

ひまわり会

ニュースレター 2026年 夏季号

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

5

気功エクササイズ

8

栄養の投稿記事

9

ジェントルヨガクラス

ご案内

10

いろいろ報告

お申し込み方法

11

会費・寄付・カレンダー

12

活動報告・その他・編集後記

13

夏の集い・ご案内

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

今年の冬は暖かく、春は涼しく、まだ、今でも涼しい日が続いています。ベイエリアでも何処に住んで居るかにもよりますが。エルニーニョの年と言われていますが、夏は暑くなるのかな、と思います。

これからイタリアとギリシャに行く予定ですが、摂氏30度以上35度位の日もありそうなので、耐えられるか心配です。以前も暑い日にヨーロッパに行った事があるので、なんとなく感覚はわかっています。ギリシャでは海辺なので暑ければ海に入れますが、イタリアはローマなので、昼間は美術館や教会などへ行き、夜にお散歩する感じになりそうです。



皆様も家族などと外出・旅行する季節かと思いますが、是非綺麗な自然を楽しんで下さい。

7月は独立記念日（今年は250年目）、七夕があり、8月には各地で盆踊りや夏祭りが開催されますね。屋外の夏ならではのアクティビティをエンジョイなさってください。

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4回「シリア砂漠 そしてダマスカス」

たけいよしこ

2002年の秋、東京で暮らす友人 ハテ奈とロンドンで待ち合わせをして、数日後シリアへと飛んだ。シリアの首都ダマスカスは、人類が初めて暮らした都市とされている。紀元前8000年から一万年前に集落があったといわれる。現在のダマスカスは紀元前3000年ごろに形成されたものと考えられている。

これだけの歴史のあるダマスカスには、当然観光すべきものは多くある。なかでもウマイヤド、モスクは凄かった。715年に建てられた世界初めてのモスクで、完成に10年の月日がかかったとされている。私たち（女性）がモスクを見学する時、スカーフ（ヒジャーブ）をつけなくてはならない。入り口に人が見張っているのも、特に外国人女性が来ると必ず、かぶるよう促される。持ってきてない、と言うとそばの箱から、黒い例のヒジャーブを一つ貸してくれる。私はここで初めてこのヒジャーブを付けた。ヨルダンやトルコでも（インドでも）モスクは結構見学したが、ヒジャーブを借りれるとは予想してなかった。一度は被ってみたかったのも、喜んだがあまり快適ではなかった。（いつ洗濯したのか匂いがきつく見学が終わり、脱いだ時はホッとした。）

ダマスカスでは、裏道をよく歩いた。表通りでさえ車が通れないくらいの細い道ばかりで、まして裏道など、それはまるで＜千夜一夜＞の世界がそのまま残っている様だった。背の低い家々のドアは、白いチョークで×印をつけたというアリババの家が並んでいる。時間が完全に止まっていた。これが中近東なのだ。私たちの世界は常に変化し続けている。建物も車も政治も、変化は進歩と同じであると私たちは信じている。

水を運んでいるのだろうか、路地裏でロバの集団とすれ違った。おじさんが細い枝を持ってロバ達に行き先を指示している。おじさんはすれ違った時、私たちを見もしなかった。シリアの人たちの観光客に対する無関心が面白かった。そのおじさんにハテ奈が身振り手振りで＜喉が渴いている。お茶を飲む店はこの辺にないか？＞と聞くとあゝ不思議、おじさんも身振り手振りでその場所を指差ししてる。その数分後に私たちは大きなカフェを見つけ休憩した。ハテ奈は絵描きなので、物を見る目が鋭い。その店を評して、建ってから軽く1000年は経っている建築物だと言いつける。確かに高い天井、壁は何の石か不明だが石造り、床は総大理石である。さて何を注文したのか覚えていないが、隣にいた女学生たちが水パイプを楽しんでいるので（というより、そこはそれがメインの店の様だった。）私たちもお茶とパイプを注文したと思う。香りに私はジャスミンを注文した。タバコとはまた違った味がした。不味くもなし、おいしくもなく、私にはこのパイプ文化は理解できなかった。中東の生活習慣とでも言うのだろうか。

