

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

5

気功エクササイズ

8

栄養の投稿記事

9

いろいろイベント報告

10

お申し込み方法

11

投稿文

12

年会費・カレンダー

13

活動報告

その他・編集後記

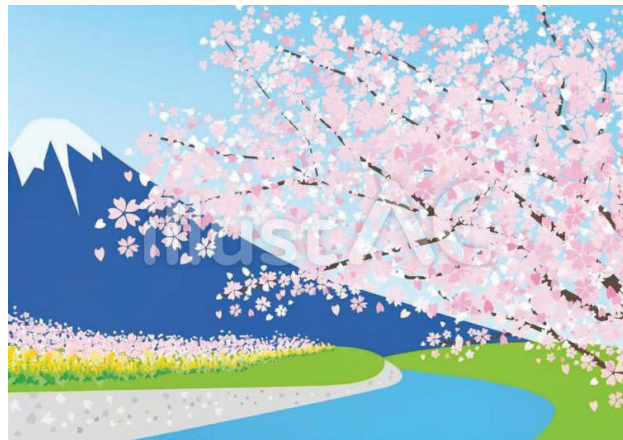
14

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

3月だというのに夏より暑い日がありましたね。もう春分の日も過ぎて、やっと春らしくなってきました。

2月に日本に遊びに行っている間に冬季オリンピックをテレビで観る事が出来、特に日本の選手が頑張っていたので、頼もしく思いました。

3月は東日本大震災の15周年で、又新しいビデオなどがYouTubeに載っていたので観たり、一番初め2013年に東北に応援コンサートをしに行った時の事を思い出しました。あの時はまだ沢山Debriが残っていてトラックが往来してごみの山を片付けて居ました。最近Debriは殆ど残って居ません。

余談ですが、岩手県に大槌町と言う場所があり、シスターシティーがFort Braggで、そうなったいきさつは佐々木健さんという人が大槌の岬から指を差してこの延長線上にあるアメリカの街と繋がりをもとう、と言って地図上行きついたのでFort Braggだったそうで、それから(20年位前)友好が始まったそうです。60 Minutesの番組にも震災の後のインタビューででてました。

4月は桜の月。桜まつりや色々なイベントがはじまったり、花々もきれいに咲いて、いろいろ外でのアクティビティーを満喫なさってください。

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3回「ヨルダン—その3」

たけいよしこ

翌日の朝アンマンの北、バスで揺られて（文字通りよく揺れた）、ジェラシュという遺跡のある町へ向かう。ガイドブックによれば、ローマ人がアラブに造ったローマ建築のなかで最も華麗かつ壮大とある。2000年前に造られた建造物とは思えないほど、元の形を留めて砂漠の中に建っている。

南劇場、これは当時3000人を収容したと言われる大きな劇場跡だが、それほどの想像力を働かせなくても、これが信じられない程の大きさだと分かる。ローマに行ったことのない私が中近東でローマ建築をみるとは。劇場の最上段の石椅子に座り、乾いた空気を感じ、砂漠の中でローマの偉大さを見る。旅の友ハテ奈が感に耐えられないという風に「石でできた建造物は持つねー。もう人類は二度とこんな建造物はやらないだろうな」と言う。そうだ、労働時間が8時間では、この建造物を完成させるため、雇い主は多大な残業手当を心配しなくては行けないだろう。労働組合から苦情も出るだろう。人間の手によって、気の遠くなる程の時間をかけたから、この建物は荘厳なのだ。多分厳密にこの建物の柱の寸法などを測ったら、細かく計算違いなどが見えるだろう。しかし見よ、21世紀まで残ったのだ。機械、コンピュータではできない。私たちは何かを失った。私たちは本当に進歩をしているのだろうか。これから2世紀、3世紀後に私たちはどんな遺跡を、子孫に残すのだろうか。

最後の観光地は、死海（Dead Sea）であった。南のワディ・ラム観光からアンマンに帰ってくると、荷物をホテルへ預け、慌てて死海へ出かけた。時間がなかったのだ。明日はイスタンブールへ帰らなくては行けない。再びリッチなハテ奈がタクシーで行こうと言いだす。私もこれには賛成した。言葉が通じないので、バスに乗れない、おまけに時間もなかった。バスの行き先は、あの難解そうなアラビヤ語で書かれていた。死海については説明する必要もないくらい有名になって、旅行に興味を持たない人でも、どこか中近東に死海という不思議な湖がある、そこの塩が健康、美容にいいといいらしいと。海拔マイナス433メートル、地球上で最も低い場所とある。

