ひまわり会

ニュースレター２０２５年　秋季号

会長挨拶
１

連載
『よしこの砂漠旅日記』

花かごだより
２

夏の集い報告
８

日系移民の歴史セミナー報告
９

ジェントルヨガクラスの
ご案内
１０

お申し込み方法
１０

気功エクササイズ
１１

「興奮毒の時代を生き抜く」
１２

大切なお知らせ
１３

ひまわり会カレンダー
１４

活動報告
その他・編集後記
１５

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

暖かいながらも果実は早くも秋を感じさせてくれています。桃などは終わりで、栗等が出回って来て居ます。あと3か月で今年も終わりとは信じられない感じです。

最近バークレー、サンパブロ、アルバニーで良く七面鳥を見かけます。で、もうすぐ七面鳥の季節なんだなー、と思いました。

これからの数か月はあっという間に過ぎてしまいそうにいろいろなイベントの詰まった季節になりますね。食べすぎ飲みすぎ遊びすぎに注意しましょう（笑）。でも、この１０か月一生懸命働いたからちょっと羽を伸ばせる時期でもありますね。楽しい時をお友達や家族と過ごしてください。一人でも、楽しい時間を過ごしてください。私は普段忙しいので、一人でのんびり出来る時、音楽の事をしたり、本を読んだり、片付けをしたりなどができる事がとても大切なので、そういう意味でホリデーはとても貴重です。いろいろな時間の過ごし方がありますね。

皆様がこれを読むころは日本で「アキラ・タナと音の輪」と９回目になる東北被災地フレンドシップツアーに参加しています。

皆様がそれぞれ楽しい時を過ごされることを願っております。

会長：河野さき子

花かごだより

連載『よしこの砂漠旅日記』

第1回「ヨルダン―その1」

たけいよしこ

２０代の頃日本旅行をしていた時に、鳥取砂丘を見学に行ったことがある。砂漠が目的ではなかったが、通り道なので寄ってみた。現在はラクダに乗った写真などがガイドブックに載っているらしいが、私が行った時は、何もないただの広い砂浜という思い出が残っている。

その後、アメリカへ来て夫と当時５歳くらいの息子とデスバレーの砂漠へ行った。これで私の砂漠熱に火がついた。素晴らしい眺めだった。これが大陸の砂漠か。デスバレーは全長２２５キロ、カルフォルニア州とネバタ州の境に延びている。奇岩や塩湖が続き、名称が「悪魔のゴルフコース」などという場所もある。映画『スターウォーズ』の撮影もここで行われた。いかにも地球の風景ではないようだ。アメリカの娯楽映画を支えているのは、この大陸の持つダイナミックな自然があると思う。

デスバレーに何回行ったのか覚えていないが、その頃からいつか中東の砂漠を見てみたいと思うようになっていた。１０代の頃に読んだ井上靖の『シリア砂漠の少年』という散文の一部が私の頭の中から離れなかったのだ。

> シリア砂漠のなかで、羚羊（かもしか）の群れといっしょに生活していた裸体の少年が発見されたと新聞は報じていた。その少年の横顔は冷たく、時速５０マイルを走るという美しい双脚（そうきゃく）を持つ姿態はふしぎに悲しかった。（略）

砂漠についてこんな美しい文章が書けるとは。

１９９５年７月。まず行ったのは、中近東ヨルダンの砂漠だった。アメリカ人の友人がヨルダン人の女性と結婚していたとか、多分政治的にも安定しているだろうとか、という理由でヨルダンを選んだが、いい選択であった。トルコのイスタンブールで旅の友となっていたハテ奈（仮名）と待ち合わせして、アンマン行きの航空券を購入。当時目的地までの航空券は自分の足で探すという時間のかかる作業があった。おかげでイスタンブール観光もできたが、予想外に時間を取られた。

初めての中東アンマン到着は真夜中で、空港から町まで車で行くわけだが、窓から見えるものは全くなくただの暗闇。怖いくらいの暗闇が続いた。こんな国も初めてだった。翌朝、アンマンの町に出て私たちはまず銀行へ両替に行った。そこで私が驚いたのは、英語が全く通じなかったことだ。両替カウンターの場所がわからず、尋ねたが通じず、二人して銀行でウロウロしてしまった。私が今まで行った国々では英語が通じないと言っても、単語とカンを働かせて、何とかなったものだ。しかし、さすが中近東は情け容赦ない。英語など全く興味がないのだ。まぁ、それでも確かに何とかなったが、時間がかかった。