翌日宿を出た途端、タクシー運転手の売り込みにあい、彼の車で郊外の砂漠見物へ出かけた。そしてその運転手の誘いに乗って明日アレppoまで彼の車で行くことになってしまった。（Noと言えない日本人。）当日、ダマスカスからアレppoまでの道は本当に砂、砂の界である。途中ジプシー部落を通り過ぎた。大小のテントが寄り添うように砂漠のど真ん中にあり、その周囲にラクダや羊が見える。多分この周囲には水源があるのだろう。しかし、素朴な疑問ながら生活の糧はどうやって得ているのかと、運転手に聞くと（この時点ではまだ運転手と友好関係にあった。）附近の祭りなどへ出向き、占いやショーで稼ぐのだと言ってから、「女には女にしかできない仕事もあるしさ。」と付け加えた。多分そのジプシー部落を超えたあたりで、私たちは運転手と料金のことで揉め始めた。英語が通じているかと思うと、突然言葉がわからないなどと言い始める。結局私たちはそこで車を降りて、バスに乗り換えた。

その時、飛び乗ったローカルバスはなかなかのバスであった。日本人など見たこともない人たちののだが、幸いみな無関心。車掌がやってくるので、バス料金を出したら「パスポート、パスポート」と言っている。料金ではなくパスポートを見せなくてはいけないのだ。赤い日本のパスポートを見せると興味もなさそうに、チっらと見て行ってしまった。料金は？後払いだった。今思うとあれがアメリカのパスポートだったら、あんなにチラッと見ただけだろうか。中近東へ行くと日本の知名度の低さに驚くが、そんなもんなのだろう。

アレppoに着くと、早速町の観光に出かけ、はじめに訪れたのはバロンホテル。これはバロン通りにある謂れのあるホテルで、かつてアラビアのロレンス、ケマル アタチュルク、ギリシャ、スエーデンの王族などが宿泊したという歴史のあるホテルであるが、今は建物も古びているがその歴史を見るため観光客がやってくる。

私たちは、カフェに入りお茶を飲んだが、またまたハテナがそのテーブル、椅子が骨董に近いと歓声を上げている。確かに古そう。座った椅子の背が少し破れていたし。そのカフェを出たところで品のあるホテルの制服を着た初老の男性に呼び止められた。「お茶を飲んだのかい？」私はなんのことがわからないが「ハイ」と言うと彼は「ロレンスの部屋を見たいか？」と聞いた。私たちは「もちろん」と言うと私たちをロビーの裏手の方へ案内し、その階段下に行き、「この上にある。部屋は202号だ」と言われ、私たちは喜んで上がって行った。途中踊り場付近に数枚の絵画がかかっていたが、此れまた骨董品級だとハテナが感動する。さて肝心の202号の部屋は何と言うことがなかった。ただのドアしか見えず、どんなに想像力を掻き立ててもこの部屋のドアからロレンスの姿は出てこなかった。

好みの色	深紅（スカーレット）
食べ物	水とパン
作家	ウィリアム、モリス
場所	ロンドン
喜び	眠り
願望	人々から忘れ去られること

と自身で書いたロレンス。アラブを愛しアラブを救えなかったイギリス人。

シリアの話は書ききれない。アレppoの途中、遺跡好きにはたまらない、パルミラ遺跡を見た。砂漠の中のギリシャ彫刻は言葉にならないくらい美しく、壮大で、つくづく自分は島国生まれだとういう時痛感する。

連載 『春子さんの青春物語』

第3回 「ヘルシンキ駅で大困り」

クラークようこ

モスクワを発つと国際特急列車で夕方5時ごろ、まばゆいばかりの照明の、近代的なヨーロッパ、ヘルシンキ駅に降り立ちました。しかし 駅の内部の全てはどっしりした伝統のヨーロッパの建築です。さあて、今晚はこのユースホステルに泊まる予定です。ガイドブックを見ながら電話番号は一とコインを入れてみると発信音が鳴るだけで、繋がらない。（市外通話はもっとコインが要る）「壊れているのか」と別の電話ボックスに入ってみるけど、やはり駄目です。その次のボックスの電話も壊れているらしい。「あれれ、今夜の宿が取れへんと、どうしよう。暗うなって来たし」。春子さんが何度も立ったり座ったりしているので、ベンチの人たちが興味深げに彼女を見ています。

