ひまわり会

ニュースレター２０２６年　秋季号

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』
4

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

日系移民の歴史セミナー
ご案内
１１

イベント報告
１２

いろいろ報告
お申し込み方法
１３

会費・寄付・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

夏のアクティビティーはいかがでしたか？北カリフォルニアは良い気候に恵まれ海側は涼しくインランドもカラっとした暑さで、過しやすい夏でした。アメリカ国内も豪雨やハリケーンで被害を受けている地域が多い中、ありがたい事です。これから冬になると雨の季節なので、カリフォルニアは州自体がエルニーニョ現象が懸念されると宣言しているので、秋から冬はカリフォルニアにとっては火災や水害が心配な時期です。

最近は温暖化の影響で想像できない被害も多いので、助け合えそうな家族や友人と、もしもの時の相談をしておくのも一つの予防になると思います。

楽しい事としてはお月見、ハロウィーン、感謝祭、クリスマス、忘年会などホリデーイベントが連発する時期となりました。皆様もご家族友人などと集まる季節かと思いますが、是非のんびりしたり楽しんだりして下さい。

あっと言う間に年が終わり、新しい年がやってきます！

又、1月末か2月始めに新年会を行いますので、お楽しみに！

では良いホリデーを！

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5回「最後の砂漠の旅　モロッコ」

たけいよしこ

２０１２年１０月、最後となる砂漠へ出かけた。私は還暦を過ぎていた。北アフリカにある、モロッコを目指した。今回は久しぶりに一人旅になった。

初めてのアフリカ旅行だというのに、記憶が時々飛んでいる。サンフランシスコからパリ経由だったと記憶する。カサブランカ空港から汽車に乗り、予約を入れておいた、ユースホステルを目指す。ところがなかなか目的の駅に着かない。私の常識から言ったら、どんな国の国際空港でも、電車や車で1時間弱ほどでダウンタウンへ出るものだ。なかなか目的地につかないので人に聞こうと思うのだが、英語を話す人は周りにいなそうだった。旅行客らしき人もなし。そうこうしてるうちに、それらしき駅の名が見えてきた。大きなショルダーバッグを担いで、外へ出た。途端に潮の匂いがした。大西洋だ。海育ちの私は潮の匂いが大好きだ。長旅の疲れが飛ぶようだった。駅からユースは距離があったが、潮風に吹かれながら、なんとかたどり着いた。安宿の一泊め。部屋はそう悪くはないが、どういうわけか部屋にタオルがなかったので、請求したらシーツをくれた。シーツではなくタオルだと言ったが通じない。シーツなら一組既にあるのだが、仕方なくシーツをタオル代わりに使った。（教訓、シーツはやはりタオルの代用にはならない。）

翌日はバスに乗ってシャウエンという街へ行ったが、長距離バス停で待っていると発車定刻になっても私はまだ待合室にいた。バスがないのである。来ないのだ。これはメキシコ旅行で体験しているので、バスの発車時間とはあってないも同然とはわかっているが、一日一本しか出ていないのである。万一乗り過ごすと旅の予定が狂う。隣のおじさんに聞いてみたが、心配ないとの事。同じバスに乗るというので安心して待つ。

結局1時間遅れで出発した。そして途中の休憩場所でもゆっくりと、レストランへ入ってランチを食べる。食べるのは運転手と車掌だけで、客の方は早くしてくれと言いたそうな顔をしていた。（私にはそう見えた。）結果、私たちのバスは1時間以上の遅れで夜の街に着いた。私はホテルに着いた時、空腹と喉が渇ききっていた。ホテルで夕食をと思ったが、時間外だと断られ、せめて水だけでも欲しいと言ったのが、水道水を飲めと言われた。

その晩私は空腹と喉の渇きに悩まされて寝た。翌朝飲んだ紅茶の美味しかったこと。
とにかく、初めてのアフリカで戸惑うことばかりであった。2日後にようやくマラケシュに到着し、事前に申し込んでいた砂漠ツアーに参加した。アフリカ砂漠のツアーが日本語で事前にネット予約ができるとは、、、。長生きはするもんだ。と当時私は感動したものだ。そのメンバーは若い女性５人、男性１人、若くない私の７人の日本人。日本の若者がアフリカまで砂漠見物に来るとは少し驚く。