次に明日の観光地ジェラシェへ行くためのバスの乗り場と切符の入手方法を確かめておかなければならない。おばさん二人アラブの町中でウロウロと歩き回っていると、向こうから小柄なアジア人男性がアタッシュケースを下げて歩いて来る。２人して立ち止まって見てしまう。「日本人？！」。ハテ奈が話しかける。なんと日本人であった 。彼は親切にも道を歩いている人を

呼び止めて、アラビア語で私たちのために、バス停とそのオフォイスの場所を聞いてくれた。助かった。二人で深く頭を下げてお礼をした。「カッコいいね。企業戦士だよね。」と、二人してこの紳士を絶賛。

その数日後、この旅のメインとなった、ワディ・ラムへバスで移動。途中で鉄道跡と思われる線路の上をバスが通り抜ける。線路上に古い壊れた列車がある。「これ、ロレンスが破壊した列車なの、まさかー」と思ったが、そうかもと今は思っている。ワディ・ラムではテントホテルへ泊まり、夜まさしく降る如くの大きな星々を眺めた。

翌日ジープツアーに参加した。と言ってもどこを走っても砂、砂である。ここが太古の昔、大海原で何やら大魚が泳ぎ回っていたのだ。時々、一面にアーチ型をした大きな岩の塊のような場所に出る。その岩に素朴な絵が彫られたりしている。旅の友ハテ奈は絵描きなのでその絵に注目して、「私には描けない、素晴らしい」と一人で絶賛している。

途中でガイドは座席からヤカンと小枝を取り出し、なんとお茶を作ってくれた。彼はあまり英語を話さない。私たちのツアーはアメリカ人カップルとイギリス人男性、それに私とハテ奈の５人である。砂の上に座って皆なで同じヤカンのお茶を飲んでいると自然に話は弾む。ここまでの旅の道のりなどを話し始める。

ガイドがふと思い出したように彼のパスポートを見せてくれた。ヨルダン人がパスポートを持参していることに最初驚いたが、ガイドは持っていなければいけないのだろうかとも思ったが、何しろ砂の世界なのである。砂の上に国境ありやと思うが、あるのだ。そこに彼ら砂漠に暮らす人々の悲劇がある。彼らにとって国境の意味は何なんだろうかと思う。

アメリカ人の若者がこのパスポート見て私たちに聞いた。「彼、何歳だと思う」。こういう質問は大抵大袈裟に若く見えるか、老けて見えるかのどちらだ。私は「多分２７、8歳」と答え、他の人は「３０代、４０代初め」とか答えていた。しかし、このガイドは２２、3歳だった。私の推理が一番近かったわけだが、私とて、とても２０代には見えないと思いつつだった。老けていた。凄く。砂漠の生活の厳しさを感じた。

彼の入れてくれたアラブのお茶は、砂糖たっぷりでとても美味しかった。

「ニライカナイ信仰」

翁長なおみ

ニライカナイとは、沖縄や奄美に伝わる海の水平線の彼方や地底にあるとされる理想郷「常世国」（とこよくに）のことである。琉球神道では、魂が帰り、また生まれてくる場所と考えられている。太陽が昇る場所、又は神々が訪れる場所として信仰されている。

琉球王国（現在の沖縄）で、１２世紀から１７世紀にかけて編纂された「おもろさうし」の中に、ニライカナイを讃える歌がある。これは、「沖縄の万葉集」とも呼ばれ、各地で歌われていた「おもろ」と呼ばれる歌謡をまとめたものである。「おもろ」とは琉球語で「思いを歌う」という意味で、祭祀や日常で歌われていたものを指す。

沖縄県がアメリカ統治から日本へ復帰した記念に、「沖縄国際海洋博覧会」が１９７５年に開催されることになった。県の出展館として「沖縄館」を設立することになり、私は総合プロデューサー事務所で働くことになった。プロデューサーと３人の女性職員である。

専門委員会が出来、沖縄で初の芥川賞作家の大城立裕氏が座長を務め、琉球大学から文化人類学、民俗学、戦争史等、その他の分野の著名な教授たちが参加され、又、大阪芸術大学から建築専門の

教授も加わった。

館内で上映される、映画と環境音の作曲を芥川也寸志氏が担当し、沖縄館の構想が完成に近いころ、琉球王が徳川幕府に貢物として献上した品々を会期中貸与するために、徳川黎明館長の徳川氏も会に参加された。