すると如何せん、向こうから赤いジャケットの小柄な女性がやって来ますよ。「あのね、実は私は日本人とヒッチをして来たんよ。彼らがあんたを助けたいと言っているんだわ」。春子さん、よく分からないけど、女の子について行ってみます。

そこにはヒッピー風の日本人の男が三人車座に座っていて、「一緒に乗って行きたかったら、乗せてあげるで」と言うんです。うーん、知らない人たちやけど、悪い男ではなさそうや。聞いてみると三人ともそれぞれの目的があるそう。インスブルックヘスキーをやりに来ている井上君。小太りの葉山さんは蝶の研究。あと一人はドイツの大学へ。「そうか、親切な人たちなんやなあ。救われたー」と春子さん。「では、コペンハーゲンまでお願いします」と初めて笑顔が出ました。彼らは、ストックホルムで一泊、目指すコペンハーゲンまで丸二日かかって、春子さんを届けてくれました。

花柳流の踊り子さんたち：

コペンハーゲンについて、初めてトーボーさん宅を訪れます。ここに花柳流の踊り子さんたち三人と邦楽の先生が一人到着されたはずなので。重いドアをよっこらしょと開けると「はあー、いらっしゃいー。お待ちしておりましたえ」と中から高い女性の声が上がります。広い居間に、所狭しとばかりに着物と帯が広がっています。「あー、すんません。よう片付けんでえ」と、大きい顔に笑み一杯で中に引き入れてくれたのは、緑色の「てがら」を入れた髪の毛を高く結った中年の踊り手、淑子さんです。

トーボーさんは丸っこい体で、「オー、ハルーコ、よかった、来てくれて！」と息を弾ませています。明日午後一時からデンマークテレビで「日本の文化紹介」と題して、日本舞踊と尺八の公演の予定があり、今日はテレビ局でドレスリハーサルです。花柳流の三人はここに四日滞在、あとはパリで踊りのショーに出演、ということだそう。

一行は淑子さんを筆頭に美恵子さんと鈴子さん。二人は姉妹だそうですが、妹の鈴子さんは清楚で匂い立つような、桜も蕾の踊り子です。春子さんは日舞をじかに見たこともなく、ダンサーたちと話すのも初めてです。姉妹は鏡のお化粧も仕上がったので、さて、と立ってこちらを見たのが、ハッとするとほどの芸人の立ち姿でした。

年配の尺八の師匠は、「うちのは尺八といっても現代音楽も取り入れた新旧雑居みたいなもんでして」と人当たり良く腰が低い。時々冗談を入れて、場の緊張をほぐしてくれます。春子さんはこの日のための、淡いブルーの袖の膨らんだワンピース姿です。一度大阪でお見合いの席で着たものです。

キアステン・トーボー夫人は若い頃放送局所属の歌手だったけど、今は親日家として活躍中。こうしてテレビなどで日本の文化紹介をしています。さて大型タクシーが到着。皆詰め込んでテレビ局へ。

「なんやこんな狭いステージ、踊られへんやんか、どんな舞台で踊ってきたん、て日本へ帰ったら聞かれるやん」などと喋りながら、踊り子さんたちも最後の舞台の仕上げに奔走しています。春子さんは、テレビ局のカメラやテープを持って右往左往している人々からあれこれ早口に質問されます。知らない言葉が多くて、分かりません、しょうがない、適当に答えておきました。

リハーサルは順調にいき、3時間後には車中の人となり、横の姉妹たちと話しました。驚いたことに彼女たちは春子さんを羨ましいと思っているのです。英語が話せて外国で通訳として働く若い女性、というイメージなののでしょうか。春子さんの方こそ、優れた日舞のアーティストである彼女らの夢多き人生を羨ましく思っているのに。

