

# ひまわり会

ニュースレター 2026年 新年号

会長挨拶

1

連載

『よしこの砂漠旅日記』

2

連載

『春子さんの青春物語』

3

花かごだより

4

気功へのご案内  
気功エクササイズ

7-8

さようなら、  
ひまわり会の古本市

9

年末ボランティア行事

11

新ジェントルヨガクラスの  
ご案内

12

お申し込み方法

12

3月声磨き講座のご案内

13

投稿文

14

年会費・カレンダー

15

活動報告

その他・編集後記

16

新年会ご案内 17

申し込み用紙 18

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](mailto:mail@himawarikai.org)

Himawarikai P.O.Box 6428 Albany, CA 94706



会長挨拶

冬至も過ぎ陽が少しずつ長くなって行くようです。雨が良く降りますね。日本語では線状降水帯といいます。英語だとAtmospheric Riverと言ってますね。雨雲が一定の位置に長居をするので、一か所に降水量が多くなってしまう様です。割と新しい天気傾向です。気象の変化がいろいろな所に現れて居ます。

ハロウィーンやサンクスギビングとクリスマスなどをエンジョイなさった事と思います。ひまわり会も年末は有志の方達がキャロリングに和が家（シニアケアホーム）を訪ね歌う事が出来、とても喜んでいただきました。2025年を旨く締めくくる事が出来ました。



古本市は今年で30年の幕を閉じ、（おつかれさまでした！）、なんとなく集まれる機会も少なくなってしまうかもしれませんが、是非これからの多々集まりに参加して人々との友好を深めて下さい。

2026年は午年（馬）という事で、ひまわり会にとって、又皆様にとって飛躍の年でありますように願っております。

では、1月末の新年会でお目にかかりましょう！

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2回 「ヨルダンーその2」

たけいよしこ

ワディ・ラムからペトラ遺跡へバスで移動。ペトラ遺跡とは、2000年以上前に定住していたナバテア人が切り立つ大岩の中に築いた大都市で、1985年に世界遺産に登録された。ペトラとはギリシャ語で「岩」の意味。ここはかつてメソポタミア、エジプト、ギリシャ、インダスなどの古代文明を結ぶ要衝として栄えた。その後ローマ帝国の支配下に置かれ、交易ルートによる変化や360年の大地震などで国力が衰えたとされる。

都市として人々が暮らしていた当時はいざ知らず、この遺跡で見るものは全て岩。しかし、やはりただの岩ではない。とにかくやたらと大きい、巨大な岩で建造物を作ったのだ。遺跡への入り口は幅2〜3メートル、高さ60〜100メートル、距離1〜2キロの狭い道が続く。これはシークと呼ばれ岩山（いわやま）の割れ目だ。このシークが遺跡への入り口への道となっている。

そして、シークの終わりに突然目の前にエル・ハズネという名の神殿風の霊廟が現れる。巨大だ。高さ30メートル、紀元前1〜2世紀の建築物。崖を削り、掘り抜いた建物だが、内部には何もなくて当時はどんな風に使われていたのか想像もできない。木造建築に馴染んでいる私たちには岩で作られた建物は不可解だ。砂漠だし、朝晩は寒かっただろう、などと思ってしまった。多分この巨大な建造物は奴隷が作ったのだろう。

こういった遺跡を見るとつくづく人類はもう二度とこのような建築物はできないし、残せないと思う。民主主義とはそういったものだ。シリア砂漠のパルミラ遺跡を見た時も同じことを思った。砂に埋もれる遺跡は、気の遠くなる程の時間、歴史、それが長ければ長いほど雄大で美しい。石、岩で作られた建築物の耐久性は長い。日本の木造建築はどのくらいの年月に耐えられるものだろうか。

この遺跡で、思い出したことがあった。入場料金が異様に高かったのだ。しかも、近隣国のパスポートを持っている人（パスポートも見せていたとは思えなかったが）は4分の1もしくはもっと安かったと思う。外国籍だと50ドルとかで驚いた。一緒にチケットを買っていたアメリカ人が、ヨルダン人がヨセミテ観光に来たら100倍取ってやると息巻いていた。そいえば以前ベトナムへ行った時も、どこかの寺の入場料が外国籍だと膨大に取られた。「なんだ、これは、ひどい」と思うが、どうだろうか。





