼と一緒にシアトルに行くことにしている。今の家はその後必要な修繕をして、不動産屋が売りに出してくれることになっている。現在捨てるもの、友人に貰っていただくものなどを徐々に整理をしている。60年以上も住んでいる家にはガラクタがたくさんあるし愛着のあるものもあるが、コンドのスペースは限られているので、ほとんどの家具や食器などは整理しなくてはならない。幸いこの国では、使い古したものでも喜んで貰ってくれる所がある。“Trash Nothing”というWebsiteに写真を入れて出すと、すぐ希望者が連絡してきて貰って行ってくれるということだ。しかし、8月まではもう2ヶ月半しかない。今から友人達にお別れの挨拶を始めているが、とても辛い思いである。この花かごの皆さんとはこれからもZOOMを通して会うつもりだが、しょっちゅうお会いしたりランチに参加することができなくなるのは残念だ。それでもこれからもよろしくお願いしたいと思っている。

「桜の木に想う」

ワイルドマン年子

3月か4月になると、桜が咲き始める頃でワクワクする。庭に咲く桜はピンクの2月頃に早咲きするおかめ桜、毎日窓から眺める桜は2部咲き、4部咲き、満開と、その美しさと可憐な花びらに心惹かれる。そして、今まで見たこともない小鳥がちゅんちゅんと鳴きながら集まってくる。やがて蜂の群れも蜜を求めてブンブンと飛んでくる。その姿を見るのも楽しいが、近くで写真を撮ろうとするとみんな飛び散らばってしまう。だからそっと遠くで眺めることにした。

小鳥は桜の花の根元にある蜜を吸ってポンと花びらを容赦なく落とす。「こらっ」と言いたくなる。それでもかわいい小鳥の集まりに心が踊る。桜の蜜は蜂や鳥にとっては貴重な栄養源であり、人間にとっては春の訪れを感じさせる美しい風景の一つである。

桜は日本の国花と定められている。歌も踊りも桜にまつわるものが多い。花言葉は、「精神美」、「純粋」。神風特攻隊員たちも桜のようにパット咲いてパット潔く散った。国の為に未来の子供たちの為に散った英霊に頭が下がる。

「散るために咲いてくれたか桜花 散るこそものの見事なりけり」増田利雄軍曹、21歳

「散りぎはは桜の如くあれかしと 祈るは武士の常心なり」小林昭二郎二等飛行兵曹、20歳

子供向けの昔話の中にも「はなさかじいさん」の物語のように、正直で心優しい思いやりがあるおじいさんとおばあさんがいる。弱った犬をかわいがり、常日頃人を憎まず善行を積んでいると、枯れ木にまで桜の花を咲かせて、結果的に幸せになっていく老夫婦。それとは逆に欲張りで嘘をつく自己中心的な老夫婦は、最後に困難な状況に追い込まれる。こんな教訓を幼心に胸深く刻まれた。これも桜の木にちなんだ忘れられない物語だ。

長くアメリカに住む私にとって懐かしくなるのは「お花見」である。桜は日本人の心の風景を彩り、季節の移ろいを感じ、日本に深く根付いた文化である。満開に咲いた木の下で楽しくお弁当を広げてみんなでワイワイがやがやと開放された心で、お花見を楽しむ。それはまた年中行事として、会社、家族、友達の社交の場でもある。アメリカではピクニックに相当するのかもしれない。

日本人歌手が桜をテーマにして歌い込む気持ちもわかるような気がする。桜の色は淡いピンクで美しく咲き、ワクワクする出会いとハラハラと舞散る花びらの様子は、別れを連想させて日本人独特のセンチメンタルな気持ちを起こさせる。日本人は桜の花を見て何を想うのだろうか。穏やかな陽の光、春爛漫の楽しさ、あるいは美しさの裏に隠された寂しさだろうか。