その翌日は、踊り子さんたちにとってはデンマーク最後の夜。着物も正装で、文化会館の大広間で晩餐会があります。日舞、邦楽の演奏者に次々に質問がなされ、それを春子さんが通訳します。「尺八はどこに焦点を当てて吹くのですか」という質問に師匠は「は一、まあ半分楽器、半分心です

ね」という。ああ、この手の翻訳って、まあ直訳するしかないかと、「ハーフ、フロム・ザ・インストルメント、ハーフ、フロム・ザ・ハート」と訳してお茶を濁す。これは案外人気を博したと見え、次回トーボーさんにあった時、彼女はこの英語を繰り返して、春子さんにウインクしたんです。

花柳流の一行はパリへと発って行きました。ほんの数日のお付き合いだったのに、心細い思いの外国で出会ったせいか、美恵子さんと鈴子さん、尺八の師匠との別れが、涙が出るほど悲しかったです。春子さんの方は、これからまだ二年くらいはコペンハーゲンに居続けるつもりなのですよ。

「我が人生の座右の銘」

巳喜乃ドンゴン

「為せば成る、為さねばならぬ成らぬ何事も、おのが、力の続く限りは」

この言葉は、ニチボー貝塚のバレーボール部の監督であった、大松博文氏の言葉です。米沢藩士、上杉治憲、のちの上杉鷹山公の、「為せば成る、為さねば成らぬ何事も、成らぬは、人の為さぬなりけり」の名言から来ている様です。驚いたことに、John F. Kennedyが最も尊敬する日本人は、上杉鷹山との事です。

もう一つは、徳川家康公の「人の一生は、重荷を負うて遠き道を行くがごとし、急ぐべからず」

この言葉は、高校生の時ペン習字の時間に出あった言葉です。1970年に米国に住むようになってから、毎日、英語とのお付き合いが始まりました。英語など満足に話すことも出来ないのに、なぜこの国に来たのかしらと思いました。そこで、夕食後、米国の習慣、礼儀、作法を学ぶため、会話の教室に通い、頑張りました。今のようにコンピューターなど普及していない時代の事です。私の主人はPhilippinesの出身でしたので米国の習慣には疎く、主人から米国の習慣を学ぶことは無理でそれらの事を本当に、教え学ばせくれたのは、教会や、ひまわり会でした。

あれから、56年の年月が流れましたが、常に私の頭の中、心の内にあったのが、この二つの言葉です。これからも私の人生は、この二つの言葉と共に歩んで行くと思います。

我が人生の座右の銘「求めない」

中山まり子

我が人生の座右の銘と言えるかどうかはわからないが、最近、とても気にいった言葉に出会ったのでそのことを書こうと思う。

「求めない」はアメリカ文学者で、詩人で、老荘思想家でもある加島祥造さんが2007年に発表した詩集だ。求めない、すると、というフレーズに続いて、言葉がいくつも続く。求めない、すると心が静かになる。求めない、すると恐怖感が消えていく。求めない、すると時がゆっくりと流れる。求めない、すると自分の中心が見えてくる。求めない、すると今ここにある無限の命が感じられる。と、言う風に。

「求めない」に著されているのは老荘思想だ。二千三百年前の中国は戦国時代という乱世だったのだが、それは「文明の毒素」のせいだと老子や荘子は見た。そのために人間の自然の心が害され、礼儀や道徳が乱れていったのだと彼らは説く。そこから、人間が幸福になるためには人為をなくして自然の状態に帰ることが必要だという無為自然の思想が生まれていく。（無為自然の思想。森三樹三郎。人文書院）

しかし、自然の状態に戻れと言っても、人間は生まれた時から、ありとあらゆる欲を持っている。それを手放すことなどできるのだろうか。求めないと言ったって、そんなこと無理ではないのだろうか。

その質問に加島さんはまず、プロローグで答える。「人間は求める存在なんだ。求めないことなんてありえない。人間はいつでも求めている、他人に対しても自分に対してもね。」「でもね、身体だけでなく、時には頭がよけいなものを求めているかい。5分でも3分でも何も求めないでみるといいよ。求めないと言ってみるだけでもいい。そうすると途端に気持ちがよくなるよ」と。