私たちはこの日のために水着を持って行った。日本の「海の家」みたいな有料の掘立小屋があって、そこで着替えて二人して浜に出て来たら、車の中で居眠りしていた私たちの運転手が出て来て浜に座り出した。ハテ奈と私の水着姿を見てもねーと思ったが、やはり女性の水着姿は若くても年寄りでも見ておきたいと思ったのかなどと、考える暇もないほど水着になると余計暑い。二人で死海に飛び込むと言いたいが、やはり恐れ恐れ入る。足を水につけた途端、気のせいかピリピリする。ザブンと平泳ぎをしてみた。顔に塩がかかる。わあ～、しょっぱい！身体全体がピリピリする。



頑張って写真を撮ろうと、浜に置いてあるカメラを指差して、浜でこっちを見ている運転手に写真を撮ってと合図してみる。意外にも彼は立ち上がって撮ってくれた。慣れていたのである。そんなわけで、せっかくタクシーまで使って行った死海も半日ほどでアンマンへ帰り、翌日イスタンブールへ戻った。

写真では優雅に浮いているように見えるかも知れないけれど、とにかく塩っぱい。新聞を読む余裕もなく、即浜に上がりシャワーを浴びた。10分も水の中にはいらなかった。私は水泳は得意なのに。



連載 『春子さんの青春物語』

第2回 「デンマーク！」

クラークようこ

春子さんは行き先をデンマークと決めてからは、その関係の集まりを探し始めました。母校の大阪外国語大学に哲学科の木谷教授が主幹である「キルケゴール協会」というデンマーク親交会があることを知り、早速入会し神戸のレストランでの例会に参加。

一年後に、コペンハーゲンの親日家、キアステントーボー夫人が来日されたのです。彼女は北欧人にしては小柄で、ぽちゃっとした、ウイットのある女性でした。白に近い金髪、大きい青い眼で黄色いニットスーツがお似合い。彼女と春子さんはその場で意気投合しました。トーボーさんは一年後に日本から花柳流の舞踊と邦楽の一行をデンマークテレビ公演に招待するのだそう。「その時できたら通訳として一週間ぐらい来てくれない？一行と一緒に来る必要はない。あっちで簡単な英語で日常会話の橋渡しができればいいのよ」。まさに「棚からボタ餅」の幸運のたまものでありました。

当時は旅行者に許されるドルの持ち出し額はたったの500ドルだったんです。日本円で18万円。春子さんは中学、高校の英語の教師になってからの給料、ボーナスなどを貯金していました。うれしや預金額はもう少しで18万円になるところ。

さてと、コペンハーゲンまでの交通費やよ。一番安いのを選ぼう。ソ連の客船と、、、シベリア鉄道。なんとロマンチックな響きでしょう。

両親に話す前にまず大学生と高校生になっている弟たちに打ち明けました。二人は、「二年ね、二年間のヨーロッパ武者修行か。いいんやない。きっとお姉ちゃんならうまくやれるよ」と、年下ながらも春子さんを力づけ応援してくれるのでした。すぐ家族会議になりました。母は、「なんだか外国郵便がいっぱい来ていたから、あんた、こんなことでも考えているんじゃないかしらって思ってたのよ」と、寝耳に水という驚きようではなかったのが、春子さん、救われた思いでした。父親は若いとき組合活動で首切りになったくらいで、広い考え方のできる人です。「喜んで」ではないにしても、「まあいいだろう」ぐらいにはしてくれました。

難門突破、お許しは出た。

とりあえず、コペンハーゲンでの落ち着き先を確保しないと。去年返事をくれた新聞に広告を載せようか。オーペアだ。さあ、忙しくなって来るよー。

春子さんに返事をくれたのは七、八人。一番良さそうな家族は退職した老夫婦で、軽い家事をしてくれる人を探しているとのこと。他の返事は「ベビーシッター求む」で、赤ん坊の世話には興味がなかったの、無視しました。