そこで、桜をテーマにした詩、俳句を集めてみた。

春の雨 桜の花を 込めて散る、竹久夢二

さまざまの こと思いひだす 桜かな、松尾芭蕉

しんとして 露をこぼすや 朝桜、正岡子規

花の陰 あかの他人は なかにけり、小林一茶

綺麗な桜の花を見ているとそのひとすじの気持ちにうたれる、「桜」八木重吉

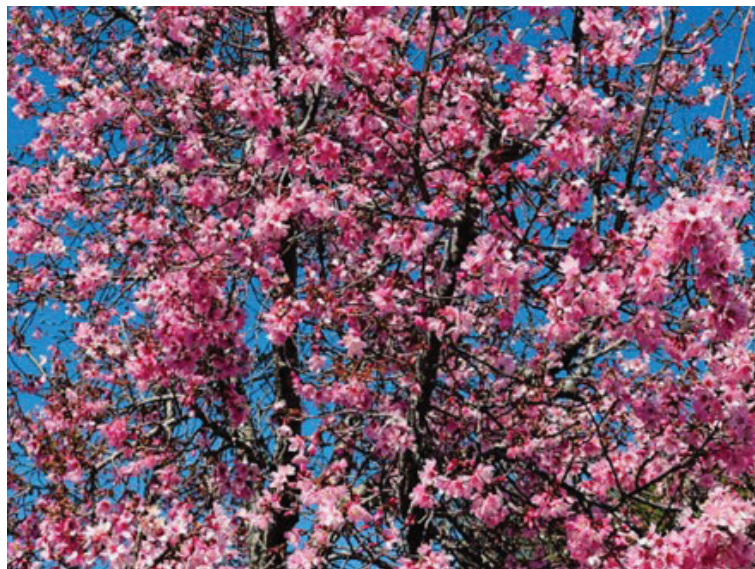
桜の花の咲く頃はうらら うららと 日はうらら 河原で雲雀の鳴く頃はうらら うららと 日はうらら

「春の唄」野口雨情

さくらさくらやよいの空は 見わたすかぎりかすみか雲か 匂いぞ出ずるいざや いざや 見にゆかん

「さくら」童謡唱歌

こういう俳句や詩などを読むと、日本人と桜の関わりには情緒がにじみ出ていることがわかる。アメリカに長く住んでも、日本庭園の桜が懐かしく心惹かれる思いで、あちらこちらと訪ねて桜の木を背景に写真を撮るのが私の恒例の行事である。人の心を和ませる桜の木、いつかは別れが来ることの切なさを感じさせる桜の木、でもまた来年明るく美しく咲いてくれる希望の桜の木、日本文化を深く感じさせてくれる桜の木、嗚呼、私も桜の木のように人を和ませ美しく咲いて、「花咲じいさん」ならぬ「花咲ばあさん」でありたいと桜の木から学ぶ。



「ブーゲンビル島」

中山まり子

吉村昭の歴史小説のファンだ。彼は歴史の中心人物より、ある歴史的出来事の現場にいた無名人から話を聞くことで、史料と照らしあわせながら、歴史の事実を側面から浮かび上げさせる。そこで語られる歴史には学校の教科書や歴史研究者によって語られたものとは違い、生の人間の息遣いが感じられる。

最近、吉村が海軍甲事件というものについて書いたものを読んだ。それは、第二次世界大戦中の1943年（昭和18年）4月18日、ソロモン諸島のブーゲンビル島へ慰問視察のために向かっていた連合艦隊司令長官山本五十六の乗る輸送機がアメリカ軍戦闘機により撃墜され、山本を含め搭乗員全員が死亡するという事件だ。吉村昭は、護衛として長官機の傍を飛んだ零戦のパイロットの話をもとに、当時の状況を詳しく書き起こしていく。山本五十六といえば、映画や小説にもよく登場する、誰もが知っている歴史的ヒーローだ。彼は、アメリカでは、真珠湾攻撃の立案者としても、また、大日本帝国の最高峰の司令官としても知られており、この事件は、日米にとって、大変重大なニュースだった。