ほとんど毎日のように会議は開かれ、熱を帯びた空気は夜中まで続くこともあり、最後は知り合いのバーを開けてもらい、先生達の熱を冷まして頂くこともしばしばあった。

私たちはその状況をニライカナイの風が吹いていると言ったものである。その中で一番若くて優秀な民俗学の高良倉吉教授は、将来沖縄の民俗学の第一人者になるだろうと皆の期待を集めていた。彼はその後、博物館館長を経て、戦火で焼失した首里城の再建の総監督として活躍した。が、完成して数か月もしないうちに火災にあい、城は全焼してしまった。その後のテレビに映った彼は悲痛な顔で、私にはもう一度再建する力はありませんと語っていた。しかし、彼以上の人材は無く、又、再再建の総監督として携わることになり、現在も工事は続いている。

今年の春の園遊会で、天皇皇后両陛下と話をされている高良氏をみた。随分年を取られていたが、彼の瞳は今も澄み切っていると思う。

総合プロデューサー事務所は沖縄館の完成と共に閉められ、プロデューサーと３人の女性職員は半年間の博覧会の会期中は沖縄館で働いたが、終わった後は残務整理をした。その後４人はそれぞれの道を歩くことになった。中山良彦プロデューサーは、「沖縄県戦争資料館」の設立にかかわった。その後は、世界中を旅して楽しんでいるようだった。学芸員の女性は現在、博物館の館長をしているそうだ。もう一人は念願のブティックの経営をしている。ニライカナイの風は水平線のかなたに戻ったようである。

「沖縄県戦争資料館」は、現在「沖縄県平和祈念資料館」と名称が変わった。

「想い出」

ジョーンズ直子

私の周りはことごとく文系である。理数系に強い人、そういうキャリアを選んだ家族や親戚は一人もいないのだ。私自身、読むことが好きというより活字に触れていないとどうも落ち着かない。携帯電話やiPadがなかったひと昔前、朝シリアルを食べながら、読み物が手元になければシリアルの箱をくまなく読んでいた。歯を磨きながら歯磨き粉のチューブを読んでいる事もあった。今はそんな不便さもなく、便利といえば便利だが、あらゆる情報が一瞬にして手に入るので、逆に頭に残っていない事も多い。

昔々その昔、私が8—9歳くらいの記憶をたどると、こんな光景が見えてくる。お正月、家族全員が真新しいタオルと歯ブラシで朝の洗顔をすませ、よそ行きの服を着て食卓につく。祝箸の袋にはそれぞれの名前が筆で書かれており、「直子」という字を見ると何となく大人になったような感じがしてうれしかった。みんないつもより静かで、なんとなく新たまった感じが家全体に漂よっている。お正月らしい掛け軸なんかも掛かっていた。父の挨拶があったかどうかは記憶にないが、父はお酒、母と子供達はバヤリースのオレンジジュースで乾杯。午前中は近所の人が挨拶にみえたり、友人知人が訪ねてきたりで、両親は忙しそうにしているが、子供たちはテレビのお正月番組をみながら年賀状を読んだりお年玉を数えたりして、ダラダラ過ごしている。炬燵の周りにはみかん、魔法瓶に入ったお茶、

あらゆるお菓子類、百人一首やトランプの箱、新聞等が手の届くところに無造作に散らばっている。

午後になると、訪ねて来たおじさん、おばさんも一緒に６人くらいが炬燵の周りに座り、まずはデパートの一番でっかい包装紙を炬燵の上に裏返しに敷く。それからみんなに、鉛筆を配り、誰か一人が新聞や辞書から言葉を選び皆がその漢字を書くというゲームが始まる。正しく書けた人はサイコロキャラメルか、ぼんたん飴が一つもらえるルールになっていた。

四文字熟語の意味、読み方、英語や珍しい言葉の意味あてなんかのゲームもあったように思う。それを最年少の私も高校の先生をしていた叔父も一緒になって遊んだものだ。負けん気の強い子供だった私は知ったかぶりで、「ザボン」という答を「ガボン」と言って皆に大笑いされた。叔母がお土産に持って来た赤い袋に入った「天津甘栗」（てんしんあまぐり）を「てんつかんぐり」と読んだのも私だ。みんなで笑いころげて、本当に楽しかった。これが計算式や数学の問題だったらどうだろうか。想像するだけでも恐ろしい。