確かにそういう感じがする。求めない、すると他人と自分を、過去と未来を、理想と現実を比べなくなる。求めない、すると求める必要はどこにもないことに気づく。きっと、なにかにそそのかされていたんだ。求めない、するとこのままでも十分に生きていけることに気づく。そうか、これでいいんだ。求めない、するとそれでも自分とつながっている大きなものがあることに気づく。あるある。求めない、すると求めない方がずっと豊かでおもしろくなる。

私は最近目は疲れやすくなり、本をオーディオで聴くようになった。加島さんの「求めない」をスピードを0.8くらいで聞いてみると、まるで子守歌のようにゆっくりと身体に染みしてくる。求めない、するとリラックスして、大きなあくびが出、いつのまにか眠りに落ちている。

求めない、すると奇跡がおきるよ、と加島さんは言う。そういえば、手こずりそうだった今回の花かごのエッセイもいつのまにか、どうやら書けたようだ。

「養生法の生き方」

Toshiko Wildman

最近、私に起きたある変化を通じて、一つの大切な学びがありました。それは、歯科インプラントの手術を受けてからおよそ1ヶ月後のことでした。突然、膝に激痛が走り、歩くことが困難になってしまったのです。私は15年前に人工膝関節置換手術を受けていたのですが、その人工関節の寿命は15年から20年ほどだと聞かされていました。そのため、もしかすると二度目の置換手術を受けなければならないのではないかと、ひどく不安になりました。

幸いなことに、私の息子はフィットネストレーナーをしておりましたので、筋力トレーニングに関する豊富な知識を持っています。そこで彼にアドバイスを求めたところ、高齢者向けの筋力トレーニング法を教えてくださいました。彼の指導通りに実践してみたところ、奇跡としか思えないような痛みは消え失せ、再び歩けるようになったのです。この出来事が起きる前まで、私は「もう歩行は困難で、自然の中で過ごす楽しみも、私の人生からは失われてしまうのだ」と、半ば諦めかけていました。

しかし、一連のトレーニングによって筋肉が再生し、私の人生は絶望から希望へと向かう、大きな転換点を迎えることになったのです。また、毎日歩くだけでは、健康を維持するには不十分であるということも、この時身をもって学びました。「これからの人生を、どのように生きていくべきか？」そう自問していた折に、私は五木寛之氏の著書『百歳人生の愉しみ方』という本に出会いました。私

が抱えていた不安を安心へと変えるきっかけとなり、特に心に響いた箇所をいくつかご紹介したいと思います。

1) 人生を前半と後半に分けるのです。人生を2度生きるというイメージです。「起承転結」のうち、「転（転換点）」にあたる出来事です。それは、まだ体力や知力、そして気力が残っているうちに、人生の再出発を決意するということです。肉体的な「成長」が止まった後にこそ、真の「成熟」の時期が始まります。筋力トレーニングを行えば100歳になっても筋肉は再生すると言われていますが、それでもやはり肉体には限界があります。だからこそ、より豊かで精神性の高い人生へと向かって「成熟」していくことが、極めて重要な意味を持つのです。

2) 「和して同ぜず」これは『論語』に記された孔子の言葉です。真の協調性とは、他者の意見を尊重しつつも、自分自身の確固たる意見をしっかりと持ち続けることにあると言えます。では、百年の人生をいかに生きるべきか？ ある意味において、それは未知なる世界を自ら切り拓いていくことであり、人生の後半戦を、わくわくするような気持ちで楽しむことなのです。

3) 「アンチエイジング」ではなくて、「ナチュラルエイジング」という自然に歳を重ねていくという考え方へと切り替えましょう。衰えていく身体をコントロールしつつも、シフトダウンして、生きるための創意工夫に満ちて、一生懸命考えるところから人生の面白さが始まるのです。

4) 無理はしない、だけど頑張る。仏教には「慈悲」という言葉があります。「悲」は、他者の苦しみや痛みを自分のことのように感じ取り、共感することを意味します。「慈」は、慈しみで「頑張れ」という意味もあるのです。たとえば、道端にしょんぼり座り込んでいる人の肩をそっと叩いてあげること。「大丈夫だよ。さあ、一緒に歩き続けよう。その先まで行けば船が待っているはずだから」これこそが、「慈悲」という行いのひとつの形なのです。