マラケシュの町を離れるとあたりまえながら、砂漠が見えてきた。目的地の砂漠に着く途中でホテルに１泊。翌日また車に揺られ目的地に。２～３台既に観光バスが停まっている。ヨーロッパ人と思しき人達だ。ここからラクダに乗ってキャンプ地まで行くのだ。私はこれが今回の旅行で一番懸念していたことだ。私は高所恐怖症なのだ。動物に乗る機会は今までの旅で馬、象、ミニューなどあったが、どれも怖かった。かろうじて最後まで乗れたのは象くらいであとは途中でおりた。で、このラクダ。しかし、迷っていても仕方ない。ここまできたのだ。　エィと飛び乗った。あれ乗れた。それでも目線が高いと言うのは恐い。周りを見るとみんなキャキャ言いながらなんとか乗ったようだ。ガイドを先頭にゆっくりと砂の上を進む。幸いラクダはおとなしい動物で前のラクダの後をゆく。私たちは自分用に２日分の水、上着（朝晩は寒い。）などをラクダの脇にくくりつけ、頭

に砂よけの大きなスカーフをかぶる砂漠ファション。小1時間も乗っていただろうか。ついたキャンプ場はそれぞれのテントを囲んで小さな広場のようなものがあった。ここが食事をする場でもあり、夜ガイドさん達が楽器を奏でたり歌を歌ったりしてくれた。多分ヨーロッパの人はこんな時自分たちも歌ったり、一緒に踊ったりするのだろうが、残念ながらこのグループにそんな芸達者はいなかった。

翌朝はこのガイドに私たちはたたき起こされるように、朝日を見に行けと言われた。砂山をみんなでのぼり砂上に座り朝日を眺めた。砂に映える朝日は美しかった。やはり、なんとなく拝む仕草をしたくなる。その日の夕刻マラケシュに戻り、砂漠ツアーは終わった
いい旅だった。

最後の砂漠を堪能した。ラクダに乗れたのも嬉しかった。悔いはない。
ラクダツアーのガイドさん。ハンサムな人で、夜不思議な楽器を奏でてくれた。



コブラ見物していたら、この後首に巻きつけられ、しかも見物料を取られた。

毒は抜いてあるそうだ。それでも迫力あった。



連載『春子さんの青春物語』

第4回「オーペア失敗記」

クラークようこ

「ゴダオ、ゴダオ」（グッドデイ）と言って、春子さんの半地下の部屋の入り口に頭をぶつけないようにして入って来たのは、昨日彼女がその家を訪れたばかりのエリックです。後ろにスラっとした奥さんのライケが微笑みながらついてきます。

時ならぬ人声に家主のペーターセン夫妻が降りて来ました。エリックが春子さんの友人だと自己紹介をして、自分たちは、荷物を車に運んで春子と一緒に自宅に引き上げる予定だと言います。ペーターセンさんは、「どうして春子が出て行くのだ」。エリックは言葉柔らかく、「彼女、あまりここでは幸せではないようですので、この部屋は寒くて風邪をひいたとも言っていたんです」。ペーターセン氏は「寒い」という春子さんに、「なるべく上の暖かいところに日中はいなさい」と言っただけだった事に思い至ったのか、黙ってしまいました。エリックとライケはそれ行けとばかりに、荷物を積み込み、一瞬のうちに春子さんは車の後部席に座り、ペーターセン家を後にしたのです。

事は二ヶ月くらい前に遡ります。トーボーさんの所で、花柳流の公演や通訳などの華やかな興奮に包まれたコペンハーゲンでの最初の一週間は過ぎました。その後春子さんは、自分がこのコタージュバイ154番地で、これからデンマークでの生活を切り開いて行かなくてはならない事実に、初めてのように直面したのでした。もらった部屋は半地下室で、全体が薄暗くて寒い。壁はベニア板で、前は物置だった場所です。暖房はないです。これから秋になる、雨や雪の日は冷え込むやろな。