私がアメリカに来た頃は、今のようにEmailやテキストも無く、国際電話も値段が高かった時代で、日本の母とは時おり手紙でやり取りをしていた。アメリカ生活が始まって数ヶ月も経たない内に私は漢字だけでなく、時にはひらがなやカタカナも当たり前のように書けない事に気が付き始めた。ひらがなの「ぬ」がどうしても書けなくて愕然とした日を覚えている。

そんな或る日、日本から手紙が届いた。開けてみると、何と私が母宛てに送った手紙が赤鉛筆で訂正されて戻ってきたのだ。よっぽど呆れたのか、腹が立ったのか、今となってはわからないが、添え書き等は一切無く、数か所に赤丸がついて正しい漢字に書き換えられていた。ショックだった。

今はワープロで書き直しがすぐにできてしまうのでありがたい事だ。私の言いたい事をコンピューターが先読みした言葉が出てくると、余計なお世話と思う反面、「そうそう、そういう言葉を使えばいいんだ」と納得する事もある。最近急速に開発が進んでいるAIもそんな可能性の一つなのかもしれない。しかしどれだけテクノロジーが進んでも、人間の脳と心には侵入して欲しくない。驚くことに、AIが人間の感情や感性を理解できるプログラムまで実証されているそうだ。例えば、「愛する人が死ぬ」という文章があると、AIはそれに続いて「悲しい」、「涙にくれる」等のセンテンスを書けるそうだ。物を書くという事は、書き手の経験や記憶、感情の起伏や想像力を掘り下げていくことであり、それはその人にしかわかりえない事だ。感情は尚更だ。喜び、怒り、悲しみ等は、正しい正しくないとは関係なく、個々が感じるものでAIが何億のデータを元に、「死イコール悲しい」と判断するのは危険だと思う。将来人間が「AI様、私は今怒りの感情に包まれているのですが、この感情はデータ的に言って正常でしょうか」と聞く事にでもなるのだろうか。

「ガボン」でも「てんつかんぐり」でもいいじゃない。みんなで大笑いしたその楽しかった思い出が、今は亡き両親、叔父、叔母を想い、私の心を暖かくしてくれるのだ。人間万歳。

「無粋男との二人旅」

星きみえ

今私は桜の花咲く美しき日本を、そんな事を全く意にも解さない無粋男と二人旅をしている。その男はちょっとでも暇があるとiPadのゲームに食らい付き、なかなか引き離す事が難しい。外を歩けばスーツケースに股がり人の迷惑も顧みずその辺一体を疾走する。電車に乗れば吊り革で懸垂を始める。高い所にはすぐよじ登る。食べるものと来たら、甘いもの、アイスクリーム、菓子パン、キャンデイなどばかり。繊細で美しい日本食などはゴミ同様の扱いである。

こんな無粋な男となぜ私が大好きな日本を旅しているのかと言うと、この男は9歳の私の孫だからである。この子の1/4は私のおかげと言うか私のせいでと言うか、日本人の血を引いている訳である。その1/4の責任は私にある訳で、彼のルーツの1/4である日本を自分が元気な内に見せておきたいと思った次第である。

彼の興味はコンピューターゲーム、動物、スポーツなどであるから、成田に着いた次の日に新幹線に乗って奈良の鹿を見に行った。これは大当たりで、鹿さん達に大モテとなり大満足。色々試して遊んでいる内に大きな鹿が彼を子供だと思ってバカにでもしたものか、彼の腿に噛み付いたらしい。泣きはしなかったが、涙目になっておったわ。

宿が京都の二条城の近くであったので歩いて見に行った。徳川将軍の京都滞在の拠点でもあり、天皇の行幸があったりもした二条城は豪華絢爛、誠に美しく飾られ見応え充分であった。しかし、孫のザッカリーは誠に退屈そうであった。その中庭で日本の伝統芸能猿まわしをやっているのに遭遇すると、即大興奮。大層なお気に入りとなり、太っ腹のチップ千円也を奮発してお猿さんにも大層気に入られた模様であった。

浅草では人力車を見つけ、あれにぜひ乗りたいと言う。私は全くそんなものには興味がなく、道は自分の足で歩き情報は自分で集めるモノという主義なので、「そんなものに金は払わん」と言うと自分が出すと言う。実は京都で会った私のいとこが彼に3万円もの大枚をお小遣いにくれたのである。それで払うから大丈夫、ユーも一緒に乗せてやると言う。生意気なヤツであるが、自分の懐が痛まないのならばよしとするしかない。二人で乗った。