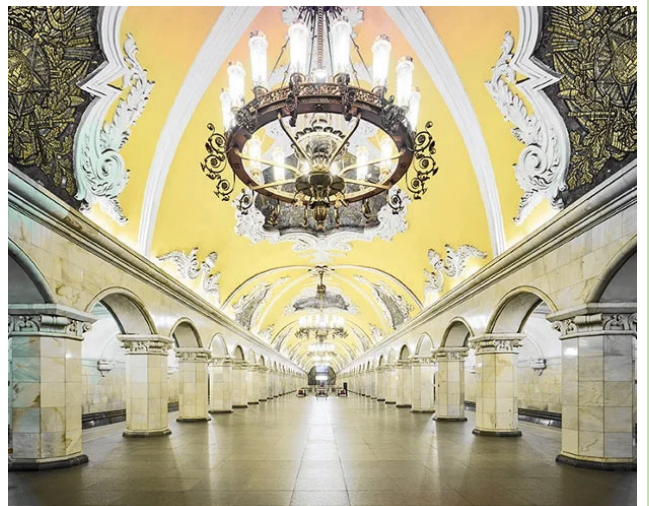
1968年、9月12日。大型ロシア船、イルクーツク号は横浜出港。母が心配顔で見送りに来てくれました。その日は快晴に恵まれて、船客は一斉に甲板に並びます。朝子さんは教師をしていた時に買った黄色のツーピース。最後まで残って母親にハンカチを振り続けました。涙が後から後から出て止まらないのには我ながら驚くほどでした。船室に行ってみると同室の船客は若者ばかりです。イタリアのローマにダンスの勉強に行くという、赤いワンピースで長い黒髪がちょっと大人っぽい中原さんと知り合い、話し込みます。中原さんは留学という一番の正統派で外国へ出て行くのです。それでも見たこともないところへ行くわけで、心細さはありますよね。「着いたら絶対手紙を出し合おうね」と二人は約束しました。

シベリア鉄道。古ぼけて煤けた頑丈な大型列車です。車中で明子さんと順子さんとも知り合いになりました。話はお互いの渡航先のことです。不安と期待に尽きるというか。車窓を通して見えるものはただただ広い、黄土色とぼやけた緑色の、シベリア平原の茫々としたひろがりでした。時々町や村の通り、こちらを見て遠くで手を振る田舎の子供達の光景。四泊五日、固い椅子に揺られて寝たのでした。

夜モスクワ到着。どっしりした大ホテル、メトロポールでの一夜です。当時ソ連を通過する旅行者はモスクワの大ホテルで最低1泊しなければならない規定でした。ソ連政府が外人客の落とす外貨を狙ったことでしょうか。春子さんは、生まれて初めてガラーンとしたコンクリートの部屋で、病院みたいなガシツとした大型ベッドの隅っこの方で一人で寝ました。寝付けない。こんな殺風景な恐ろしい部屋では、「社会主義国での初めての一夜、熱い感慨」なんて見出せていう方が無理やよね。

モスクワ市内観光。朝食のテーブルで同じになった五、六人と一緒に、モスクワの誇り、帝政当時のシャンデリアに彩られた地下鉄に乗ります。さて、中央の市街地を歩いていくと街に色が無いんですよ。日本だとお店の看板だの店の商品だの人の洋服だの、色の洪水でしょ。ここの通りに面した何階建てかのがっしりした建物、すべて白っぽい灰色にくすんでいます。どうしたんやろ。道を歩いている市民はこちらを見るとみんな笑顔になってくれるんやけど、服装から貧しい暮らしの感じは否めなかったですね。

春子さん達、歩き疲れてホテルに引き揚げました。夜は大食堂でのダイナー。お腹は空いているけどメニューがフランス語で誰も読めない。テーブルに日本人の中年のカップルがいて、こういう所でどうするかご存知らしい。私たちは彼らが頼んだのと同じものを注文しました。飲み物にミネラルウォーターというものを注文。ガラスを溶かして薄くしたようなドリンクで、それがソ連で最後の晚餐の味とあいなりました。



「夫の12月7日」

中島公子

先週の7日に J-seiで Artisan Fairが11時から開かれ私達も急ぎ参加する事ができた。私は J-sei Singers 10人ほどのグループの一員としてT-シャツを着てお正月の歌、クリスマスの歌を八曲歌うことが出来た。Fair はかなりの盛況で食べ物の屋台、日本的絵柄の着る物、手芸品などがよく売れており、私は遅くなってしまったのだが いろいろ気に入った品を買うことができた。