しかし、私が驚いたのは、その事ではない。私は、ここに登場するブーゲンビル島という名前にドキッとしたのだ。それは、忘れもしない、子供の頃から今は亡き父にいつも聞かされていた島の名前だった。そこは、第二次世界大戦中、当時28歳の父が日本軍第六師団の兵士として送られた島だったのだ。私がまだ小学校の低学年だったころ、晩酌をしながら父はいつも戦争の話をしていた。今思えば、それは、彼が戦地から引き揚げてほんの10年くらいのことなのだが、幼い私は自分とは関係のない遠い昔の話のように思っていて聞いていた。しかし、毎晩のように繰り返される話に、母は「もう戦争の話は十分。そんな暗い話はやめて」とたびたび言うようになり、いつのまにか、父はピタリとそのことを話さなくなった。私が成長してからも父から戦争体験を聞くことはなかった。今思うと、きっと父はもっと自分の戦争での体験を伝えなかったのではないだろうかと思う。なぜ、私はもっと話をきいてあげなかったのか。悔やまれてならない。

しかし、最近では、コンピューターで簡単に何でも検索できるようになり、ありがたい。今回も、父の所属していた熊本の第六師団の歴史を調べることができ、父のたどったであろう壮絶な戦争体験を私なりに想像することができた。中国大陆での激戦の後、彼の部隊は船で南洋のブーゲンビル島に送られるのだが、途中父たちの乗った船以外はほとんどが敵機に撃沈されたと、父は昔よく語っていた。しかし、運よくたどり着いたブーゲンビル島ではアメリカ連合軍との壮絶な戦いが待っていたのだ。昭和18年頃には、部隊はジャングルに追い込まれ、本土からの軍需品や食料なども一切届かなくなった。7万人ほど島に送られた兵隊のうち、46,000人が犠牲者になったそう。うち、戦死者は9,000人で、あとは、マラリアやチフスや飢餓により命を落としたというから、それは想像を絶する状況だったに違いない。日本では当時、ブーゲンビル島をボーゲンビル島と呼んでいたそうだが、墓島と当て字をされた史料は伝える。そんな中、弾丸をくぐり、飢えに耐え病気とも戦って、父はよく生き延びた。（彼の左足には戦地の病院で取り除くことのできなかった弾丸の一部が、84歳で亡くなるまで入ったままになっていたが。）

日本にいる姉によると、父は、「食べるものが何もなかったけれど、現地の人たちと親しくなって、食べ物を分けてもらうことができたので、死ななくてすんだ」と言っていたそう。確かに、そのことは史料にも書かれていて、日本軍と原住民の人たちは親交を深め協力しあいながら、わずかな土地を起こして作物を育てたとある。そのせいか、ソロモン諸島の人たちは今でもたいへん親日家だそう。暗い戦争の中、これだけは心温まるストーリーだ。

やがて、父はオーストラリア連合軍の捕虜となり、終戦を迎え日本に帰還する。そして、数年後には私の母に会い結婚し、翌年に姉が、2年後には私が生まれる。それは、どこにでもあるような話かもしれない。しかし、考えてみれば、今生きている私たちの一人ひとは、あの凄惨な第二次世界大戦をまったく奇跡的に生き延びた人たちの子孫なのだ。ゆめゆめ、偶然いただいた貴重な命を無駄にしないようにしなければ、と思う。

「祖母の事」

中島公子

私が祖母と呼ぶのは母方の祖母である。父にもその母がいて、昔の家族写真と一緒に写ったものがあるが、個人的に関わった思い出は何もない。

東京に住んでいた私の一家は、私が生まれてまもなく信州（長野県）にある父の実家に疎開した。祖母は未婚の娘二人と息子一人を連れて、私の母と共に婿の実家の農家に転がり込み生活を始めた。戦地にいる軍人の留守家族二世帯が同居したのだった。嫁姑、乳児を抱えた嫁である母と、これも乳児を抱えて同居している父の妹、その母親達、農村育ちと都会人の同居生活なのだ、和気あいあい助けあつての生活があったわけではなかった。