人にもよるが、海外旅行は年に一回とか、生涯に一回とかするものである。その国の経済価値に合わせて、セッティングするものだと思う。こんなに国ぐるみで入場料を決めていいのだろうか。そこまでして（足元を見られているとはこういう事）旅したいものかと、ケチな私は突っ込んでみたくなる。現在では百ドルと入場料があがっているそうだ

遺跡の中は無限大に広い。おまけに暑い。それで途中からロバに乗った。10歳前後の子供がロバ使い兼値段の交渉もする。高所恐怖症の私は恐くて、このロバ使いの少年にバカにされた。やれ首を真っ直ぐにしろだの、体が右に寄りすぎてロバが怒ってるとかだ。私は途中で降りたと記憶する。

---

## 連載 『春子さんの青春物語』

### 第1回 「神戸の領事館まわり」

クラークようこ

1967年の3月です。とにかく窓口のドイツ領事館員が女性であったことが幸いでした。明るい茶色のショートヘアー。ブルーのスーツに白い襟足が清潔そう。胸元に細い金のペンダント。こちらの目を見てにっこり、「ハロー」と言ってくれました。春子さんはこれまでの緊張がほぐれて泣き出さんばかりの安堵感に包まれます。ドイツ語はできない。せめて英語で質問しよう。上手じゃないけど、熱意は伝わるでしょう。

「私は大阪府下の公立中学の英語の教師です。貴国に短期間住んでドイツ国内を旅行、見学してみたいと願っています。大新聞社の名前と住所を教えてください。求人欄に職探しの広告を出してみたいのです」

領事館員は、「オーケー、ウエイト・ア・モーメント」と言うと、手早く後ろの部屋へ引っ込みました。十分ほどすると厚い電話帳のようなものを持って出て来ます。「レッツ・シー」と言って大都市の新聞社の名前と住所をその場でタイプしてくれました。フランクフルト、ミュンヘン、ボン、、、。

うわー、こんなに親切にしてくれるとは思ってもせえへんかった。何回もお辞儀をしてドイツ領事館を出ます。それにしても今日は初めっから調子がいい。まず、最初に行った三宮の交番では、感じのいい若い警官が神戸市内の各外国領事館の名前と住所を書き出してくれたし。別に理由なども聞かれませんでした。市内の地図までもらってしまったんです。

ドイツ領事館の後では、オーストリア、カナダ、ベルギーの各館にも行けたのです。領事館での対応は大抵の場合誠意を示してくれ、それほど心配することはありませんでした。こっちの領事館からあっちの領事館までバスか歩きで、終わって電車で大阪市内の家へ戻った時分には、春子さんの足は文字通り棒のようでした。それでも彼女は我ながら事の成り行きに気をよくしているんです。まだ明日もあさってもその次の日も神戸通いやなあ。今は春休みで、彼女が英語を教えている大阪府下、八尾市の八尾中学は休暇中。その期間を利用しての領事館廻りなのです。

神戸は歩き回するには情緒たっぷりの町や。でも本当に外国になんか行けるんやろか。ほど遠い話みたいな気がする。春子さんはパッと自信が湧くかと思うと、次の瞬間には絶望感に見舞われるという、言わば乙女心の逡巡を繰り返していたのです。



そうや、明日からは、電車をやめて大阪から神戸までヒッチハイクで行ってみよか。何事も練習や、練習。ヒッチしてみても分かったことだけど、運転手さんの中には行きたいところまで行ってくれる人もいるんです。ただし、車が捕まりそうな場所まで歩かなければ、などの不便もあるんやけど。混み合った排気ガスの大阪、神戸の街中を行ったり来たり、途中でちょっと食べ物屋に入ったり。こういうこと、春子さんは実は好きなんやわ。ごちゃごちゃ活気がある所って。

さて新聞社の名前と住所がわかったからには、いよいよ英語で手紙を書いて送らんなんねん。うわー。受験用参考書を見て、辞書を引き引き、最高の丁寧体で書くのであります。

もらった新聞社の方は驚いたやろうねえ。

二ヶ月くらい待ったかしら、外国郵便の赤と青の縁取りの封筒で最初の国から返事が来ました。でも両親や弟たちにはまだ知られたくなかったのです。

国際郵便はポツリポツリと六ヶ月くらい来続けました。訪れた領事館は三十カ国くらい。一カ国につき二、三の新聞社所で、その半分から返事が来たとして四十通くらいにはなるか。返事は英語以外の言葉だとそのままチリ箱へ捨てました。読まれへんもん。