この日12月7日は言うまでもなく真珠湾攻撃の記念日で（日本では8日）アメリカに住む事になった私にとってなんとも居心地の悪い日だった。戦争の経験といえば日本では今でも第二次大戦のことだ。しょっちゅう何処かで戦争をしている大国アメリカにとってもこの大規模の戦争はいまだ忘れ難い傷痕を多く残している。今年はちょうど同じ日曜日という記念の重なりで 殊に夫にとって感慨の深い日となったようだった。しかし夕飯の時そこはかと思い出話をする時まで 私は彼の経験を充分知らなかった。50年以上夫婦でありながら二人の過去の経験の違いに淵の深さがあったし、日常の忙しさに紛れて昔の事は知ろうともしなかったのだ。第二次世界大戦の始め、夫はアメリカに居り、私は日本の家族にまだ生まれてもいなかった。

サンフランシスコのJapan Townに家族と一緒に住んでいた夫はその日6歳で4歳年上の彼の姉の支配下にあり何事も彼女をとうして一緒に行動していたようだ。『見てごらん』と言われて窓の外を見ると 街角で彼らの父が鉄砲を持った海兵隊員と何事か長々と話している。彼はサンフランシスコ領事館に勤めており、その日は日曜でも朝から出ていた。やがて夫は彼の母に連れられて買い物に行き、大きなスーツケースやら肌着などを買った。旅支度をすると12月大晦日の朝、領事館官邸前で集合し、汽車に乗せられた。汽車はPullmanという寝台車で子供達にとってもかなりの贅沢な経験だった。San FranciscoからVirginia州、West Virginia州と寝台車を乗り継ぎホテル住まいを重ねた。そして6月、New Jersey州のホボケンに着くと待っていたグリップスホルム号というスエーデンの豪華客船に乗りこんだ。日米の交換船ということで外交官の他色々な職種の人達家族と一緒にだった。階級とは無関係、無頓着な子供という特権で大使、公使という偉い方々の前をドタドタと走り回っていたらしい。船はブラジルリオデジャネイロ経由アフリカ回りでモザンビークの港に着いた時 初めて黒人がムチで打たれているのを見て息の止まるほどびっくりしたと言う。ここで日本の浅間丸に乗り換えた。浅間丸は同じく交換船で、日本から引き揚げるアメリカ人を乗せてモザンビークまでやって来て、ここで日本人とアメリカ人の交換が行われた。美味しいご飯が食べられるかと思いきや、確かにお米は上手に炊けていたが、食事の貧しさは対照的だった。アメリカ人達は『Fish and rice! Fish and rice!』とブーブー言っていたと義父は言っていた。昭南島（シンガポール）を通り横浜に着いたのが8月。実に2か月の船旅だった。

この詳細は私にとって初めて知った日米史の一節だった。初めて知った歴史は他にもある。アメリカ日系人から成る442部隊の映像をケンブリッジ市で見た時のショックは今でも忘れられない。私は帝国陸軍将校の娘として日本で生まれ、育った。その父と同じ様なヘルメットと軍服を着けたこの人たちは、合衆国のために命を賭けていたのだ。映像動画を見て訳も分からず涙が流れ落ち、止まらなかった。ずーっと後になって夫は442部隊の生き残り S. I. 氏と 歴史研究グループを通して知り合い尊敬していた。私は料理を出したり、会話を傍で聞くだけだった。

今、生き延びて私達はここにいる。お互いを伴侶として選びはしたが、日々夢中で過ごし子育てで人生が完了してしまったように感じる時さえある。しかしリタイアした今こそ運命を同じ船にのせる以前のお互いの事をじっくり知り合う機会がやっと来たのだ。お米のご飯を喜び、梅干しや納豆に感心し、Fish and Rice Diet が好ましい食卓を 共に出来る伴侶となった。同時にビフテキの美味しさも知っている。

戦争がなく、国々が平和でありますよう、そしてこの祈りが叶いますように。

「パトリック」

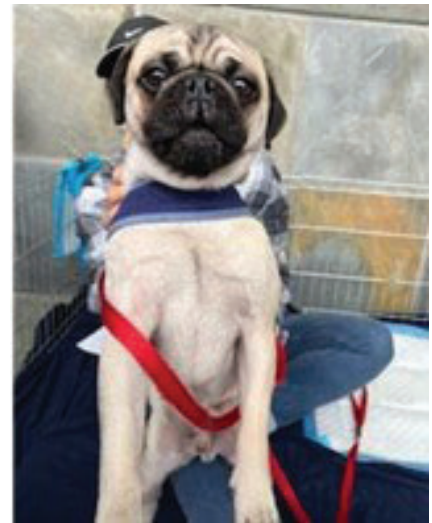
ジョーンズ直子

「キャンキャン、ニャアニャア」 週に一度アニマルシェルターでボランティアをしている。私の担当は、貰われるのを待っている猫たちに、“またたび” をまぶしたオモチャをあげたり、猫じゃらしで遊んであげる事だ。人懐っこくすぐに膝に乗ってくる猫もいれば、シャーッと威嚇をしてくる猫、ブランケットの後ろに隠れて出てこない猫もいる。千差万別だが、やはりフレンドリーな猫はすぐに貰い手がついて、翌週行くといなくなっている。逆に猫パンチをしたり、隙あらば脱走を試みるような猫は、いつまでも残っている。