48歳で未亡人となり敗戦後の東京で一家の柱となった祖母の心の柱は、彼女が若い娘の頃出会ったカトリック教の信仰だった。スペインのバスク地方から宣教に来たカジャック神父とフロジャック神父の教えに感銘して洗礼を受けたと聞いている。貧弱な顎髭をはやした司祭の写真が大切に家に飾ってあったのを臆げながら覚えている。やがて祖父と見合い結婚したのだが、すでに帝国軍人だった彼と商家の娘の祖母との間で、どう折り合いがつけられたのか知らないが、結婚の条件として子供達は皆洗礼を受けている。4女2男のうち小学校3年だった娘を一人、破傷風で亡くした。天使のような死に顔だったと言っていた。一番丈夫で力持ち、買い出しに頼もしかった次女が結核にかかり婚家先から離縁を迫られた時は、母娘でカトリック信者に離婚は許されないと頑張ったという。それなのにその同じ娘が妊娠した時は、祖母は（中絶は罪だと教わっていたのに）、身体への大きな負担を理由として中絶するのがよいと言って、どうしても産みたいと言う本人と喧嘩していた。はたで聞いていた私は、同じ信仰がこうくるくる回し使われる成り行きにとまどったものだ。子供は無事生まれ、長生き出来なかったこの次女に代わって、祖母が一番心を懸けた可愛い孫となった。

食べられるか飢えるかで生死が分かれる時代に、一家が恩給という唯一の収入源を失い、生活の糧をどうやって得ていたかが気になるころだ。一つのヒントとしては、一族郎党すべてがXX生命という会社の生命保険に入らされたとか誰かがぼやいていたことがある。つまり祖母は保険の外交員をしていたのだ。成績を上げるために、親戚友人知人の全てを動員したのだろう。人に煙たがれても嫌な顔をされても、祖母はきっと押しまくったのではない、生きる糧を得るために。

当時は私の母も何かのアルバイトをしていた。初孫だった私の子守に祖母が動員されると、私はこの時とばかり甘い祖母に紙芝居を見るお金をねだったものだった。しかし、いざ払おうとすると、「これは昔の50銭で今は使えないよ」と紙芝居のおじさんに断られた。かといってそれを返してくれた訳でなくて、今から思うとこのおじさんは余り良い人ではなかったのだ。日本が戦争に負け終戦になって価値観がひっくり返った混乱の時代、祖母の一番下の息子はまだ中学生だった。彼を育て上げ、ちゃんと大学に入れ、卒業、就職、結婚と、文字どおり祖母は飛び回って面倒を見ていた。何事にもお金が要る。母やもうひとりの叔母も、「彰ちゃん、彰ちゃん」と可愛がっていたので、そんな話をよく耳にしたものだった。

そういう祖母に株式市場という世界が開けたのだ。彼女の兄、私には大伯父にあたる人がその道を伝授してくれたのを、祖母は一所懸命勉強したらしい。母や私には皆目見当もつかない世界だった。「週刊現代」という怪しげ(?)な雑誌の数字ばかり並んでいるページが、部屋の片隅によく転がっていたのを覚えている。この道で何とか自力で十分な生活資金を確保できた祖母は、どんなにか誇らしかったかと思う。人並み以上の生活を細腕で築き上げたのだから。しかし反面では、自分以外の人を信じられず、株式取引きなどとは別世界に住む身内の子供達からは、疎外感を持たれてしまった。

晩年の祖母は孫の私の目で見ても孤高で、寛いでにこやかに皆と歓談する姿を思い出せない。力になりたい子供達が良かれと思って差し伸べる手に何故か反発して、叔母や母などは諦めの溜め息をついていたものだ。そんな祖母が例外的に信頼したのはカトリックの神父様方だった。長男が自由結婚したお嫁さんに懲りた祖母は、末子の嫁選びを神父に頼み、見合いの席に口を出した。彼はめでたく良い娘さん

と結ばれてハッピーエンド。祖母は大満足のような様子だった。病身の娘の精神的指導と看取りを任せたのも信頼出来る別の神父だった。彼を高く評価し何かと頼りにし、最期には彼を通じて感謝の言葉を残して、この世を去った。彼女なりに一本筋の通った信仰の選択だったのだろう。後々の供養は仏式でお寺にて行われたのが、祖母と子供達の複雑な葛藤を表しているようだった。

私は祖母には本当にお世話になった。女性の生き方として、母に次いで私の心を打つ人だった。傍目からはどう見えようとも、これと信じたことへのひたむきな献身。それが出来た幸せな人だった。合掌。