この人力車は観光客がゾロゾロ歩いている大通りではなく脇の小道などを走り、穴場的な所から今はやりの浅草名物メロンパンの買い方、日本最古のテーマパーク花やしきなどを見せてくれた。日本語はまるでわからないはずの孫はどういう訳かこのメロンパンを買える所と花やしき事をちゃんと理解しており、人力車を降りるやいなや即メロンパンをご所望。生クリームがいっぱい詰まった外はパリパリ中しっとりの、なかなか美味しいメロンパンではあった。

花やしきにも行った。小さいテーマパークなので迷子になる事もあるまいと思える様なたたずまいで、私も気に入った。何と言っても孫が迷子になる事が私には一番怖い。雷門などの雑踏の中で手を繋ごうというと嫌だとのたもう。赤ん坊じゃないというのが彼の言い分だ。しかし言葉もわからず、場所もわからないのだから赤ん坊とおんなじと私は思うが、孫には孫のプライドがあるらしい。この事で大喧嘩になった事も一度や二度ではないのである。しかし、この安心なはずの花やしきで孫はヘリコプターに乗りたいと言い、その行列はゆうに30分待ち。乗り場は３階で２階あたりの階段までその列は幾重にもなって続いている。一人で行けると言うので私は階下の椅子のある所で待っている事にした。しかし１時間待っても帰って来ない。私の心臓はドキドキして来た。もしかしてと色々な悪い考えが浮かぶ。余りにも不安で隣に座っていた老夫婦に話しかけたりし、「大丈夫よ」などと言ってもらって少し安心する。１時間半も待っただろうか、誰かが背中を叩くので振り向くと孫が何事もなかった様な平気な顔で笑っている。びっくりしたり、喜んだりであった。

相撲のショーを見に行った。これは外国人向けであるらしく客は全て外国人。日本人は私たった一人。元気のいいお姉ちゃんがMCで、英語で捲し立てる。たった二人の元相撲取りとMCだけでよくぞここまでと言うくらい盛り上げてくれる。 最後に観客の中から希望者６人を 昔プロだったと言う力士

と対決させてくれると言う。孫はこれに出たいと言うのである。

力士の着ぐるみを着ての対決となった。着ぐるみと言っても大きな風船の中に入っているだけであるが、見た目がおかしい。コロコロしているので仕切りで手を土俵につこうとして横にコロンと転ぶ、観客大爆笑。ここから大声援が始まった。「ザッカリー、ザッカリー！」とみんなで声を揃える。大いに気を良くした孫は本気でやる気になって頑張った。最後は力士がわざと転んで孫の勝ちとなった。おかげで孫は相撲大好き人間と相なったのである。

２週間という長かった様な短かった様な旅も終わりが近くなって考えた事は、私の1/4の責任は果たせたのであろうかと言う事であった。しかし、これはいくら私一人で考えてもわかる事ではないと気が付いた。まあ、行かなかったよりはよかったと思えるのでよしとする事にした。

サンノゼ空港のゲートを出ると、そこにはいるはずのない娘（ザッカリーの母）が待っていた。孫はそれを見るやいなや荷物をほっぽり出してダッシュ、母親に抱きついた。二人は抱き合ったまま一向に離れない。よく見ると二人とも泣いているではないか？私はウ～ンと納得した。大人ぶって生意気ではあるが、孫はまだ子供だったのだ。よく母親から離れて２週間も文句も言わずに私と旅をしてくれたものだと改めて感心する。ありがとうザッカリー！

夏の集い報告

8月23日（土）にシカモア教会で夏の集いが行われた。参加者は約２５名、美味しいシェフKのお弁当で舌鼓を打ちながら、会話が弾んだ。夏らしくスイカがデザートで、今回は一番若い参加者は３才。新しい参加者の方も数人居て、楽しい時間を過ごした。何時もの輪投げも夫婦がお互い励ましあってやってるのが印象的だった。今回の商品取得者もカップルで有った。輪投げ、サンホゼからいらしてくれた気功の内藤先生が程よく体の血行を良くし体をほぐしてくれた。テーブルデコレーションは庭で取れた野菜と果物があしらわれ、季節を感じさせてくれた。皆持って帰って食する事も出来るので良かった。最後はちょっとインテンスなビンゴ（笑）で終わり、今年も楽しい夏の集いを持てた事に感謝。