時々屋外で催される保護犬のイベントのお手伝いをすることもある。里親に育てられながら、アダプトされるのを待っている子犬たちだ。毎回、6-7匹の子犬がオークランドのキャンパスからはるばるマリン群のイベント会場までバンに乗せられてやってくる。或る日私に振り当てられたのが、パトリックという名前のパグだった。

パグという犬は、鼻ペチャ、顔がしわしわで情けなさそうな目をしている。可愛いといえば可愛い犬だ。私もこの子はすぐに貰い手が付くと、たかをくくっていた。ところがイベントが始まると、すぐにとんでもない考えだった事を思い知ることになる。性格が全然可愛くないのだ。人間にはほぼ興味を示さない。ところが、視界に犬が入ると、狂ったように吠えまくる。ペットフードストアの前、その上好天気という事もあり、ひっきりなしに犬が通る。大型犬でも小型犬でもお構いなしだ。私は必死でパトリックが檻の外に飛び出していかないように、イベント中リードをしっかり握りっぱなしでへとへとになった。おせっかいなご婦人が「パトリックちゃん、私のかわいいフィフィを紹介するわ。お友達になってね」と言いながらチワワを抱いて近づいて来た時には、もう少しでチワワを掴んで放り投げるところだった。

4時間ほどのイベントで、他の犬はみんなアダプトされ、新しい家族にもらわれていった。パトリックだけが取り残され、又オークランドに帰っていった。「パトリック、だから言ったでしょ。静かにしなさいって」本人（犬）はどう思ったか知らないが、パトリック一匹を乗せて走り去っていったバンをみて、かわいそうでしかたなかった。ちゃんとトレーニングを受けてから連れてくるべきだ、と主催者に苦言した。売れ残り、残されたものの悲哀は胸にジーンとくる。



昨今本物のクリスマスツリーを飾る家は少なくなっているが、それでも毎年サンクスギビングが終わると、あちこちにクリスマスツリーのロットが出現する。これから1か月が勝負だ。元気そうで見栄えのいい木、お客さんが探していた種類や高さの木などが次々と買われていく。子供はキャーキャーいいながら、親がツリーを車に運ぶのを手伝っている。家に帰ると、ありとあらゆる飾り付けがされ、てっぺんにはお星さま、チカチカと豆電球などもつけられる。ツリーの周りにはリボンのかかったプレゼントが所狭しと並び、ムードは否が応にでも高まる。

一方で最後まで買い手のつかなかった木はどうだろうか？クリスマスイブになると半額にまで値下げされ、それでも売れ残る木が何本もあるのだ。仲間の木はあったかい居間でみんなの羨望を受けているのに、自分はいくそ寒いロットで最後まで取り残され、明日にはチップで粉々にされると思うと、本当にかわいそうになる。こんな風に考えるのは私だけだろうか？

日本では未婚の女性を “売れ残り” と呼ぶ時代があった。今でも多かれ少なかれそういうレッテルを貼る人がいる。誰に “買われる” というのだろうか？ ひどい侮辱である。 “残り物には福がある” と強がりを持ってみても世間ではそうはみられず、肩身の狭い思いをした女性がいたはずだ。昨今結婚が人生のゴールと考える人は減ってきて、男性も女性も敢えて独身を選び人生を謳歌している人が増えていると聞く。周りに惑わされて人生公平じゃない、と嘆くかマイペースで自分に正直に生きるかはその人次第だが、その辺に幸せのカギがあるような気がする。

「我が人生の座右の銘」

翁長なおみ

30数年前に、「大丈夫経を読んで(?)」という本に出合った。作者のお名前も本の題名も忘れてしまったが、その方はご主人が急病で亡くなり、当時、幼いお子様3人を抱えてこれから先どうして生きていけばいいのかわからず、途方に暮れていたそうである。