雇い主のペーターセン老夫妻は静かに散歩したり、新聞を読んだり、読書などが日課です。およそ、春子さんのこれまでの生活とは違います。悪い人たちでは決してありません。旦那の方は初めの数日、春子さんにデンマーク語を教えようとし、男はマン（あれ、英語とおんなじやんか）、女はクヴィナ、クイーンから来ているから女を讃えた感じで新しい流行の言い方だ、などと言ってくれました。しかしそれきりでした。 夫人も言葉数の少ない人のようです。春子さんに、一人娘は陶芸をやるのだが、イタリア人の男性とイタリアに行ってしまった、とこぼしたり。春子さんは北欧ではイタリア人やスペイン人が一桁下に見られていることなど、知る由もなかったです。

春子さんの仕事は、お掃除をしお昼を作ること。夕食は夫人が作るのをそばで野菜を刻んだりして手助けし、食後の皿洗い。付近は人里離れた郊外で、日中でも人影まばら。これだと外出もままならないかしら。寂しさ、侘しさ、が迫ってくます。これから私はどうしよう。壁のむき出しのベニア板に、スーツケースから紫色の風呂敷や、写真、ピンクのハンカチ、友達からの言葉、などを取り出し、持っていたセロテープで夢中で貼り付けました。ベニヤ板を見ていると天涯孤独のような気がして、これがホームシックというやつか、と自分でも気になるほど。キルケゴール協会の会長の相原さんに、助けてくださいというような手紙を出してしまいました。この寂しさは怖くなるような、手がつけられないような 底なしの人恋しさです。友達、家族、弟たち。大阪。

困り果てた後では、いい考えが浮かんでくるものですね。大阪からデンマークから受け取った手紙を、持ってきています。もう一度詳しく読んでみました。今度は赤ちゃんの面倒を見るのでもいい。エリックとライケという夫婦からの手紙には写真が入れてあります。まだ大学生だという彼らのこじんまりした家、可愛い赤ちゃんのパミーラ。この人たちに連絡してみようか。郵便で連絡、５日後に色良い返事が来ました。

初めてコペンハーゲンの電車に乗ります。日本と同じく喫煙者が多い。エリックたち、車で迎えに来てくれています。もうパミーラにはベビーシッターを探してあるそう。でも外国で寂しがっている日本人のハルコさんは助けたいわーとライケが言ってくれました。２５、６才か。理知的な薄茶の目をして金髪、すらっとしています。春子さんより 少し背が高いくらいで、紺色の半コートにブーツでした。エリックは背が二メートルもありそうで、メガネをかけている、話好きと言ったタイ

プです。

春子さんは、彼らのお家に一時厄介になることになりました。ライケは、「二階の一間が空いているの。私たちの友達にオーペアが要るって人がいないか、聞いてみるわね」と言ってくれました。何と親切な人たちでしょう。

デンマークでは日本のように誰もが大学へ行こうとするのではなく、学生の多くは高校を卒業すると、各自が選んだ職業訓練の養成機関に行くのだそうです。大学まで行く学生は本当に勉強したいか、あるいは将来エリートコースに進むためなのだそうです。ライケがいい例で、彼女はコペンハーゲン大学で理科系が専門。毎夏３ヶ月スイスでその研究をするのです。研究といっても実地にマーケット化できるものなのだそう。大学生であっても彼らは割と豊かで、日本とは違うなーと春子さんは思いました。

ライケたちのところに来て、春子さん、若い元気な男女に囲まれているのでそれだけで元気になってしまいました。しかしペーターセンさんのところでひいた風邪は尾を引いています。エリックは「じゃデンマーク伝統の風邪薬、飲んでみる？効き目抜群だよ」といいます。ライケもなんか笑っているみたい。「これはね。梨で作ったコニャックなんだ。美味しいよ。風邪にはとびきりいいんだ。ちょっとやってみる？」「えー、まあ、少しやったら」と、彼らが見ている前で一気に飲み干します。途端に頭と喉に火がついたようや。「うわー、水！水！」と台所に突っ走ります。確かに翌朝は、風邪は吹っ飛んでしまったような爽やかな目覚めでした。