「Caltech 訪問」

有馬肇子

California Institute of Technology (Caltech) から招待状が届いた。Fund Raising で 2700 人の寄付者から \$255.5 million の寄付が集まった。そのお祝いと感謝を兼ねて、献金した人たちを招いて party を開催するとの知らせであった。息子にこの招待を知らせると、娘達に OPA (ドイツ語の祖父) の卒業した学校を見せるのにはいい機会だと言って参加を希望した。さて予約を試みたが、招待客は二人のみと言われ諦めかけていた。息子が電話で再三問い合わせをしたせいか、急遽家族全員での参加が許可された。

学校が忙しいから日帰りの旅なら行くと言う孫達の意見を取り入れて、日帰りの Los Angeles への旅となった。LA Airport から自動車を借りて、Pasadena Fwy をドライブして、Pasadena の California Blvd、その住宅街に建つ Caltech に無事に到着した。Caltech の校舎はほぼ 60 年前と同じ。校内の真ん中に何か聳え立つ建物だけが目新しかったが、後は昔のまま。古めかしいスパニッシュ・スタイルの主に二階建ての建物が立ち並ぶ芝生に囲まれた地味な校庭 (キャンパス) だ。

私も、1964 から 2 年間、同じ California Blvd にある幼児教育専門の学校に通っていた。私の先生のご主人が Caltech の教授であったという不思議なご縁で、私はドイツからの留学生であった今は亡き夫と運命の出会いをした。勉強で忙しい主人とのデートはいつも図書館、そして初めて誘われた学園祭でのロマンチックなひとときなど、懐かしい思い出が溢れる校庭である。日本で男尊女卑を尊ぶ祖母に育てられた私は、彼の lady first の作法にすっかり魅せられたのを今でも覚えている。私は学校の近くのアメリカ人家庭にお世話になっていたもので、Pasadena はまるで故郷に帰ったような懐かしさで心が満たされた。

「California Institute of Technology は世界に知られた著名な科学と工学の Institute、そして世界中から最も優秀かつ革新的な頭脳を持つ学生が集まり、基礎的な科学の探究のみならず、社会的挑戦にも立ち向かっている……また Caltech は独立した私立の学校であり、124 acer の campus を持ち、1000 人に足りない大学生を教育している」 (Caltech.edu)。

私の夫はドイツの大学を卒業後、この学校で 1965 年から 1970 年まで大学院生として勉強する機会に恵まれた。最初の一年の修士号はドイツ政府からの奨学金で賄われ、博士号は全て Caltech の奨学金で賄われた。1967 年日本で結婚式を挙げた私たちの結婚生活も、奨学金のおかげで Altadena に小さな家を借り、中古車を持ち、食べることに困らない豊かな学生時代を過ごすことができた。そして私も幼児教育の仕事に就き私の夢を実現した。

彼は、卒業後難なく UCLA に就職が決まり、40 年そこであまり教鞭を取り、Plasma Physics の研究に没頭した。200 余の論文を発表し、世界中を駆け巡る恵まれた学者生活を送った。彼が退職した後、

State University の退職金が充分過ぎる額だったので、お世話になったCaltech に感謝の気持ち表すために毎年寄付をすることにした。私の家族は、「Caltechは裕福な学校だから、少額の寄付は “a drop in a bucket” だ」と反対したが、私なりの信念とまた日本人としての誇りとして、外国人留学生のための寄付を過去10年余り続けている。そして夫が40年余好きな仕事に没頭し意義ある研究に没頭できた御恩は、決して忘れてはならないと思う。加えて安定した収入と健康保険を与えられ、世界中からの研究者とその家族達との交流も、私達家族の生活を豊かにしてくれたことも感謝しなくてはならない。それが例え僅かな寄付だとしても、恩返しをしているという感覚だけでも味わえるのは有り難いという信念から、私の生きている限りこの寄付を続けたいと心に誓っている。

今回、私達家族は校内見学だけでなく講演会にも参加して、AI の将来という興味深い講演を聞く機会にも巡り会った。近い将来には、AI が各種の病気を診断するだろうというのに、何か不気味な恐ろしささえ感じた。しかし、優秀な研究者が正しい方向にAI の発達を導いて下さるのを信じてやまない。Party そのものも、実に心のこもったもてなしであった。この献金から奨学金をもらっている学生達、教授たちのみならず、大学の総長にもお目にかかって、私は感謝の気持ちをお伝えすることができた。