ベトナム戦争の元凶（だと信じていた）アメリカには興味がなかったもので、領事館には行きもしませんでした。

さて分かったことは、結局、春子さんが二年くらい住んで生活の糧を得られるところはヨーロッパに限られるみたい。それもドイツ、スウェーデン、デンマークの3カ国です。ドイツは、渡航者に国内の大学の学生であることを要求し、スウェーデンでは夏期学期の大学生でも構わない。デンマークでは何も要求されません。国内で生活できるだけの仕事を持っていればいいのです。学生でなくてもいい。これで決まり！ですよ。デンマークだ、デンマークや！デンマークというのは、優しい、人が親切な国に違いない。さ、これからデンマークに行くための対策を考えなくては。

---

## 「柚子の木」

ワイルドマン年子

「桃栗三年柿八年、柚子の大馬鹿十八年」ということわざがありますが、その如くで、柿の木はちょうど八年目で、柿が実りました。ある人から頂いた貴重な柚子は香りが良くて、柚子のジュースは吸い物などの香りづけに使い、大根の甘酢漬けに柚子の皮を刻んで入れたら本当に美味しい風味のある料理に早変わりしました。柚子のコロコロした種は、一つ一つを育苗トレーに用土を入れ、種を植えました。発芽までは、土が乾燥しないように水やりをしながら、風通しの良い明るい日陰で管理しました。芽が出てきたので、6個の苗は友人にも分けてあげました。フレンドシップにも役立ちました。

私自身も一つ苗を鉢植えに入れて育ててみました。ぐんぐん伸びて頼もしくなってきましたが、大きくなり花を咲かせるまでに18年かかりました。昔の人は良く言ったもので、「柚子の大馬鹿十八年」ということわざは、柚子の木のように、何事も結果が出るまでには時間がかかることを理解し、辛抱強く待つことの重要性を教えてください。すぐに結果を求めがちな現代人に対して、地道な努力の大切さを伝えるメッセージとして使われることもあるそうです。



他の人にあげた柚子の苗は大きく実り、たくさんの実をつけて感謝されてました。ところが私の木はだんだん枯れ木になりつつあり、悲しい気がしていました。

十八年待って、柚子が実って3, 4年経った頃に、葉っぱが枯れて成長が止まり、花も咲かず、実りもなしで鋭いとげだけが目立つので、主人はこの木は捨ててしまおうと言っていました。私は「柚子は日本人にとって貴重な木であり種から育てたので、捨てないで、土に植え替えれば必ず生き返るので、お願いします」と懇願しました。

主人と私のやり取りを聞いていた息子が、「お母さんの大事な木だから願い通りに土に植え替えよう、自分も手伝うから、、、」と、ボランティアしてくれたのです。主人は嫌がっていたのですが、息子のその一声で心を開いてくれました。感激の涙が出ました。

それは寒い日でしたが、息子は何処で学んだのか、木の植え替えに詳しくて、硬く固まっていた根っこをほぐして整理して、土を深く掘って、地植えしてくれたのです。それだけではなく彼は真っ直ぐ伸びるように、余分な枝葉を剪定してくれて両脇に園芸支柱を付け加えてくれました。丁寧に真心こめて鉢植えから地植えにしたので、肥料を与えて水をやり育てましたが、古い葉っぱは枯れ落ちてしまいました。

一時はダメなのかなあと心配しましたが、4~5か月したら新芽が出てきて、今では青々とした葉っぱで花が咲き、どうやら今年は私のところにも柚子の実がなることを確信しました。鉢植えから地植えが成功したので、ホッとしました。

息子から電話が来るたびに「柚子の木はどう？」と心配そうに尋ねてくれました。心配させないように「大丈夫成長している様子よ」と返事はしてましたが、内心は不安でした。ところが、新芽が出て青々と成長して、花も咲かせていることを伝えると彼も嬉しそうに「写真を送って見せてくれる？」と言うので、写真を見て嬉しそうな様子が手に取るようにわかりました。

桜の木を植える時も家族で植えた思い出が、心に残りましたが、柚子の木を植え替えたときの様子も親子の絆に繋がりました。子が親を思い、真心を込めて家族の為に何かをすることがこんなにも尊いアクティブティ一なのだと改めて深く心に残りました。