「我が人生の座右の銘」

星きみえ

私の座右の銘は少し前までは、“The only constant thing in this world is change.” と言うウエンストン　チャーチルの言葉であった。日本語では　「この世でたった一つの変わらないものは変わる事である。」となる。これはギリシャの哲学者Heraclitus の言葉であるが、第二次世界大戦時にイギリスの首相を務め、小説家でもあったウエンストン　チャーチルもこの言葉を引用している。

初めて聞いた時にイヤに腑に落ちた。全くその通りだと思った。それもそのはずこれは
日本人には馴染み深い諸行無常と全く同じ意味合いだからであろう。

その後、少しオトナになってこれでは余りにもまっとう過ぎる、大上段に振りかぶり過ぎる、ちと恥ずかしい、と思うようになった。人生余り真面目一筋にやってはいけない気がする。少し余裕を持って、遊び心もないとポキリと折れる様な気がする。

そこで私は考えた。座右の銘の変更である。「うやむや」、「ちゃらんぽらん」、「完璧よりだいたい」、「無理しない才能」「まあいいかは魔法の言葉」、などである。「まあ、いいか」を私は　「まあいいっかあ」と発音するらしい。と言うのも孫が7歳位の時に　「まあいいっかあ」と言っているのを聞いたからである。その子の前で日本語を話すのは私しかいないのであるから、多分私の口癖が移ったのであろう。この子は今15歳であるから私は自分では気づかないうちに、大分以前から気分はゆるくなっていたフシがある。「あきらめると道が開ける」なんて言うのもあったなと思いつく。

ある小説家のエッセイにこんなのがあった。オトナの男がひたすら女に求める事は「陽気で、うれしい時はうれしそうにしている。」と言うことにつきると言うのでる。女の人がうれしそうにして

いたら男はそれだけで安心するらしい。これは反対も言えると私は思う。男も陽気に、うれしい時は,うれしそうにしていてほしいものである。加て言うならば、うれしくない時もうれしそうにしていてほしいものである。これは男とか女とかに関係なく全ての人類にそうしてほしいと思う。そうすれば世の中すべて丸く収まると言うものである。

うれしい時にうれしそうにすると言うのはできる気がする。しかし、うれしくもないのにうれしそうにするのはなかなか難しいと思う。相当頑張らないとできないし、相当人間ができていないとできない気がする。これはけっこうやり甲斐がある。人間生きていればブーっとむくれたくなる時もある。そこを我慢するのではなく、自分で自分の機嫌を取るのである。これがやさしそうで意外と難しい。他人に機嫌と取ってもらって、機嫌を直すのは誰にでもできる。しかし、それはオトナのする事ではない。オトナは自分で自分の機嫌を取っていつもニコニコ機嫌よく暮らしている人の事であると私は思う。そうだ、新しい座右の銘は「自分の機嫌は自分で取る」に決めた！

「先祖を大事にする」

ジョーンズ直子

ひらひらと、たくさんの蝶々が舞っている。私は後ろを振り返りながら蝶々のトンネルの中をゆっくり歩いた。

私の母は大阪の出身、父は沖縄の出身だ。
私は生まれも育ちも関西なので、母方の親戚と接することが多く、先祖の話を聞いたり写真をみたりする機会は頻繁にあった。逆に軍隊に入り、沖縄を出た父は戦争という時代の流れに翻弄され、終戦後も長い間、沖縄の激戦で家族親戚は全滅したと思い込んでいたらしい。故郷に帰る事を諦め大阪で母と結婚し、２人の子供も出来ていた父が風の便りで自分の親兄弟が生きている事を知った時の驚きと喜びは、どれほどのものだっただろうか。母親と奇跡の再会を果たした際父は　“あんまー”（お母さん）と言って泣き崩れたという。

沖縄にはそれまでにも何度も遊びに行ったし、親戚が訪ねて来る事もあったが、私自身16歳で父を失くすまで自分のルーツや親の昔話に興味がなく、父がどこで生まれたか、沖縄の食文化、慣習など、じっくり話を聞いた記憶がない。
私にとって、父方の先祖は何だかミステリアスで、馴染みのないものだった。が年齢を重ねるにつれ、自分の先祖を知りたい、実感したいという想いがつのり、15年ほど前に自分のルーツを訪ねる旅、と称して再訪問した。いとこ達も色んな資料をとりよせてくれ、200年くらい遡った史実を知ることができた。又ゆかりの土地を訪問したり、父を知る人々と会える計画をして迎えてくれた。