5) 著者の五木寛之氏が提唱する健康法は、「養生法」と呼ばれています。「健康法」が科学的情報であるのに対して、「養生法」は人生の知恵として生まれてくるものです。自分自身の体と会話しながら、楽しんでやることです。無理をしないことが養生の極意です。

こうした教えに触れ、山登りに例えるなら、頂上を目指して登っている間は、どんなに辛くとも歯を食いしばり、ひたすら目標に向かって突き進むものです。しかし、下山する時はどうでしょう。足元を確かめながら杖をつき、転ばないよう慎重に、ゆっくりと歩きます。その道すがら、可愛い花々に気づいたり、周囲に広がる美しい景色に感動したりする余裕があるのです。「下山」の時期を迎えているのだと実感したとき、私は深い安心感に包まれました。

今ではゆったりした気分で、栄養バランスを考えながら、毎日の料理に心込めて楽しく支度しています。新しい、シンプルな料理レシピを取り入れることさえ始めました。焦ることもなく、他者と自分を比べることもなく、ただ大地から芽吹き、天に向かって真っ直ぐに伸びてゆく竹の子のように、しっかりと大地に立ち、深く息を吸って吐いて、笑顔で前進すればいいのです。



シリーズ:気功エクササイズ

「夏は胃が弱る季節。胃を元気にして夏を乗り切る気功。」

サンノゼ気功院 内藤雅啓



- ① お腹をマッサージして胃の働きを良くする。
1. 手をあばら骨の下に置いて、へそまでマッサージ
 2. 両手をへそに置いて、時計回りにマッサージ
 3. 両手をへそに置いて、ト下にへそから食道までマッサージ

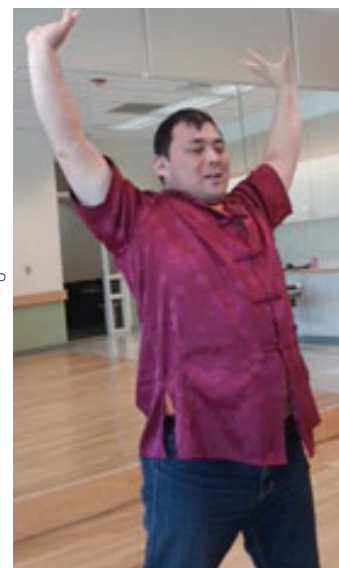


- ② 肩の動きを良くして、食欲減退を防ぐ。
1. 肩幅に足を開き、膝を緩めて立ち、腕を少し開く
 2. 息をゆっくり吸いながら、手を喉の位置に上げる
 3. 息を吐き、元の状態に戻す。
- これを8回繰り返す。



- ③ 歯茎をマッサージして唾液の分泌を良くする。
- 下顎に指をおいて歯茎を優しくマッサージする

唾液は薬と考えられており、唾液は胃の働きを良くしてくれます。
食事の前に歯茎をマッサージすることで消化不良、血糖値の上昇を抑えてくれます。



「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「昭和の食卓から考える、私たちの和洋ハイブリッドごはん」

ザーン佳代子

先月の2026年5月、2年ぶりに大阪の実家に帰省してきました。たった一週間の滞在だったので、食べ損ねたものがたくさん！びわが食べたくて買ったのに、冷蔵庫に入れたまま忘れてきてしまいました。思い出の味ってなかなか口にする機会がないですね。私が2001年に渡米してから25年が経とうとしています。帰省するたびにいろいろな変化を感じますが、食事もそのひとつ。カリフォルニアでは、1年を通じて新鮮な果物に恵まれています、日本でも昔はもっと季節の果物が身近だった気がするのです。その意味では、カリフォルニアに住む私たちは良いハイブリッドが出来ているのかもしれないね。

実は、2025年は昭和元年から100年目に当たる年でした。欧米化が進みながらも、伝統的な日本食がまだよく食べられていた昭和50年頃の食生活が、健康面で優れていたのではないか、という研究があります。思い出は美化されがちですが、当時は例えば白米の盛り付け量は相当ありましたし、今から思うとすごい量を食べていたと思います。

