



さくら通信

No.69



これは日本語を話しワシントン DC 首都圏に暮らす人々のコミュニティ、「さくら協会」の季刊ニュースレターです。
 日本から来て言葉や文化の壁を乗り越え、自分のアイデンティティを保ちながら、
 アメリカでの生活を築いてこの地域に溶け込んでいくのは、短期滞在であれ、永住であれ大変な作業です。
 そんな中で互いに助け合い、人との交流を広げていけば、
 ひとりひとりの生活が、もっと豊かになるのではないのでしょうか。

発行:さくら協会 編集担当:ガイス充子

P.O. Box 1694, Rockville, MD 20849-1694 ●Web サイト: <http://sa.sakuradc.org> ●E メール: info@sakuradc.org

❀ 目次 ❀

- 奇跡のカムバック2
- 「マイ・アート」～楽器との出会い6
- 太極拳と骨密度10
- さくら学園報告12
- ミツワ買い物バス旅行記14



新年あけましておめでとうございます！本年も皆様に満足していただける通信の発行に努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

さて2018年の干支は戊戌（つちのえ・いぬ）です。少し調べてみたところ、「戊戌」干支の35番目に当たり、2つ似たような漢字が並んでいます。一つは大いなる繁栄、もう一つは滅亡という極端な意味の違いがあるのだそうです。干支の意味を信じる信じないは兎も角も常にどんなことが起こっても自分を見失わないようにするということが一番良いということなのでしょうね。この一年気を引き締めて頑張っていきたいと思えます。



て歩くと歩けたのは、実際に私も歩けるようになれるという自信に繋がった。将来颯爽と歩けるようになれるんだなと確信できた。最終的には両方の腰の股関節挿入手術を受けたが、姿斉との出会いはいつかは歩けるようになれるという希望を与えてくれた。昨今雪掻きをする度に、四足の杖を突きながら雪掻きをしたことを思い出す。普通に歩けることは、本当にあり難い。健康体で歩けることに感謝している。

ゾル萩原陽子 (Yoko Hagihara Zoll)
 モンゴメリー・カウnty公立高校の日本語とESOLの教師。Japanese Anime Clubのスポンサー。毎年学生をJapan Bowlに引率。趣味は、読書、茶道、華道、旅行。

「マイ・アート」 ー楽器との出会いー

前嶋明美

私は音楽が大好きだ。それも楽器を弾くのが私の最大の趣味。ピアノ、ギター、フルート、そしてバイオリンも弾いたことがある。自分の演奏を「芸術だ」とは決して言わないが、「好きこそ物の上手なれ」と自負している。15年前、アメリカに来たときもギター、フルートを持参した。ピアノもすぐこちらで購入した。また、私は「人寄せ」が好きで、日本から、またはこちらで知り合った人々を我が家に招待して楽しむ。そして手作り田舎料理を振舞いながら、私のピアノやフルートを披露する。ギターの伴奏で懐かしいフォークソングが始まると、みんなで歌いだす。何と楽しい一時か。そこでいつも質問されるのは「いつ、どこで習ったの？」だ。では、私がいつ、どのように楽器と出会ったのか、ちょっと変わった経験談をお話しよう。



市村愛子 Green
 DC/MD/VA ライセンス
 Long & Foster R.E. Inc. &
 Christie's International
 Bethesda Ave. Office
 4788 Bethesda Ave.,
 Bethesda, MD 20814
 Email: aiko.ichimura@LnF.com

不動産売買、投資、レンタル、管理、ダウンサイジング、住宅保険、ローン等のご相談は、Long&Foster社のAiko&Danielチームまでお気軽に。また、毎月第一木曜日夜6時半から、初めて不動産を買う人のためのフリーセミナーを開催。Sign-up は、aiko.ichimura@LnF.comまで。

永田 勇 ダニエル
 DC/MD/VA ライセンス
 Email: DanielNagata@Gmail.com
 携帯: 202-306-6265



Office: 240-497-1700



ピアノ、フルート、ギターは私の趣味 (自宅)

中年男性が私に近寄ってきて「私は東京芸術大学の者ですが、うちの大学に来ませんか、推薦しますよ」と話しかけられた。驚いた私は胸を躍らせながらすぐに父親に相談。ところが「ダメだ、音楽家になったところで食べていけるはずがない。お前は看護婦か教師になれ」と、ぴしゃりと言われてしまった。当時怖い存在だった父親にはとても反抗できなかった。そうして私は看護と教育系の道に進み、今に至っている。

最後にギター。吹奏楽発表会がすむと高校生最後の夏休みが始まった。私は仲良しのクラスメートと二人で北海道旅行に行った。当時流行していた「かに族」スタイルで、料金の安いユースホテルを利用した若者旅行だ。ユースホテルでは夕食後オーナーを囲んで宿泊客のミーティングというのがあった。その日も20人くらいの若者たちが広間に集まってミーティングが始まる。東京から来たという2人の大学生が「僕らは歌を歌います」と、持参したギターの伴奏でフォークソングを歌ってくれた。ギターのアルペジオ（分散和音）奏法の前奏から「小さな～、日記に～、つづられた……」と悲しい恋物語が美しいメロディーにのって心に響いてくる。涙していた者もいた。私は「ギターってこんなに美しい表現が出来るんだ。」と、そのギター伴奏に魅せられていた。そして高校2学期、我が校3年生の部活動は1学期で終了し、全員が受験体制に入る。でも、それまで部活だけに生きてきた私は寂しくて仕方がない。そんな