2泊３日の最終日、父が生まれ育った村にある（一族が眠る）門中墓にお参りした。ちょっとした森の高台にあるとても大きな亀甲型のお墓の前で、持参した飲み物やお菓子を食べながら、いとこ達と思い出話や先祖の話をしている内に、まるで懐かしい家に帰ってきたような感覚、温かさに包まれた。しばらくして、私達が去ろうとした時のことだ。待っていたかのように、たくさんの蝶々がどこからともなく舞いだしたのだ。それはあたかも、先人達が、　「よく来てくれたね。嬉しかったよ。気をつけて帰りなさい。」　と見送ってくれているようだった。

あの時の経験は、紙に書かれた系図でもなく、古い写真でもない、スピリットそのものだったと思っている。

先祖を大事にする、というよりは先祖に大事にされている、守られていると強く感じた印象深い旅だった。

「私の人生を象徴する写真」

有馬肇子



左の枝は、私の日本人として受け継がれた伝統
日本で暮らしたのは私の人生の四分の一にも事足りないのに
日本人としての習性は、誇り高く私の中に生き続けている。

右の枝は　アメリカで暮らした６０年余りの私の人生を象徴している。
私に挑戦をやむなくさせた多難な人生は、私の時間と精力の多くを消耗させ、

また人生の進路を変え多くの苦悩をも引き起こした。でも不思議なことに、その辛い経験は私に多くの恵みと成長を与えてくれた。私の人生で経験した苦難を分かち合う仕事を与えられ、心の整理をする機会すら与えられた。

私の人生も夕暮れに近づき、この日没の景色の美しさに魅了されている。
そしてこの沈みゆく太陽に我が人生の最期を祝福された如く、多くの人々の協力を得て苦難を乗り越えられた深い感謝の念と己の生き様に誇りさえ感じている。

シリーズ：気功エクササイズ



「腎臓を元気にして健康で長生き気功」

サンノゼ気功院　内藤雅啓

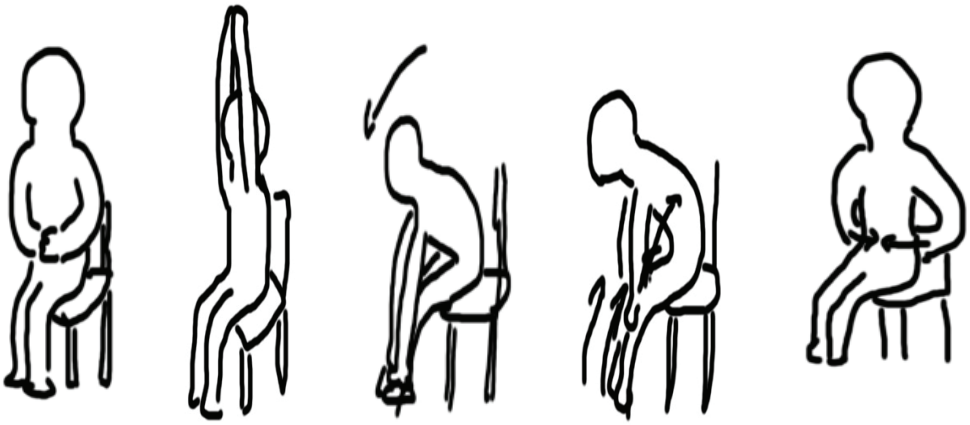
①　　腎臓をマッサージして腎臓の働きを良くする気功
（立っても座ってもどちらでもかまいません）

1. 手をこすり合わせて、手のひらを温める。
2. 手のひらを腰において、上下に腰回りをさする。



②　　腎臓を伸ばして腎臓の働きを強くする気功

1. 椅子に座り、両手を下ろして肩の力を抜いて、おへそに手を置く。
2. 息を大きく吸いながら、両手を上に上げて背筋を伸ばす。
3. 息を吐きながら、体を前に倒して、両手を足首におろす。
4. 息を吸いながら、足の内側を撫でながら、股関節を通って、腎臓に手を当てる。
5. 息を吐きながら、腰をマッサージするように両手をおへそに戻す。