あっという間に過ぎ去った60年近いアメリカ生活。私達夫婦が移民として実に恵まれたprofessional life をこのアメリカの地で過ごせたことは、感無量でかつ大変に幸運だったと改めて実感し、感謝する機会でもあった。

帰途は、私の学校とお世話になったアメリカ人家族が住んで居た高級住宅地をドライブした。そして飛行場に行く途中、今年の一月に焼けてしまったPalisades の家にも立ち寄った。焼け跡の敷地はもうすっかり清掃された野原のような印象で、それを目の当たりに見てやはり衝撃を受けた。薄暗い夕暮れだったのが何か救いであった。焼け野原から遠くに海が見えMalibuの住宅の明かりが見えた。こんな景色は以前は焼けてしまった家の二階からも見えなかったものだ。

その後、息子がPalisades家の再建を計画し、現在Building Permitを申請するまでに至っている。私の亡き後、この家の家具の一部、蔵書と食器などの遺棄場所ができたみたいで、私はとても不思議な満足感を味わっている。これは一体何なのであろうか。



「ジェントルヨガ」

椅子を使った「ジェントルヨガクラス」開講のお知らせ

こんにちは、ヨガの渡辺です。これまで毎週金曜朝に開催していたビギナーズヨガのクラスの内容が変更となり、この秋からより幅広い年齢層や体力に合わせた「ジェントルヨガクラス」が9月からスタートします。クラスは日本語で、オンラインで行います。

クラスでは、椅子に座ったままの練習から、立ちポーズ、呼吸法などを行います。また、マットに仰向けになって気持ち良くストレッチをする時間もあります。クラス全体を通してその方にあったオプションをお伝えしながら無理のないように進めていきます。

ジェントルヨガとは？

体と心にやさしい効果：

ジェントルヨガのポーズや動きは、体の柔軟性やバランス、筋力を高めるように作られています。時には椅子を補助に使い、無理のない動きを続けることで、体のこりや痛みがやわらぎ、ダルさを解消して体調も整いやすくなります。また、深い呼吸やリラックスする練習を通じて、心を落ち着けることができ、ストレスを減らす助けになります。

関節を動かし関節可動域を維持・改善：

関節を動かす運動にはその他にも、拘縮の予防、軟骨の栄養供給、血行促進、痛みの緩和など、優れた効果があります。特に、関節を動かすことで軟骨が滑液を吸収できるようになり、軟骨の栄養が改善されるので、変形性関節炎の進行抑制にも役立つことが様々な研究からわかっています。

Mind Body Connection:

ヨガでは、心と体の繋がりを大切にされていて、自分の体の感覚や気持ちに気づけるようになります。ヨガを通じて「今この瞬間」に意識を向ける練習を続けることで、人との関わりで感じるストレスにも強くなり、感情をうまくコントロールしやすくなります。

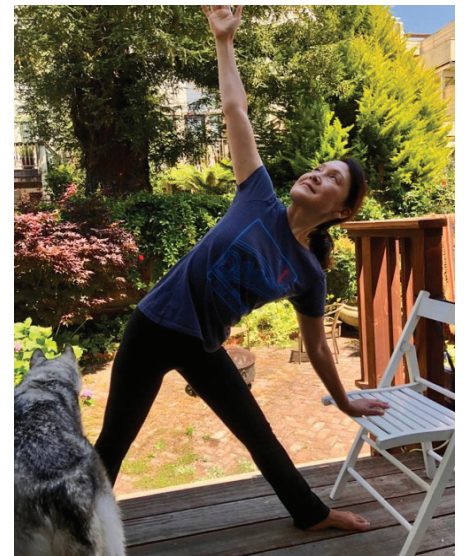
脳も元気に：

ヨガを続けることで、脳が新しいネットワークを作る力（神経可塑性）が高まりやすくなります。これによって、孤立による心の負担にも強くなり、ストレスや痛みにも前向きに向き合えるようになります。