日系移民の歴史セミナー報告

９月２７日（土）の午後にシカモア教会で日系移民の歴史セミナーが（英語で）行われた。参加者は約３０名。今までのセミナーの中で一番多くの人が参加した。

第二次世界大戦中に6歳でコロラド州アマチの強制収容所に家族と強制収容された経験のある現在９０歳の二宮フローラさんが、当時の経験談や日系人としてリッチモンドに日系2世として生まれ、戦後はリッチモンドに戻り家族の苗木園を引き継いだ生活の話をした。今まで、キャンプの話（彼女はPrison Campと言って居た）はしたくなかった、しにくかったが、15年位前からRosie the Riveter WWII Home Front National Historical Parkで話始めたと言う。特に現在の移民者へのUnfairでinjusticeな対応はWWIIの頃の日系人にたいする対応を思い出させ憤りを感じる、皆もそう感じて欲しいし、アメリカ人である自分たちが体験した事が又起きている、それをだまっていないで話すようにして欲しい、と痛切に訴えていた。
初めにBlossoms and Thornsと言う２０分程のRichmondの日系人のWWII時代のフローラさんも出ているビデオを見て、フローラさんのお話を聞き、質疑応答をした。
Rosie the Riveterはリッチモンド・マリーナにあるナショナル・パーク・ミュージアムで、そこで話をしていたが、高齢の為もうできないかもしれないと言っている。今回はとても力強く心に訴えるお話しだった。ありがとうございました。

ヨガクラス（オンライン）のご案内

11月の「ジェントル・チェアー・ヨガ・コース」

「コア・体幹」がテーマのシリーズです

恵子先生のクラスは今回が最後になります。

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１１月7日 (金) です。　お申し込みは１１月５日までにお願いしま

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　11月14日（金）～12月19日（金）（11/28は休み）

- ☐ 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**11月12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）

ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー
皆様へ

今年で最後のクラスになるにあたり。。。

あっという間に時が経ち、この秋でひまわり会のヨガクラスも5年目を迎えることとなりました。もともとはコロナ禍の真っ最中、役員の方との会話の中で「ヨガを通じて何かお役に立つことが出来るかも」と軽い気持ちで始めたのがきっかけでした。それがこうして続けてこられたのも、皆さんが温かく見守ってくださり、支えてくださったおかげです。本当にありがとうございます。これまでご一緒できた時間に、心から感謝しています。最後となりましたが、11月のコースもどうぞよろしくお願いします！

渡辺恵子

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

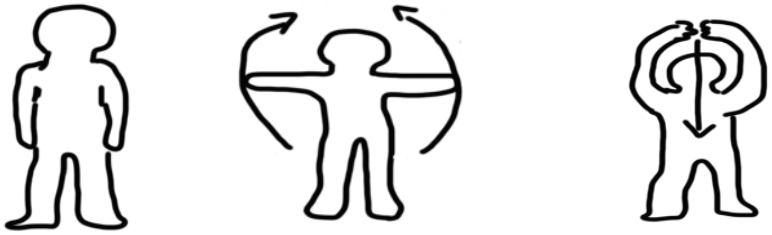
PayPalの場合：
bayareahimawarikai@gmail.comで検索して下さい。又、手数料をカバーする為に支払額に＄1追加してお支払い下さい。
チェックの場合：
支払先はHimawarikai/IIBAで、Memo欄に支払い目的（例：ヨガクラス・寄付）を記入し、P.O. Box 6428, Albany, CA. 94706へ

シリーズ：気功エクササイズ

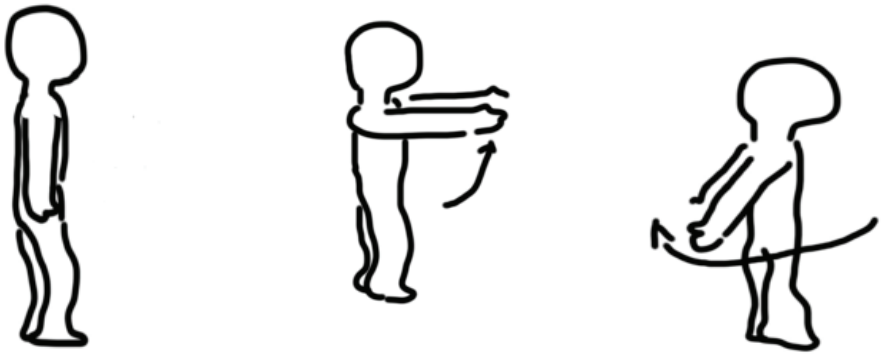
「簡単な気功でリラックス」

サンノゼ気功院　内藤雅

①　　気を集めてリラクス
体が重いとき、元気がないときに効果があります。
基本姿勢;肩幅に足を広げて立ち膝を少し曲げる、腕は体側に添える。
1.　　息を吸って、両腕を頭上へ回し上げる。(頭の上に気を集めるイメージ)
2.　　息を吐き、体の前まで両腕を下ろす。(体に気を流すイメージ)
これを8回から、16回繰り返す。