## 「私のターニングポイント」

有馬肇子

人生はなんと不可思議なものだろうか。「禍福は糾(あざな)える縄の如し」という諺にいつも同感する。私の人生の禍は父が戦死したこと、双子の娘が遺伝性の病気を持って生まれたこと、そして福は、戦争未亡人の母が事業を始め私たち4人の兄弟を全員大学に行かせてくれたこと、そして私はクエーカーの老夫婦がご好意で全額負担でアメリカ留学に招いてくださったこと。夫の仕事が順調に行き、平穏で恵まれたアメリカ生活が送れたことなどなど。

私のターニングポイントと問われるとやはりアメリカに来了ることかと思うが、それ以上に私のアメリカ生活を次の段階に進めてくれたのは、1987年、一大決心をして大学院に戻りSocial Workerの資格を取る決心をしたことだと思う。子供たちが皆高校に行っていた時期、パートタイムで資格の取れるUSCを選んだ。毎朝4時に起きて子供たちが起きるまで勉強、そして週末はUCLAの図書館で勉学に励んだ。私の拙い英語の論文を夫が校正して、子供達がタイプをしてくれた。「ママの英語はひどいな」と言われながらも、家族の協力なしには成し遂げられなかった。1990年にどうにか卒業に漕ぎつけた。同じ年双子の娘たちも高校を卒業しスタンフォード大学に入学が来まったおめでたい年でもあった。

娘たちの病気が悪化するばかりで入院退院の繰り返しの最中に学校に戻ることは、「溺れるものは藁をもつかむ」、そんな気持ちでたどり着いた決断だった。他の人たちと全く違う人生を生きていると、属する場所のない孤独感に苛まれられる。何か自分をもっと確実な何かに結びつけないと生きるのが苦しくなると実感した。母校の早稲田大学では心理学を学び学者になるのを夢見ていたが、学者はそこら中にいるが、この子たちの母親は私一人と決心し、彼女たちの看病に全身全霊で尽くして生きてきたものの、その行き所のないやるせない気持ちから抜け出すためにも選んだ道だった。

入院中の娘をLAのKaiserに見舞いに行った時、エレベーターの前で小児科専門のソーシャルワーカーに偶然会った。その時、彼女から「私はここを辞めるから、応募してみたら」と勧められた。大学の教授に薦められたAsian Pacificの仕事についてたが何か物足りなさを感じていたので、思い切って応募してみた。優秀なアフリカン・アメリカンのボスは、他民族のSocial workerを多く雇うよう心がけていると言って、英語もおぼつかない内気な私を採用してくださった。私の同僚たちは数人のアフリカン・アメリカン、インド人、ユダヤ系アメリカ人、ベトナム人、アルメニヤ人、中国人など総勢26人で、皆心優しくこの仕事を天命のように思って働く貴重な仲間だった。

Kaiser Los Angeles Medical Center で働いた20年近く、乳児からティーンエイジャーまで扱うSocial Workerの仕事を通して、健康に産まれた子供たちが突然に癌や重病に襲われ、辛い闘病生活の甲斐もなく死に追いやられる現実直面して、難病と戦い続ける娘たちの病気に対する私の考えも変わった。

毎週の小児科の会合で、多くの専門医、薬剤師、看護たちと入院患者の難しいケースを皆で話し合う会合にも参加した。ある日メキシコ人の女医が意見を述べた時、会場の男性医師から「あなたの英語は僕には通じない」という声が上がった。この時女性の医師が大きな声で、「あなたが私の言っていることをしっかりと聞いていないからでしょう」と開き直った。私たち日本人にはとてもできない勇敢な反応に頭が下がった。

やはり私の真のターニングポイントは学校に戻り、Social workerの資格を取ってKaiserで働いたことだとしみじみ感じる。メトロポリタンのLA、世界中から来た移住者のルーツ、多民族からなる同僚たち、患者達、また医者、看護婦、事務員、彼らの生き様からも、また違う文化に触れて色々と学び、ここで初めて移住者として誇りを持ち、力強く生きる自覚に目覚めることができた。そして日本人としての勝れた美点、礼儀作法などを実践することに誇りを感じるようになった。



でも、一番の収穫は、娘達の病を快く受け入れ家族で励まし合って生きようという悟りに似たものだった。人間がこの世に存在した何千年の歳月、持病を持つ子供達、またその子を失う親の悲しみも存在し続けたこと、歴史は繰り返させられていること、そしてそれをどうやって操作して生きるかが私に与えられた課題であることも。