繋がりを感じられる場：

グループで行うジェントルヨガクラスでは、安心できる雰囲気の中で、健康を目的として集まった他の人と自然に繋がることができます。「仲間がいる」と感じられることは、心の健康を保つためにもとても大切です。

内容に関するご質問や参加方法は次ページを参照してください。



ヨガクラス(オンライン)のご案内

9月の「ジェントルヨガ・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。椅子を補助として使ったヨガクラスです。「ヨガはハードルが高そう」と思われる方、シニアの方もどうぞご参加ください。

**無料体験クラスは9月5日(金)です。
お申し込みは9月3日までをお願いします。**

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 9月12日(金)～10月10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**9月10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。

内容に関するご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



▲ シリーズ:気功エクササイズ

「胃の働きを良くして、心と体を元気にします！」

夏は胃が弱りやすい季節です。胃の働きを良くして、自律神経の乱れ、
胃の機能の低下、食欲不振、夏バテ、熱中症、めまいを予防しましょう。

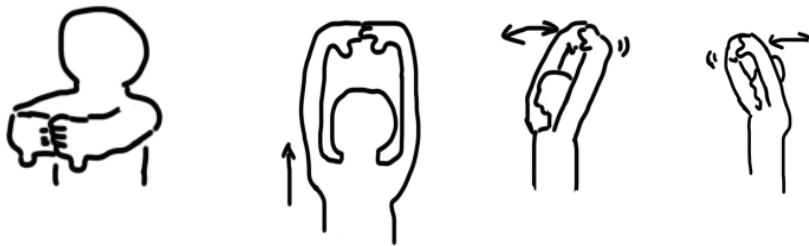
サンノゼ気功院 内藤雅臣



① 胃をストレッチして胃の働きを良くする。

姿勢:座っても立ってもどちらでもいい、

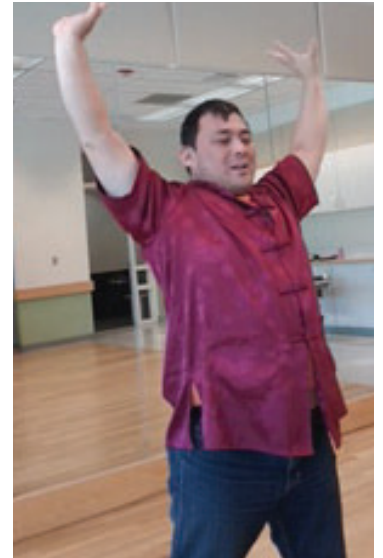
1. 指を組んで、手のひらを外側に向け、腕を伸ばして、胸の位置に持ってくる。
2. 手を頭の上に上げて、胃を引っ張るように腕を伸ばす。
3. 手を軽く揺らすように前後に動かす。これを8回くりかえす。



② 胃をマッサージして消化を良くする。 食欲がない場合、食欲も出てきます。

姿勢:座っても立ってもどちらでもいい、肩の力を抜く。

1. 手を合わせて手を擦り合わせて、手を温める。
2. 左手を下にして、へそに温めた手を置き、深呼吸を3回する。
3. へそからみぞおちの間を、時計回りに円を描くように手でマッサージをする。



「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。

 「ダイエットの秘訣」

神谷英明 （東洋医学・鍼灸師）

日本のテレビで、一般人が禅寺で修行する映像を見ました。食事の際、指導者が「たべることに集中して」と言い、食事時間が4分だと表示されました。規則正しく全員一致して動く、すごいです。まるで軍隊です。これを見ながら日本の文化はいつからこうなったのかと思いました。こういう早食いパターンは、若い時は良いとしても年を取ると胃腸を弱らせ不消化の原因になります。

40年ほど前にインドの指導者の所に行った事がありますが、その時は食事をゆっくり楽しんで食べ、みんなリラックスしていました。誰も集中して4分で食べろとか言いません。

日本でもアメリカでもダイエットが盛んですがダイエットに成功する人は少ないようです。何を食べたら痩せられる、病気を予防できる、どの野菜は癌を予防するのかなど情報は多いですが、それで健康な人が増えているわけでもなく病人が少なくなっているわけでもないのです。