「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「砂糖、はちみつ、果物。甘いものを再考する」

ザーン佳代子



みなさん、食欲の秋ですね。私は、毎日甘いものを一回は食べないと気が済まなくて困っています。食べすぎは良くないと分かっていても、甘みゼロで食生活を送るのは至難の業です。間食じゃなくても、和食だったら砂糖やみりんは使います。そもそもどうして甘いものが体に悪いのでしょうか？結論を先に言うと、甘いものは、（１）血糖値、（２）脂質、そして意外にも（３）尿酸に影響があるからです。今回はその理由と、砂糖の種類による違いについて考えてみます。

（１）血糖値
私たちが、”シュガー”と呼んでいるものの代表例を以下の表にまとめました。今回は、牛乳の 乳糖は省きます。

糖の種類	消化されると
砂糖(ショ糖)	グルコースとフルクトース半々
水飴など(麦芽糖)	ほぼグルコースのみ
はちみつやハイフルクトースコーンシロップ(果糖)	フルクトース多め

ショ糖はグルコースとフルクトースに消化され、グルコースの方が、直接的に血糖値を上昇させます。

（２）脂質
では、フルクトースの方が体には良いのでしょうか？実は、そうとも言えません。フルクトースは、肝臓で代謝されますが、大量、短時間での摂取により中性脂肪に変換されやすくなります。なんとなく体に良さそうなはちみつもフルクトースを含むことに変わりはありません。

（３）尿酸
尿酸値が高いと痛風や腎結石が起こりやすくなります。ビールや肉などのプリン体の多い食事、というイメージが強いですが、フルクトースの摂り過ぎも尿酸を増やす一因です。

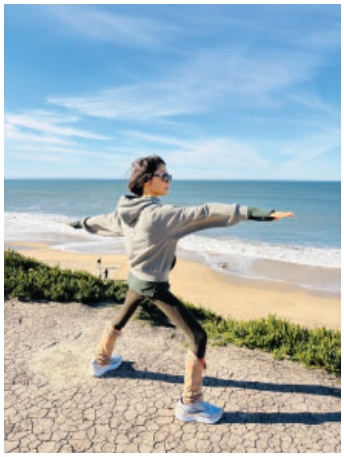
ハイフルクトースコーンシロップ（HFCS）入りの清涼飲料水も、HFCSを含まない果汁100%ジュースも、フルクトースを短時間に多く摂りやすい飲み物です。近年、非飲酒者の脂肪肝増加と、フルクトース摂取との関連も指摘されています。ただし果物は食物繊維を含み、噛んで食べるものなので、控える必要はありません。適量なら健康的な食事の一部になります。

では一番知りたいところですが、どのくらいの甘みだったら食べ過ぎにならないのでしょう？今年発表された新しい米国の食事ガイドライン（2025-2030 Dietary Guidelines for Americans）には、間食の明確な基準はないんです。ただ、一食あたりの添加糖は10グラムまでが目安です（10グラムまでだったら健康に良いという意味ではありません）。きび砂糖だったら、小さじ1で4グラム、サイズにもよりますが、キャンディー一個かチョコレート1、2かけくらいです。「ええー、これだけ？」と思いましたか？それとも「これなら余裕」でしょうか？私は間違いなく前者でした（笑）。健康に気をつけながら、秋の味覚を楽しんでくださいね。

ジェントルヨガクラスのご案内

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～



秋季オンライン・ジェントルヨガ

無料体験クラス	10月30日（金）
クラス１	11月6日（金）
クラス２	11月13日（金）
クラス３	11月20日（金）
クラス４	12月4日（金）

※11月27日（金）はクラスなし

時間：午前8:45～9:45

参加費

- 会員＄３０　一般＄４０ [4回で１コース分]
- お申込み・お支払い締め切り日：
  クラス開始日３日前迄に前払いでお願い致します。
  ＊お支払い完了後リンクが送られます。
  ＊欠席した場合の払い戻しはありません。