41歳と51歳でそれぞれ他界した私の愛しい娘達は、1970年代の初めに生まれたが、CF患者の1パーセントに入ると言われるほど口く生きてくれた。医学の進歩、新薬の開発、可能となった臓器移植など、そして真剣に持病と戦い続け、奮闘し、処方された治療を前向きに実践し続けた娘達の献身的な努力と、明るく闘病生活に立ち向かい続けた心意気に喝采を送りたい。そして私は、このターニングポイントを通して多くの教訓を学び、そして優秀な方々と交わり、私も随分と人間として成長させてもらった。それが何よりの報酬、有難い経験を沢山させて頂いた。

我が人生に悔いなしと心から思っている。



\*\*\*\*\*



## あなたも気功エクササイズに参加してみませんか？

ひまわり会の気功は毎週木曜日10時から11時30分、Zoomリンクを通して催しています。2015年にサンノゼ気功院の内藤先生のご指導のもとに始めたこの気功エクササイズは今年で11年目を迎えました。パンデミックのあとはZoomに切り替え、今は遠くはシアトル、サンディエゴ、ニューヨークや、1年前からケアホームにお住まいの102歳の方も参加されています。参加費は会員は1回5ドル、非会員は6ドルで、初回はお試しで無料です。ご興味のある方はひまわり会、又は（510）435-4017にご連絡下さい。

「バイエリアに住む友人を通して気功体操クラスのことを知り、サンディエゴ在住ですがこの数年間参加しております。このクラスは内藤先生の穏やかでポジティブなお人柄が画面を通して感じられ、先生は気功という健康法を益々充実したものにして下さっています。クラスを終えた後はいつも新しいエネルギーを体内に取り入れた気がして、このクラスに巡り会えて本当によかったと思います。毎日の生活の中にも取り入れやすい体操で、これからも長く続けていきたいです。」

ゆり子



## シリーズ: 気功エクササイズ

### 「スワイショウで体をリラックス」

サンノゼ気功院 内藤雅啓

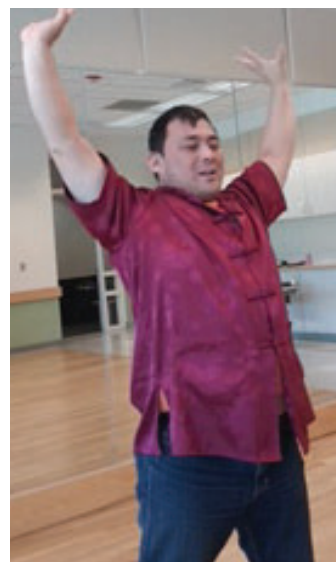
- ① スワイショウで体を緩めリラックスして気の流れを良くする。  
基本姿勢; 肩幅に足を開き肩の力を抜いて立つ

両腕の力を抜きデندن大鼓のように左右に手を振る。  
遠心力を利用して腰を左右に回転させる。  
この動きを3分-5分すると疲れが取れる。(勢いでお腹と背中を叩くともっと良い)



- ② 楽な呼吸で体を緩め気を流す。  
基本姿勢; 肩幅に足を開き肩の力を抜いて立つ。

- 手を開いて手のひらを下に向け、息を大きく吸いながら両手を肩まで横に持ち上げる。
- 息を吸い続けながら、両手のひらをひっくり返して上に向け、両手で気を頭の上に集めるように、頭の上まで持ち上げる。
- 集めた気を頭から取り込んで、体を通して足まで流すようにイメージしながら、息を吐き両手をお腹のところまで下ろして、肩の力を抜く。  
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。



## さようなら、ひまわり会の古本市

春海まり子

三十年も続いた、ひまわり会の古本市が終わった。いつか閉じる日も来るかと思っていたが、実際にその日が来てみると、つくづく感じるのは時代は流れるということだ。

時間の経過というのはとりとめもない。あれがいつ頃のことだったかと思う時、私の場合、自分の息子の年齢が基準となる。それも彼らが家を出る18歳前までなのだが。それを使うと、私がひまわり会を知ったのは1985年だ。次男が生まれた年、ソーシャルワークの修士課程を終えた夫がひまわり会で月に10時間のパートの仕事を得た。1990年、この子が4-5歳頃、元の八百屋さん（今の場所からサンパブロ通りを数ブロック下がったところ）の隣の空き地で資金活動のため、ひまわり会の小さな古本市がおこなわれた。その彼が大学に行くために家を出た2005年頃から、私は月に一度の古本市のボランティアを始めた。その当時は、私の母親くらいの年配の女性たちがボランティアの中心だった。それが、いつか、私自身が彼女らの年代に達し、この10年くらいは、私と同年配のシニアの女性たちが主なボランティアになっていった。これなども、まさに時代の変化をあらわしているようだ。