その時、友人から仏教のお坊さんが書いたという「大丈夫経」という本を頂き、藁にも縋る思いでこの本を何度も何度も読むうちに、心に勇気と希望が湧いてきたという。それまでは子供達は病気がちで、頼れる人もなく、次々に起こる悩み事に彼女はため息ばかり出る暗い毎日であったという。

本を読んで「大丈夫」という言葉に出会ってからは、子供の具合が悪くても「大丈夫よ、あなたは強い運を持っているからきっと良くなります。」と笑顔で言うと子供も母親の暖かい言葉と優しい笑顔で元気になったという。又、経済状態も厳しい状態だったが、「大丈夫、必ず私たちは乗り越えられる」と信じて、明るく過ごすうちに良い仕事に就くことが出来、子供達もお互いに励ましあいながら優秀な成人になり、母親を助けたという。

私はこの本に出会った頃、息子の反抗期で、夫が厳しすぎるからとか、やっぱり私が甘やかし過ぎたのかと悩んでいた時期だったので、早速この「大丈夫経」を取り入れることにした。初めは大丈夫、大丈夫と言いながら、本当かしら、そんなに言葉一つで問題が解決するのかしらと半信半疑だったがそれでも続けてみることにした。

2, 3か月過ぎた頃から私の気持ちが楽になっていることに気付いた。息子は相変わらず、友人の家に泊まりこんだり、学校の宿題は全くしなかったりと反抗期を思いっきり楽しんでいる様子だったが、それもあまり気にならなくなった。元気でいてくれるだけでありがたいと思えるようになり、辛口の冗談も言い合えるようになった。

今では大丈夫？という心配することはほとんどなくなり、いつの間にか、暑い日に涼しい風を送ってくれた扇風機に「ご苦労様でした、ありがとう」と言ったり、ヒーターにも「お陰様で暖かく過ごせました、ありがとう」と感謝をしている。

いつの間にか、大丈夫経からありがとう経に代わっているようである。

▲ シリーズ:気功エクササイズ

「春は気持ちの浮き沈みが激しい季節。

気持ちを楽にする気功。」

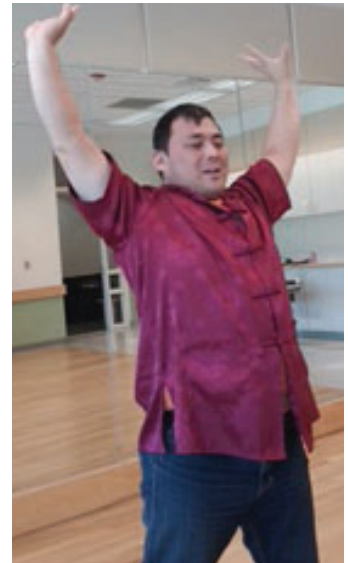
サンノゼ気功院 内藤雅啓



1. 胸を楽にして心を落ち着かせる気功
基本姿勢;軽く椅子に座って、両手をへその前で合わせる。
 1. ゆっくり鼻から息を吸い、両手を胸までマッサージするように上げる。
 2. ゆっくり口から息を吐き、『ハア』とため息を付くように言葉を出しながら、ゆっくり胸を撫でながら手をへそまで下ろす。これを3回か8回繰り返す。



2. 蓮の気功で気持ちを楽にする。
基本姿勢;軽く椅子に座る。
 1. 両手を軽くこすり合わせる。
 2. 手首を合わせて、手を開いて喉元に手首を持ってくる。
 3. 目を閉じて、軽く微笑む。手から光が出て顔を照らすようにイメージする。
この気功で気持ちが楽になります。



「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。

栄養の投稿記事「朝食を抜くのはアリ？ナシ？ファスティングの最新研究」

ザーン佳代子

ここ数年、身の回りでファスティングを始めた、という話をたまに聞きます。以前お世話になった、敬虔なイスラム教徒でもある医師の先生が、宗教的な意味合いだけでなく科学的な健康面のお話をされていたので、全くの流行だけのダイエット (Fad Diet) でもないのだろうとは思っていました。先日も、親戚がうちに遊びに来た時、ファスティングを実践していました。夜は、社交の時間でもあるので夕食を抜くのはつらい、なので、朝食を抜いて昼と夜に食事をしているそうです。でも、一般的には朝食はしっかり食べたほうが良くて、よく聞く話ですよ。そもそもファスティングって何なんだろう？朝食を抜いたらどんな影響があるのだろう？と興味湧き、ファスティングの健康効果や朝食の有無について調べてみました。