では、昭和の食卓の良さはどこにあったのでしょうか。忙しい現代人はついおかずを一皿で済ませることが多いです。昭和の食事には、里芋や切り干し大根など、ちょっとした副菜が添えられていました。こうした副菜から自然と食物繊維も摂れていたのかもしれない。実家の両親の朝食も、いつの頃からか毎日パン食に変わっていました。パンに果物、少量のヨーグルトという組み合わせで、「もう少しタンパク質が欲しいな」と話したところ、翌朝からゆで卵が加わっていました。昔の和食の朝食が理想だったというわけではありませんが、魚、納豆、豆腐などが並び、結果としてタンパク質も摂れていました。学校給食の牛乳もカルシウム補給につながっていたのかもしれない。

あなたの和洋ハイブリッド、いいとこ取りになっていますか？

続けたいハイブリッド	改善したいハイブリッド
◎味噌汁+豆腐・魚・卵を添える ◎豆・いも・根菜・乾物を一品足す、果物も ◎カルシウム源を意識して選ぶ	△パンとコーヒーだけで終わる △サラダだけ、麺だけで終わる △牛乳を飲まなくなったまま

現代の食生活で不足しがちな栄養素は、特にカルシウム、食物繊維、そしてタンパク質が挙げられます。昭和の食卓には、これらを補う食材が自然に並んでいました。

【カルシウム】大切なのは「牛乳を飲むかどうか」ではなく「カルシウムをどこから日常的にとるか」です。個人的には乳糖不耐症で、アーモンドミルクなどの植物性ミルクや、乳糖が少ないギリシャヨーグルトを食べるようにしています。植物性ミルクを選ぶときは、ラベルに”calcium fortified”と表示されているか確認してみてください。

【食物繊維】単品で済ませがちな現代人には、不足しがちな栄養素です。豆・いも・根菜・乾物・海藻・果物などを意識して一品足したいですね。

【タンパク質】いつもの食事にほんの少しだけ、質の良い魚・卵・豆腐・納豆などのタンパク源を足すと無理なく増やせるかもしれません。

昭和の食卓をそのまま再現する必要はありません。昔に戻るのではなく、今の暮らしに合わせて楽しく選び直す。我が家のきんぴらごぼうは、オリーブオイルで炒めてバルサミコ酢で仕上げます。食材は昭和、味付けは洋風。皆さんの自宅では、どんな和洋ハイブリッドごはんが食卓に並んでいますか？お気に入りの一品があれば、ぜひ今度のひまわり会イベントで教えてください！

ジェントルヨガクラスのご案内

- ☐ 毎週金曜日午前8:45時～9:45時 ☐ 4回セットで1コース
- ☐ コースの参加費：会員\$30 一般\$40
- ☐ お申込み・お支払い（前払い）は クラス開始日3日前迄にお願い致します。お支払い完了後リンクが送られます。
- ☐ 注意： 欠席した場合の払い戻しはありません。

ひまわり会 オンライン ジェントルヨガ

～呼吸とともに、心と体をやさしく整える時間～

8月のクラス

- ・7月31日 無料体験クラス
- ・8月7日～8月28日 4回シリーズ



10月のクラス

- ・10月2日 無料体験クラス
- ・10月16日～11月6日 4回シリーズ

【こんな方におすすめです】

- ✓ ヨガが初めての方
- ✓ 久しぶりに体を動かしたい方
- ✓ 肩こりや腰の張りが気になる方
- ✓ ストレスを解消したい方
- ✓ 自分のための時間を持ちたい方
- ✓ 無理なく健康づくりを続けたい方

【クラスについて】

呼吸を大切にしながら、無理のないペースで体をほぐし、心と体のバランスを整えるやさしいヨガクラスです。季節の移り変わりに合わせて陰ヨガの要素も取り入れ、その時々々の心身の状態に寄り添いながら練習を行います。年齢や経験を問わず、ご自身のペースでご参加いただけます。