ダイエットに成功するには秘訣があります。「ゆっくり食べる」、まずこれを実現させることです。この「ゆっくり食べる」習慣がダイエットの第一歩ですが、意外にほとんどの人が実行していません。理由は、ゆっくり食べる事の意味が分かっていないからです。ダイエットであれ、病気の治療であれ、最初に実行すべきことは、ことさら「ゆっくり食べる」という事です。

人間は血液が4～5リットルあります。それを、頭脳を使う時には、頭に集中させ、食事の時は、胃腸に集中させ、運動する時は、筋肉に集中させます。これが、40歳を過ぎる頃から、乱れ始めます。忙しいので考え事をしながら食事をする、睡眠不足、精神的に疲れるなど、色々な人間の都合で乱れてきます。身体は人間の心の状態を正直に表現します。

まず、食事の時に、一口食べたら箸をテーブルに置いて、落ち着いて食べてください。時間をかけると、脳が胃腸の消化力を準備する時間ができます。人間は、野菜であれ肉魚であれ生命であったものしか食べられません。ですから、一口食べて、箸をテーブルに置いて心の中で「ありがとうございます」と思いながら、有り難く食とゆっくり食べることになります。感謝しながら食べると、感謝の祈りが、身体の細胞一つ一つに届きます。

2025年度新規会員 年会費は後半分は\$15です。



会員の皆様、日頃のサポート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。

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。

ひまわり会カレンダー

古本市・イベント以外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 金曜日 8:45-9:45 7/4, 11, 18
- ☐ 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

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 金曜日 8:45-9:45 休み
- ☐ 花かご 13日(水) 1:30-3:00
- ☐ 古本市 16日(土曜日) 11:00-3:00 エル・セリート 八百屋さんの前
- ☐ 夏の集い 23日(土曜日) 11:30-2:30 エル・セリート 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 無料体験9/5, 通常クラス9/12, 19, 26
- ☐ 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
- ☐ 日系移民の歴史 27日(土曜日) 1:00-3:00 エル・セリート シカモア教会アダムソンホール

*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あります。

4～6月の活動報告

4月7日 運営チームミーティング

6月2日 運営チームミーティング



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。

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。

編集後記 編集委員 河野さき子

諸事情が有り忙しく今回のニュースレターは思ったように挿絵を入れる時間が有りませんでした。70年代にYoshi'sで働いていたので今回ファウンダーの梶村カズオさんのセレブレーションオブライフイベントで日本の曲3曲弾き語りをする事になりました。多分誰もYoshi'sでは演奏したことがない曲だろうと思います。

8月23日と9月27日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。



ひまわり会 イベントのご案内



「夏の集い」

8月23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 \$ 25・一般 \$ 30

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、内藤先生による気功など、

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15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 \$ 25・一般 \$ 30

\*8月15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。



## ひまわり会主催セミナー 日本人移民の歴史シリーズ

ゲストスピーカー：フローラニ宮さん

(英語で行われます)

9月27日(土) 1:00～3:00

シカモア教会・アダムソンホール

1111 Navellier St. El Cerrito

駐車場有

入口は教会に向かって右側の駐車場の奥の左側

### 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 フローラニ宮さんの話

2:10 休憩

2:20 Q&A (ディスカッション)

2:55 終わりの言葉

3:00 閉会

毎年恒例の日系人の歴史をたどるセミナーが、今年はゲストスピーカーフローラニ宮さんを招いて催されます。実際に強制収容所を幼少期に体験されたフローラさんに当時の思い出をお話して頂きます。フローラさんはリッチモンド市生まれの日系二世で今年90歳、今でもリッチモンド市にお住まいです。第2次大戦下、6歳の時にコロラド州アマチに強制収容され、戦後はリッチモンドに戻り家族で苗木園を経営されていました。

数少なくなっている強制収容所の経験者の生の声を聞き、皆でその歴史を学びましょう。

セミナーは英語で行われ日本語通訳は提供されませんのでご了承ください。

**参加費：無料（出来る方は寄付\$5）**

申し込み：Bayareahimawarikai@gmail.comへ参加者名と人数を9月20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キンググループです。  
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