ファスティングの方法はいろいろあるようです。断食日と食事の制限をしない日を交互に繰り返す方法、週に2回だけほぼ何も食べない日を設ける方法、さらには数日水しか口にしない方法などです。私がよく聞くのは、1日のうちで食べ物を口にできる時間 (Eating Window) を設けて12時間から18時間の断食を行う時間制限食 (Time-restricted Eating, TRE) という方法です。例えば、8時間の Eating Windowにするならば、ランチを午前11時に食べて夕食は午後7時までに済ませ、といった感じですね。

それでは、ファスティングをすると、体にはどんな影響があるのでしょうか？時間が制限されることによって結果として1日の摂取カロリーが減る傾向があります。さらには、断食を行う過程で「代謝のスイッチ」が徐々に起こり、主なエネルギー源が通常のグルコースから脂肪酸の分解物であるケトン体へと移行します。これは、ハイブリッド車が燃料源を切り替えるようなイメージです。ケトン体は、単なるエネルギー源として使われるだけでなく、シグナル分子として健康や老化に影響を及ぼします。また断食中にグルコースやアミノ酸が低下することで細胞内の老廃物をリサイクルするオートファジーの活性化が起こるとされています。

さて、このような代謝の変化が起こることで、様々な健康効果が示唆されており、科学的に信頼できることが確認されている効果もあれば、まだ仮説段階のものもあるようです。最も臨床効果として確実性の高いエビデンスが示されているのは、体重や体脂肪の減少です。健康的に行うコツは、十分なタンパク質摂取と筋トレを組み合わせることで筋肉量の減少を防ぐことです。脂質異常や空腹時インスリンの改善もそれなりにエビデンスが示されています。さらに、血圧の減少も示唆されています。但し、炎症、オートファジーやミトコンドリア適応による代謝改善、腸内細菌への影響については臨床での研究はまだ十分ではありません。

一方で、朝食を抜きにするとどんな影響が考えられるのでしょうか？朝食を抜くということは、裏を返せば夜の食事時間が遅くなるとも言えます。夜に分泌される睡眠ホルモンであるメラトニンは、血糖値を下げるインスリンの分泌を抑える働きがあります。このため、夜遅くに食事をする、血糖コントロールに悪影響が出ます。逆に朝はインスリン感受性が高まることで、グルコース耐性が改善して血糖が上がりにくくなります。体内時計によるサーカディアンリズム (24時間周期のリズム) と代謝機能を同期させることが大切であるようです。また、早い時間帯に食事を済ませるTREが心血管や代謝の健康に良い影響を与えることが研究で示唆されています。

以上のように、ファスティングにはそれなりに健康効果が期待できますが、私は夕食を早めに摂ると、お腹がすいて寝れなくなってしまいそうで躊躇してしまいます。しかし、今回夜に少なめで朝食をしっかり食べればいいのかということが分かったので、ファスティングを意識しつつ食べる時間と量の配分、タンパク質不足には気をつけたいと思いました。但し、ファスティングはすべての人に適しているわけではありません。糖尿病治療中の方や低体重の方、高齢者で体調に不安のある方はまずは医師に相談してください。ファスティングやって良かったよ、という方がいらしたらぜひ体験談教えてください。

2026年新年会イベント報告

1月31日にエルセリートのシカモア教会アダムソンホールで参加者35名で賑やかな新年会を催した。素敵なお弁当はシェフKさん、綺麗な和菓子は雅から、舌鼓を打った。テーブルデコレーションも季節のプラントが可愛く活けられて目を楽しませてくれた。お手伝い出来る人達がいろいろ手伝って配膳片付けアクティビティーの用意等がとてもスムーズに行った。ゲストスピーカーのジョーンズ直子さんが、あーそうだよなーと思うお話を楽し気に話してくれて、活気付いた。ビンゴはギフト券だけでなく少し景品も付いて、皆真剣なまなざしでうーとかあーとか言いながらも楽しんで、5人位は勝者がいたと思う。おさるさんこと、上田弘一氏が阿波踊りの披露、又、全員参加でおさるエクサイズと笑いヨガをして、少し健康になって、わははと笑って、新年会の良いしめくくり、又、2026年の良いスタートとなった。ベイスポのヒロさんが参加してくれたせいか、ひまわり会の新年会がベイスポに載っていた！