長年古本市のコーディネーターを務めた伊藤いねこさんもソーシャルワーカーだったが、彼女の場合、新しい職場に入った年、またそこを退職した年が、年代を思い出す目安になるそう。それによると、1996年から2025年まで29年間彼女は古本市のために貢献したそう。本当にご苦勞様でした。

古本市が閉じるのを惜しむ人は多い。この日、コーディネーターのいねこさんの所には、たくさんの人から「残念です」「寂しくなります」「お世話になりました」という声が寄せられた。なかには、「なんとかして続けることはできないのでしょうか」と尋ねてくる人もいた。多くの人はそう思っていると思う。しかし、仕方がない。これには、時代の流れとしか言いようのない事情があるのだ。

1996年、ひまわり会が古本市を始めた頃は、アメリカに住む多くの日本人にとって、日本語の本はとても貴重な存在だった。そんな中で始まった日本語の古本市はこの地に住む日本人に大いに歓迎された。一冊一ドルで、10冊買うと5ドルにおまけという破格値も喜ばれた。ここには、ありとあらゆる分野の古本や新品同様の本が集まり、ピークの頃は、蔵書数は一万冊を有に超えるほどにもなった。日本人だけでなく日系人からの寄付も多く、昭和のはじめの絵本や教科書、日系一世の貴重な自叙伝や、日本では絶版となった書籍なども集まった。古本市にはたくさんの人が集まった。昔の知り合いに出会って立ち話をする人、日本語で困ったことを相談しあったり、情報を交換したりする人たちなど、あちらこちらで、にぎやかに日本語の会話が飛び交ったものだ。この日を楽しみに遠くからやってくる常連の人たちもいた。子供の絵本や漫画や日本語のDVDを楽しみに集まってくる人たちもいた。

それが、いつのまにか、インターネットの普及とともに、世の中は少しずつ、しかし、確実に変わっていった。現在では海外にいても、無料でいくらか日本語の情報が手に入り、電子書籍も気軽に読めるようになった。そのため、紙の本を読む人々の数は世界中で驚くほど減っているという。Covidが収束した後くらいからは、気がつく、月に一度の古本市からも人出は急に減っていた。

古本市を閉じることにした理由には、他にもあった。ボランティアとしてコーディネーターを務めた伊藤いねこさんは、古本市のために、寄付の受付や、運搬作業の仕事をする人の募集や、ボランティアの手配や、場所の設営や会計などをこの30年間、ほぼ一手に引き受けてくれていたが、その仕事を引き継ぐ人が見つからなかったのだ。時代の変化で客足もどんどん減っていることもあり、ひまわり会運営委員会とボランティアたちは2025年11月をもって古本市をやめるという苦渋の選択をした。

時代は変わる。時には大きな音をたて、時には静かに、時には、ある日突然のごとく、時代はほんと



鎌倉時代、鴨長明は方上記に書いた。「行く川のながれは絶えずして、しかも本の水にあらず。」と。現代でも、中島みゆきは「時代」という歌で、「まわる、まわるよ、時代は回る、喜び、悲しみ、くりかえし、、、」と歌っている。古本市がなくなったのは寂しいが、せめてはこの歌をくちずさみ、時代の流れを受け入れることにしよう。





## 年末ボランティア感謝ランチと和が家さん訪問

12月13日（土）にRichmondのDaimo中華で年末ボランティア感謝ランチが行われた。ランチでの交流も普段イベントでは話す時間がないので、皆楽しんでた。その後、El Cerritoのシニアケア施設の和が家さんへ歌を歌いに（キャロリング）行った。童謡、小学校唱歌、クリスマス、お正月の曲など懐かしい日本の曲を皆で歌い、施設にいらっしゃる方々も口ずさんでいた。今回のキャロリングは新しい方も参加したりで一番多くの方が参加し、賑やかだった。そのせいか、いつになく感激したくれた。続けたい行事だ。