②　　スワイショウで全身リラックス。
疲れた時、痛みがある時、眠れない時、様々な体の不調の改善に効果があります。
基本姿勢;肩幅に足を広げて立ち膝を少し曲げる、腕は体側に添える。
1.　　腕から手首の力を抜いて、手を肩の高さまで振り上げます。
2.　　そのまま重力に任せて後ろへ振りぬきます。
これを1分から3分繰り返します。



「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。

「興奮毒の時代を生き抜く」

神谷英明　（東洋医学・鍼灸師）

興奮毒（Excitotoxicity）という医学用語があります。興奮毒とは、脳細胞の中でグルタミン酸が増え過ぎて、神経細胞を傷つけている状態を指し、アルツハイマー病、パーキンソン病、脳卒中、脳梗塞、テンカンの原因になると言われており、間接的には、その影響は高血圧、心臓病、胃酸過多、消化不良にまで及ぶようです。人間に興奮して活動することを要求される現代の人々は興奮毒に侵されています。

脳の中には頑張るためのシステム、グルタミン酸があります。グルタミン酸を脳細胞の中で増やすことで、人間は興奮して活動でき、今の社会では、それがエネルギーになり動いています。また、GABAというアミノ酸を脳内で増やすと、リラックスします。脳の中のグルタミン酸とGABAのバランスが重要になります。

グルタミン酸：味の素は、グルタミン酸と食塩を組み合わせた調味料です。味の素をたくさん食べると、顔のむくみや上気を感じる人がいる一方、平気な人もいます。忙しく常に興奮気味で体温が高め、血圧が上がりやすい人は影響を受けやすく、寒がりで低血圧の人は出にくいなど、体質や体調によって差が出るようです。症状は単に塩分吸収だけでは説明できず、個々の神経の興奮状態の違いで差があるようです。

医療現場で使われるカルシウムチャネル遮断薬やナトリウムチャネル遮断薬は、細胞へカルシウムや塩分が入りにくくなるように働き、GABAを増やして神経の過興奮を抑える狙いがあります。ただし、興奮側を薬で下げてもGABAが自動的に増えるわけではないため、服薬をやめると元に戻りやすいという限界があるので、栄養や生活習慣でGABA側を支える取り組むことが大切です。

興奮すると脳細胞のグルタミン酸の量が増え、静かにするとGABAアミノ酸が増えます。興奮していると、GABAの量が少ないので眠れなくなります。子供や若者は学校で勉強して、塾に行き、帰宅した後ゲームに没頭して、とグルタミン酸が脳内で増えても若い頃は興奮毒の弊害は内在しても表に出ないものです。

働きすぎ、休養しない、心配ばかりする、周りのことが気になる、家庭内不和で落ち着かない、などの脳の緊張が常に続いている人は、60歳を超える頃に興奮毒蓄積の弊害が現れる事があります。睡眠不足や胃腸の不調、高血圧や心臓の不調で医者通いが始まり、薬療法が始まるのは60歳を過ぎた頃が多いようです。

ストレスを緩めようと、アルコールや薬物でまぎらわそうとす習慣は、一瞬ストレスを楽にさせますが、このような行為は確実に寿命を縮めます。

GABAを増やすためには、十分な睡眠と不必要なことは気にしない練習が必要です。これを見事に解決している若い人物がいます。大谷翔平選手です。彼は頑張りながらもニコニコしています。頑張りながらイライラしていません。また、田舎に行くと、90歳を超えた人が農作業をしながらニコニコしていますね。たくさん仕事をしていてもニコニコしている人が健康でいられる、ということなのです。

頑張っていながらニコニコしている状態を医学的に説明すると、グルタミン酸が脳を興奮させて、脳に喜びという報酬を与えるドーパミンを発生させるのです。　ニコニコしているとGABA も出てき