な時TVのNHK教育チャンネルで「ギター教室」、半年で『禁じられた遊び』が弾けます、という番組を見つけた。「これだ!」。すぐ本屋でテキストを購入し、親に中古のギターを買ってもらい、毎週1回30分、休まずTVの前でレッスンを続けた。受験勉強そこそこに。半年後、私は見事に『禁じられた遊び』をマスターした。全プログラム内容はクラシックギターの基本奏法だったので、あとは応用だ。当時、全盛期だったフォークソングやポピュラー曲の伴奏や弾き語りは、今でも容易に弾きこなせる。



ケアファンドMD図書室オープンでのパフォーマンス

あれから50年、今でも楽器を弾くのが大好き。暇があれば何か楽器を弾いて楽しんでいる。不思議なことに年齢を重ねた今も、私の演奏は進歩を続けている。特にアメリカに移り住んでの15年間は英会話より楽器演奏の方が遙かに上達したと思っている。

(VIEWS2017年秋号より転載)



の錠剤も市販で手軽に入手することができるが、売られている全部が骨に行ってくれるわけではない。カルシウムのタイプによっては、食前でしか体に吸収されないのもあり、お勧めするのは、Calcium Citrate（発音は、カルシウム・シトレイト）だ。これは、食前、食後にかかわらず、体に吸収されるため、いつ飲んでもいいので、つい忘れることもない。市販のカルシウムはビタミンDとの混合で売られているので、一錠に500から600 UNITが入っているものをお勧めする。体が一回に吸収できるカルシウムは、500-600mgなので、カルシウム・ビタミンDの錠剤は一日朝、夜二回飲めばいい。

錠剤でなくても、カルシウムはもちろん乳製品からも取れる。牛乳をコップ三杯飲めば、一日の摂取量を満たすことができる。ビタミンDが入ってる（VITAMIN D fortified）ものも売られている。乳製品は苦手という場合でも、乳糖を抑えて胃腸にやさしいタイプもでてるので、ぜひ毎日の食生活に加えてもらいたい。無脂肪、低脂肪と種類もさまざまなので、コレステロールを増やすことなく骨密度を増やすことができる。

乳製品ばかりでなく、カルシウムやビタミンDはオレンジジュースやシリアルなどにも加えられて（Calcium, Vitamin D fortified）いるので、ラベルをよく見て購入していただきたい。

そこで、なぜ骨密度が太極拳と関係があるのかというと、ゆっくりとした動きで、筋肉、

また骨を強くする運動になるからだ。片足でバランスをとったり、様々なゆっくりとした動きを覚えることで転倒が防げるし、骨折も防げるからだ。太極拳はYMCAだけでなくコミュニティセンターなどでもやっているのので、ぜひ参加していただきたい。

尿結石になったことがある方や高カルシウム血症などがかかえている方は、主治医と骨密度に関しての相談をしていただきたい。処方箋で骨密度を増やす薬はあるのだが、肝心のカルシウム、ビタミンDが体に入らなければ効果はない。

この新しい2018年は、骨の健康も合わせて、健康な年でありますように。



まるいち

日本の食料品

日本酒、ビール、ギフト商品



営業時間

10:00~7:00(月-土) 火曜日定休

11:00~7:00(日&祝日)

1047 ROCKVILLE PIKE

ROCKVILLE, MD 20852

(301)545-0101

数々の保育を行いました。アメリカにいなからも、さくらでの保育を通して楽しそうに日本語を使い、日本文化に触れるわが子を見ると、子供にとって有益である事はもちろんですが、なにより私自身が「積み重ねの大切さ」を再度考えさせられる良い機会となり、更には大変な励みになりました。この様に、保護者が積極的に一緒に保育を体験する事により、「日本文化」や「日本語」が子供の記憶や身体に根をおろして行ってくれば良いなと思っております。

3 学期も、お正月会から始まり、引き続き楽しみな行事が待っています。さらには今年度のまとめをしながら来年度への準備も着々と進めて行く予定です。一回一回心を込めて、保育を行い、子供たちにとってかけがえのないさくら学園での思い出作りに精一杯励んでまいりますので、今後も変わらぬご支援、ご協力を賜りますようお願い致します。

野上こず恵

(さくら幼稚園年中保護者、2017 年度保護者代表)

さくら学園は、保護者が運営する日本語幼稚園です。各クラスには専任教師がおり、持ち回りで保護者が保育や行事をサポートしています。毎週土曜日の午前中にメリーランド州モンゴメリー郡の公立小学校 Garrett Park Elementary School を借りて活動しています。バージニア州や DC から通園しやすい場所です。入園をご希望のご家庭は <http://sg.sakuradc.org/> をご覧の上、E メール (yochien@sakuradc.org) にて、お気軽にご連絡ください。

ミツワ買い物バス旅行記

八木葉子

今年も 12 月のさくら協会恒例の行事となった NJ ミツワマーケットへの買い物バス旅行が無事終了致しました。

“Time flies” の言葉の通り、飛ぶ様に 1 年という時間が過ぎて行き、それも歳とともに加速している気がいたします。参加者は過去最小の 20 名でしたが、皆それぞれの買い物目的を持っての参加となりました。当初は 12 月 10 日の予定でしたが、2 日前より気温が下がり雪の予報が確実となってきたため急遽、1 週間先の 17 日に延期ということになりました。幸い 17 日は、さほど寒くもなく、早朝のオレンジ色に染まった朝焼けの空の下、出発することができました。途中、ハイウェイの両側は雪景色のところも多く見られました。55 人乗り (トイレ付き) 大型バスのゆったり過ぎる座席数で、それぞれのグループごとに席を取り、楽しい会話も弾みました。さらに二宮さんの板についた名バスガイド振りのおかげで、片道 4 時間もの道中を退屈する事も無く全く快適に過ごすことができました。