## ジェントル・ヨガクラス(オンライン)のご案内

### 新しい「ジェントル・ヨガ・コース」

### 1月23日から始まります

ご自宅から参加できるひまわり会ヨガクラス。「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。

クラスは1月23日(金)からスタートです。お申し込みは1月19日までをお願いします。



講師: 上林 麻紀子 全米ヨガアライアンス認定講師RYT500

かんばやし まきこ先生: 「ヨガ歴は2000年から、指導歴は2015年から。

クラス後の皆様の笑顔を見るたびに、ヨガをお伝えできる幸せを感じます。

ハタヨガ、陰ヨガを中心に、体調や経験に合わせた無理のないクラスを行っています。」

＜ご準備いただくもの＞

- ・ 可能でしたら、同じサイズのヨガブロックを2つご用意ください。

コースは 1月23日(金)～2月13日(金)

- ☐ 毎週金曜日午前8:45時～9:45時
- ☐ 4回セットで1コース  
(4回セットに変更になりました)
- ☐ コースの参加費: 会員\$30 一般\$40  
(参加費が上がりました)
- ☐ お申込み・お支払い(前払い)は  
1月19日迄にお願い致します。
- ☐ 注意: 欠席した場合の払い戻しはありません。



#### 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



## シニアのための声磨き講座

日時:3月7日(土)1~3PM

会場:Albany Senior Center アルバニーシニアセンター  
846 Masonic Ave. Albany 94706

参加費:会員\$5・一般\$10

お申し込み締め切り日:3月2日(月)

申し込み方法は12ページをご覧ください。



### 枯れない声づくりの第一歩

## 声磨き®60分講座

声の衰えはトレーニングで防ぐことができます  
日本の高齢者の死因トップ3に入る「誤嚥性肺炎」  
その予防に欠かせないのが、呼吸、嚥下、発声の3つの機能

声磨きのトレーニングで、枯れない声に！  
同時に、あなたの健康を守ります。

こんな方におすすめです

- 最近よくむせる
- 声が枯れやすい
- 喋ると喉が疲れる
- 声が出にくい
- 滑舌がわるくなってきた
- 声が通りにくい
- ボソボソ声が気になる....

40,000以上が  
体感するメソッド  
お伝えします



(一社) 日本声磨き普及協会  
認定インストラクター  
かなだあいこ





## 投稿文:

河野さき子

### 「アキラ・タナと音の輪

### 2025年東北・九州フレンドシップツアーを終えて」

2013年から私達は東北へ応援コンサートをしに行き始めた。3月11日の東北大震災の後からだ。2018年頃から熊本へも行くようになった。毎年行っていたツアーもCovidで中断され、2024年から再開した。私たちのスケジュールなども全員が揃う事じたい難しくなって来たりで、それで最後と言いつつ、又今年も行った。

音の輪はバンドリーダーのアキラ田名（ドラムス）、古賀マサル（吹奏楽器）、アート平原（ピアノ）、岡田ケン（ベース）がメインで、河野さきがゲストボーカルで応援ツアーをする。もう一人、ビデオと写真のサラ・ペッティネラもグループの一人。全部で6名。マサル、アート、とサラはニューヨークに住んで居る。その他はベイエリア。普段は皆それぞれの仕事・活動をしていて、このツアーの為に日本に集まる。

私たちはファンドレイズをして、ツアー費用を募り今はかなりリカバーした被災地で無料で演奏する。とても協力的なドナーの人達が居て 毎年のツアーが可能になっている。ありがたい事に日本にも毎年2-3人ボランティアでツアーのヘルプをしてくれる人もいる。

ある年から、ツアーにジャズアンバサダー（JA）と呼ばれる一緒に参加する人達が来るようになった。今回は初めから終わりまで参加が5名途中から参加が4名と、多い時で16名になった（バンド6名とボランティアも入れて）。JAもさまざまな人が居て今回は18才から84才迄、2人はトルコから、1人はベトナムから参加した。