【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。皆さまとご一緒できることを楽しみにしております。

ひまわり会主催セミナー

日本人移民の歴史シリーズ

太平洋戦争時代の日系人の生活を学ぶ

－　中島雅人さんのお話　－

１０月３日（土）　１：００～３：００

アルバニー･シニアーセンター

Albany Senior Center: 846 Masonic Ave., Albany, CA (Solano Ave から北へ3軒目)

パーキングは路上駐車になります。駐車の際にはドライブウェイなどに又横断する時にはご注意ください。

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 中島雅人さんの話
2:00 休憩
2:10 Q and A　ディスカッション
2:55 終わりの言葉
3:00 閉会

前回のオーラルヒストリーに続き、中島雅人さんの子供の頃の戦前のSan Franciscoの生活、太平洋戦争中と直後の東京と軽井沢での二重国籍の子供が見聞、経験したことなどを話してもらい、参加者はその時代どんな事が起きて人々がどう感じ生活していたかなど、日系人の生活への理解を深める。

どうぞご参加ください。

参加費：無料

（よろしければ寄付を＄５位お願いします）

申し込み：Bayareahimawarikai@gmail.comへ参加者名と人数を10月1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

夏の集いイベント報告

８月1日にエルセリートのシカモア教会アダムソンホールで恒例の夏の集いが行われた。21名のサインアップだったが病気やその他の都合で参加出来なくなった人が居たので実際の参加者は16名だったが、会話が弾み身近に話が出来て楽しい集まりになった。声磨きの金田愛子さんが声磨きのエクセサイズをしてくれて、皆の体が温まった。ChefKの美味しいお弁当は今回が最高か！スイカで夏の雰囲気を味わった！ジェスチャーゲーム、輪投げゲーム（写真撮り忘れました）、ビンゴなどいつもはサンゴさんがリードしてくれるのだが、欠席だったため不安も在ったが心細くも旨く行った！何事も皆でやると旨く行くものである。











昼食会

7月18日と9月19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。





イベント・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。



10月
- □　日系移民の歴史勉強会　3日（土）　1-3　アルバニーシニアーセンター
- □　気功エクササイズ　毎週木曜日　10:00-11:30
- □　花かご　７日（水）　1:30-3:00
- □　声磨き　２１日（水）　10-11
- □　ヨガ無料体験クラス　３０日（金）8:45-9:45

11月
- □　気功エクササイズ　毎週木曜日　10:00-11:30
- □　ヨガ・ビギナーコース毎金曜日6、13，20日　8:45-9:45
- □　花かご　１１日（水）　1:30-3:00
- □　声磨き　18日（水）　10-11

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　４日（金）　8:45-9:45
- □　ホリデー・ランチとキャロリング　５日（土）　11:30・ 私が家さん1:45ｐｍ頃
- □　花かご　9日（水）　1:30-3:00
- □　声磨き　16日（水）　10-11

＊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

7～9月の活動報告



7月18日　ランチ集まり・本交換会
8月１日　夏の集い
8月11日　運営チームミーテイング
9月19日　ランチ集まり

その他

「運営チーム」:　元ひまわり会ボードの新名称です。

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。週にX時間位ならできます、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

7月は灼熱のローマとギリシャのシロス島とアテネに行きました。ギリシャは海で過ごすことが多かったので暑くてもOKでしたが、ローマは結構救急車の音が聞こえていたのは倒れた人が多かったのでは、と思います。９月は仕事のConferenceがてらディズニーランド（アドベンチャーにも）に行きました。やっぱり夢があるなーと思いました。It’ｓ a Small WorldとHaunted Mansionは新しくなっていたり、パーク全体がハロウイーン仕様になってました。 時間が限られていたので、 待たないで乗り物に乗る方法を使い 又、ＡＩに効率良く回る順序を作って貰い、5時間位の間に10つ位の乗り物に乗りました。アドベンチャー側も行きましたが、古いディズニーランドの方が良かったかな。次回はちょっとゆっくりブラブラしたいと思います。



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。