【期待できる効果】

- ・肩・首・腰まわりのこわばりの緩和
- ・姿勢改善と体幹の安定
- ・バランス感覚の向上と転倒予防
- ・呼吸を深めることによるリラックス
- ・ストレス軽減と心の落ち着き
- ・日常生活をより快適に過ごすための体づくり

【講師紹介】

上林 麻紀子 (Makiko Kambayashi)

全米ヨガアライアンス認定 RYT500 ヨガインストラクター。

2013年よりヨガと瞑想を実践し、2015年から指導を開始。現在はオンラインおよび地域コミュニティにて、初心者からシニア世代まで安心して参加できるジェントルヨガクラスを開催しています。「体が硬いから無理かも」「ヨガは初めてだから不安」そんな方も大歓迎です。皆さまと一緒できることを楽しみにしております。

昼食会

6月20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。ランチは殆ど第3土曜日が予定だが、変わる時もある。久しぶりに会えて話が弾んだ。食事後本の交換を望む人は残って交換会を行った。



包丁研ぎのご案内

古本市にいらしてた皆さまは包丁研ぎの星野さんを覚えているだろうか？

「庖丁(キッチンナイフ)を、手作業で研ぎます 代金: 8ドル 御奉仕価格で」
毎月第3土曜日朝10時から午後の2時まで、現在はEl Cerritoの我家さんで
(905 Elm Street, El Cerrito, CA 94530-2903)になったという事だ。
詳しいことはわからないので、和が家さんのご迷惑にならない様に、
直接星野さんに聞いてみると良いかもしれない。

星野治伸 日本刀修理修繕処所長兼経営者兼仕事人
日本刀研磨師／日本刀(太刀、刀、脇差、短刀、槍、薙刀)
庖丁研ぎ師(包丁、ノミ、カンナ、ハサミ、農耕具等の研ぎ)
Tel (415) 585-9499 E-mail: SFShinken@att.net

夏の集い・オンラインクラスなどの 申し込み方法は右を御覧下さい。

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

2026年度新規会員募集

寄付も受け付けております！

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。

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。

7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
- ☐ 声磨き 12日（水） 10-11
- ☐ ヨガ無料体験クラス 31日（水） 8:45-9:45

8月

- ☐ 気功エクササイズ 毎週木曜日 10:00-11:30
- ☐ ヨガ・ビギナーコース予定 毎金曜日7, 14, 21, 28日 8:45-9:45
- ☐ 夏の集い 1日 11時半～2時半 シカモア教会アダムソンホール
- ☐ 花かご 8日（水） 1:30-3:00
- ☐ 声磨き 19日（水） 10-11

9月

- ☐ 気功エクササイズ 毎週木曜日 10:00-11:30
- ☐ 花かご 9日（水） 1:30-3:00

10月3日（土）日系移民の歴史勉強会・アルバニー・シニアセンター 1-3pm
ゲストスピーカー：中島雅人氏



*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。

4～6月の活動報告

4月16日 ランチ集まり・本交換会
 4月28日 運営チームミーティング
 6月16日 運営チームミーティング
 6月20日 ランチ集まり・本交換会



その他

「運営チーム」：元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」と変更しました。

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」：

月一でエルサリート辺でランチをして、その後本の交換会をしています。興味のある方はBayarea-Himawarikai@gmail.comへお名前、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

実は仕事は今年から半分にしました。逆に半分の時間で仕事をしなければならないので、仕事をする週は結構テンスです。仕事してない時は暇でもないのですが、少し自分の事が出来る時間が出来ました。ボランティア活動が2つ（勿論ひまわり会も）、音楽とダンスのクラスや練習もあり、旅行もしているので、そりゃ忙しくなるよね。家の片付けは旅行の用意をすると出来るのです（私の場合）。バッグはどうしよう、洋服はどうしよう、化粧品はどうしようとやっていると、完璧ではないながらも結局片づける事になってGoodwill行きの山が増えます。先日はシカモア教会のラメージセールに食器とかを持って行く事も出来ました。断捨離は続きます！

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。



ひまわり会 イベントのご案内



「夏の集い」

8月1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シカモア教会で!

輪投げ、ビンゴゲーム、愛子先生による声磨きなど、アクティビティーが沢山!

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:

7月22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

*7月22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。