私の役目はツアーコーディネーター・添乗員でもあるので、結構大変だった。

集合地・出発地は成田の日航ホテルでレンタカー数台と飛行機、新幹線で移動した。いわき（福島）、鮎立（気仙沼）、陸前高田、大船渡、大槌で演奏した。8回は行っているのでも毎年同じ人達が演奏先をアレンジしてくれる。宿泊はホテルや民宿で、実はJAには民宿はあまり人気が無かった。まず、部屋にトイレがなかったり、お風呂も共同とかで、不便感を感じたらしい。食事も「何であんなに量が多いの？」と後で文句が出た（笑）。JRパスは集団の場合結構大変だった。まず、バウチャーをパスに替えるのに1時間位（並ぶのも含めて）かかる。パスとパスポートの番号がマッチされるのでそれを使えば後で指定を自販で購入できるのだが、不親切なJRのお姉さんはそれを言ってくれなくてパスポートもパスもバサッと返されたので、ごちゃごちゃになってしまっていて、後で気が付くなんてかだった。JRパスは博多ー熊本ー博多ー新大阪ー神戸ー岡山ー東京等と使えたので、それなりにコストセーブになった。今回は円安だったので、東京とかの宿泊費が高くて他はそれ程高くなっていなかったの、前年と同じ位のコストで済んだ。

JAの一人はトランペット奏者でGod FatherIIIでテーマを演奏した人（!）で、3回一緒に演奏した。その他にも関西から参加したフルート奏者も演奏した。

大槌の臺（だい） 陸裕君はトランペット奏者になった。私たちが初めて行った大槌で出会った時は高校3年生だった。知らない所だったので土地の事を調べていたら彼のジャズトランペットと言う新聞記事があったので、そこから繋がりが出来た。彼は「音の輪」が大槌に来なければ音楽家になってなかった、と言っていた。東京で音楽を勉強し、今年地元の大槌に帰り地元に貢献すると言う。私たちの今回の1回目の演奏を涙を浮かべてきいていたのが、忘れられない。



## 2026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！

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（チェックのみ）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。

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。添付用紙もお使い下さい。



## 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。

### 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 金曜日 8:45-9:45 1/23、30
- ☐ 花かご 14日（水） 1:30-3:00
- ☐ 新年会 31日（土） 11:45-3:00

### 2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 2/6、13
- ☐ 花かご 11日（水） 1:30-3:00

### 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
- ☐ シニアのための声磨き講座 7日（土）1 - 3 PM アルバニーシニアセンター
- ☐ 花かご 11日（水） 1:30-3:00



\*イベントの開催内容・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ので、必ず係に連絡先を伝えて下さい。

<https://himawarikai.org>



## 10～12月の活動報告

10月27日 運営チームミーティング  
 11月15日 古本市お別れディナー  
 12月13日 ボランティア感謝ランチ・  
 和が家さん訪問  
 12月15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。

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。

「皆でランチ」:

「一人でごはんを食べるのはつまらない」という声を聞きます。お昼をみなさんと食べませんか? 中華などは数人で食べた方がいろいろな物が食べられたり、手ごろな値段で食べられます。興味のある方はBayareaHimawarikai@gmail.comか415.793.2109へ名前、連絡先をお知らせください。

## 編集後記 編集委員 河野さき子

10月に日本12月にハワイと忙しい旅行とのんびり癒しのバケーションのラストクオーターでした。ハワイから戻った次の日にひまわり会の年末イベント、20日は自分のホリデーコンサートなどで、とたんにストレスアップ。来年は2月は日本、5月と12月はハワイともう予定は入っていますが、昨年行き損ねたヨーロッパも暑くならない前に行きたいかと思っています。クリスマスのやや連休もひまわり会の会報編集の時間が取れて集中して手際よくできたので、もうすぐ完成!

ひまわり会にとっていろいろ変化した2025年でした。また、来年も変化していく2026年になります。

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。





## ひまわり会 2026年新年会



今年も宜しくお願い致します！

**日時：1月31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
- おさるの阿波踊り・免疫力アップ健康自立体操・笑いヨガ：おさる、こと植田弘一氏

交流・特別新年お弁当・和菓子、ゲストスピーカー、ビンゴ、元気の出る踊りとアクティビティーで  
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23日（金）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。

### お支払い方法

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。

\* 2026 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 2026 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 パート駅で集合となります。

### Covid-19やインフルなどに対する参加考慮のお願い

1. 体調が優れない、又はコロナやインフル感染症状の有る方は無理をせず、又検査などで陰性を確認してからご来場下さい。
2. マスク着用は任意です。

お問い合わせ

BayareaHimawarikai@gmail.com

himawarikai.org



## ひまわり会 2026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23日(金)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 2026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23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。