シニアのための声磨きセミナー報告

3月7日(土)にAlbany Senior Centerで日本声磨き普及協会認定インストラクターのかねだあいこ氏による声磨き講座が行われた。25人位の参加者で、会員以外の参加も多かった。参加型のセミナーなので皆が一生懸命講師のリードで声磨きエクセサイズをした。暖かい日だったが、さらに少し体が暖かくなった。皆が元気で長生きする様に毎日続けて行きたいエクセサイズだ。



初めての昼食会

3月21日にエルセリートの日本食レストランで旧古本市のボランティア中心に昼食会が行われた。又行う予定だが、次回は平日になりそうだ。久しぶりに合えて話が弾んだ。



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

次回夏の集いのご案内

8月1日(土)にシカモア教会アダムソンホールで行なう予定です、カレンダーに入れておいて下さい。詳細は夏号に記載いたします。

投稿文:

「祖父の育った家」

河野さき子

2月に日本に行った時に温泉に行こうと思いつき、群馬県の四万（しま）温泉に行くことにした。宮崎駿の「千と千尋」のモデルになった宿、積善館に宿泊した。なんでも日本で一番古く300年前に出来た宿で、その頃は交通が今の様にはないので、歩き、馬、かご、人力車などで何日もかけて来てたらしい。今でも最寄りの中之条駅は高崎迄行く帰りの電車が1時間に一回しか来ない。タクシーも街に6台位しかないと言っていた。四万と言う意味は何万もの病に効くと言う意味らしい。一晩しか泊らななかったがお湯には4-5回入ったので、湿疹が良くなった。

中之条は祖父の出身地だったので、以前読んだ父の手記を思い出し、もう一度祖父の育った群馬の家の部分を読み直し、行けたら行ってみようと思つた物の、忙しかったので何処に書いたか（PCの何処かに記録した）忘れてしまい、中之条に着いてタクシーに乗ってから運転手さんに覚えている部分だけで、「屋号が「やませ」で重要文化財になっている神保家の古民家に行きたいのですが」と言ったら住所は？と聞かれてしまったので、「岩本のほうなんですけど」と言ってからあわててタクシーのなかでググって住所を見つけられ、結構山の中にある（駅から車で30分位だったと思う）今は無人の家にとどり着くことができた。手記には祖父がそこを訪れた時、子供の時ここで遊んだんだと懐かしそうに黒茶の梁に触りながら言っていたという話を書いてあった。又、その写真も載っていたのでなんとなく雰囲気はつかめていた。家には入れないが、私は着いてから玄関に有った古そうな柱を手で撫でて、ここに祖父も触れたのかな、と思い、家の周りを写真を撮りながら一周した。雪の上には動物の足跡が有って、タクシーの運転手さんにそれを言ったら、「さっきね、カモシカが居たんですよ」と言った。ローカルの人なのに珍しそう又嬉しそうに言っていた。周りには人家がポツンポツンとあるくらいだった。この家は空き家だが、時々町のアートイベント等に使われているらしい。

祖父が生まれたのは1897年位。あんな山の中だったら、町に行くのに山を降りたり登ったり大変だったんだろうなと思った。自動車の無い時代は当たり前前の事だったとは思うが。

積善館と祖父の家の写真。



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。



ひまわり会カレンダー

場所指定のイベント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
- 花かご 8日（水） 1:30-3:00

5月

- 気功エクササイズ 毎週木曜日 10:00-11:30
- ヨガ・ビギナーコース予定 金曜日 8:45-9:45
- 花かご 13日（水） 1:30-3:00

6月

- 気功エクササイズ 毎週木曜日 10:00-11:30
- 花かご 10日（水） 1:30-3:00

8月1日(土)

夏の集い 11時半～2時半 シカモア教会アダムソンホール

10月 日系移民の歴史勉強会

*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有りますので、必ず係に連絡先を伝えて下さい。

<https://himawarikai.org>



1～3月の活動報告

1月31日 新年会
 3月2日 運営チームミーティング
 3月7日 声磨きセミナー
 3月21日 ランチ集まり



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。

ヨガ: 先生のスケジュールの都合で次回は5月に開催する予定です。

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。

「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。興味のある方はBayareaHimawari-kai@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

2月に2週間日本へ行ったのでその前が忙しく、飛行機に乗ってゆっくり出来る、と言う感じでした。雪の日本も良かったし、2月は比較的空いているかんじでした。帰ってきたら、時差ボケを感じる間もなく忙しく、税金申告はそれでも殆ど終わり、ひまわり会の会報にとりかかっています。これが終わると次は長々とある家のメンテナンスや片付けのリストと次回の旅の用意でリストはエンドレスです。

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。