てバランスが取れている状態になります。ドーパミンは幸福感を与える神経伝達物質ですが、どんな時にでもニコニコできると言う心構えもないと、ドーパミンの効果がでにくいのです。パーキンソン病の人などにドーパミン薬剤が出されますが、心配して生きていると効果がでにくいです。つまり、薬剤やアミノ酸などの栄養素の効果よりも、人の心の在り方が健康に影響を与えるということになります。

多くの患者さんを観察して学んだことは、薬剤や栄養の効果が身体に表れるようにするには、人生をどう生きるかという課題に自分なりの答えを出す必要がある、という事です。

腎臓や心臓の移植手術を受けながら、まだ足りないと頑張っている人がいました。癌で死にかかっていても、お金の心配などをし続けている人もいました。癌末期であっても、全てを解き放ち、ありのままを受け入れて生き続けている人にも会いました。

私たちは、人間の興奮を餌にしてエネルギーを得ている社会に生きています。でも、生きる姿勢を選んでそれを実行できれば社会の圧力に流されることなく、自分の生き方を全うできます。自分の人生をどう生きるかを選ぶことが一番大切だと思っています。

（上記はあくまでも神谷先生のアイデアやご意見です。）

大切なお知らせ

古本市終了に関して　（今年で終了いたします）

私はおおよそ３０年間古本市で責任者としてボランティアを続けてきました。今年の初めに、個人的理由で役を解いていただくよう運営委員会にお願いしておりましたが、後任が見つかっていませんでした。古本市も後３回（９月現在で）を残すだけになりましたので、先日運営委員の皆さまと古本市のボランティア達数人出席のもと、古本市継続に関するズームミーティングを開きました。ほとんどの方はもし後任の責任者がいれば、続けたいという意見でしたが、どなたも責任者にはなれない、という事で、今年の１１月１５日で、古本市を終了することに満場一致で可決しました。

古本市はユナイテッドウエイからの支援金が切られて、会の活動基金を集める目的でスタートしました。それが育って会の活動のみならずコミュニティーのイベントになるまでおおきくなりました。しかし、寄る時代の波には逆らえず、コロナ禍の後から客足が急激に落ちました。本を読む人たちが少なくなり、またコロナ禍の時期からアマゾンなどで日本の書籍を手に入れることが簡単になりました。そして今は電子書籍を読む人たちも多くなりました。

このようなわけで、残念ながら、古本市は終了します。私は物を売るような仕事ができるとは思っていなかったのですが、今まで何とかやってこられたのは、人生の先輩の方々（ほとんどの方は鬼籍に入られております。）、今までの運営委員の皆様、そして多くのボランティアたちのおかげです。この紙面をお借りして、皆様に心から感謝を申し上げます。

2025年9月19日　伊藤いね子

入会・寄付について

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。

又、税金控除になる寄付も受けております。

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Bayareahimawarikai@gmail.com宛か郵送でお知らせ下さい。

寄付はチェックのみでお願い致します。

お支払い方法は「お申し込み方法」の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。

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　金曜日　8:45-9:45　10/3,10
- □　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

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　金曜日　8:45-9:45　11/7 無料体験；14、21通常、28休み
- □　花かご 12日（水）　1:30-3:00
- □　古本市・最後　15日（土曜日）　11:00-3:00　　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　金曜日　12/5、12, 19
- □　花かご　10日（水）　1:30-3:00
- □　ホリデーキャロリング和が家さん　13日土曜日　２:00

＊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

7～9月の活動報告

８月４日　運営チームミーテイング
８月２３日　夏の集い
９月２７日　日系移民の歴史セミナー

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。
今年で終了の為寄付は受けられません。無料で本を差し上げておりますので、是非鳥にいらしてください。

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

多忙は続き、１０月に行われるアキラタナと音の輪の東北・九州被災地Friendshipツアー２０２５のツアーコーディネーターの仕事で更に忙しくしていました。バンド6名以外にもジャズアンバサダーがアメリカ、トルコ、ベトナム、日本から、多い時で9名も加わります。寄付とボランティアで成り立つグループでこれで9回目になります。関西東京でも演奏をする事になっています。
一応めどはついたので、今はひまわり会会報に集中です。そして27日のイベントの用意があるので、ゆっくりしてる暇は有りません。仕事も忙く、自分の時間がないので、ゆっくり出来るのは日本に行く飛行機の中とツアーの始まる２－３日前位かと思います。

会の古本市も今年で終わり、オンラインヨガの恵子先生も今年で終わり、と色々変化していく２０２５年になります。
年末はボランティア感謝ランチ、又来年は新年会でまた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。