



GREEN KAI



NEWSLETTER

2012年 9月号

- | | |
|---------------|------------|
| ■ 会長挨拶 | 小川 豪 |
| ■ 断捨離のお勧め、第二弾 | 山田 由美 |
| ■ 私の家系 | 新関滋子 Jones |
| ■ 今号のレシピ | 増田 数江 |
| ■ ラマダンのことなど | 松田 勉 |
| ■ 禁煙ライフ | 匿名 |
| ■ イベント予定 | |
| ■ イベント報告 | |
| ■ 編集後記 | 蒔絵 Mosley |

***** 会長挨拶 *****

今夏の Dallas 地域は、猛暑と干ばつで水の使用制限があり、庭の芝生と家の foundation がとても気になった年でしたが、グリーン会会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。夏は終わりだと言うのに Dallas county での West Nile Virus Outbreak の問題がまだ続き、朝夕の散歩も安心できない状態に本当に困ります。

8 月の終わりに学校が始まりましたが、会の活動も活発になる時で、まずは特別医療講演会が 9 月 22 日土曜日にあります。テキサス大学サウスウェスタン医学センターの柳沢正史教授が、「睡眠の謎に挑む」と言う題で教授が発見された睡眠と体重に関する脳内神経伝達物質“オレキシン”の研究のお話をしてくださいませ。さらに翌週の 9 月 30 日日曜日には、大谷牧場でのバーベキュー会。今年も恒例のヘイライドを始め、楽しいゲームなどを準備しております。皆さん、是非両方の催しに参加してください。ゲストも参加できますので、お友達にもお声をかけてご一緒に楽しんでいただけると幸いです。10 月・11 月の活動も現在計画中ですのでご期待。

この 5 月に、2010 年の米国国勢調査結果が発表されたのですが、其の中に 2010 年に米国へ移民したグループの情報があり、Asian からの移民が 36%で Hispanics の 31%を超え、10 年前の 19% Asians そして 59% Hispanics の移民データから立場が入れ替わったとありました。この方向で移民が続くと Asian-Americans のアメリカ社会への影響がこれから大きくなっていく。ではこの Asian-Americans とはどんなグループであろうかと、Pew Research Center がさらに世論調査、人口動態調査などをして、その実態を詳しく報告しているのですがここは紙面上制限がありますので、Asian-American とはどんな人達か、そして私たち Japanese American に関連したことを国勢調査結果を含めて、データを書いてみたいと思います。



日本人の America への移民の歴史は、1868 年（明治維新）から正式に始まり、ハワイへ多くの日本人が移住。その後 1910 年から 1960 年まで Asian-American で最大のグループを維持していたようですが、現在は 6 番目のグループに下がったそうです。

100 年前の Asian Americans は、低熟練で低賃金労働者であったのが、最近来た Asia からの移民は、61%の大人(25 歳から 64 歳)が少なくとも学士かそれ以上の学歴を持っており、他のグループから飛びぬけて学歴が高い結果が出ています。

現在外国生まれ、U S 生まれ、大人子供を含めた Asian Americans の人口が 18.2million (2011) で、US の人口の 5.8%、Hispanics 52million (16.7%) からはまだ程遠いです。Asian-Americans の大人は 74%が外国生まれで、半分が英語をうまくしゃべれる。ところが Japanese-Americans だけは逆に 32%が外国生まれ。それは日本からの移民が減った事、また日本以外の Asians がどんどん、アメリカへ移民をしている結果でしょうか。そして Asian-American の一般的な信念は hard work への報酬。一生懸命働けばそれに対しての報酬が得られると信じている (69%)。

このグループの中のトップ 6 の大きな人種は、Chinese Americans (23.2%), Filipino Americans (19.7%), Indian Americans (18.4%), Vietnamese Americans (10%), Korean Americans (9.9%) そして Japanese Americans (7.5%)。西部に 70%の日本人が住んでいるが、50%弱の Chinese, Vietnamese と Korean が住み、25%の Indians が西部に住んでいる。Japanese Americans の宗教は、仏教が 25%、Christian が 32%、何処にも所属していないのが 32%。

Asian American は Democrats へのサポートが 50%で、28%が the GOP をサポート。Japanese Americans は、54% vs 29%。Japanese Americans の国際結婚率はなんと 55%と他の Asian より高く、低いのが Indian Americans の 12%。Asian American 全体では 29%。教育レベルは、学士かそれ以上が Asian Americans で 49%。Japanese が 46%、Indian が 70%、Korean が 53%、Chinese が 51%。これは 39%の Asian-American の両親が、子供教育に物凄く力を入れるのに比例しているのでしょうか。

Japanese Americans の平均年間世帯収入は、\$65,390。All Asians は\$66,000 で、US 全体では\$49,800。一番高い Asian は Indian で\$88,000。

そして最後に、ダラス・エリアの日本人の人口情報ですが、

Dallas county-[Japanese : 3,295] [Asians: 135,338] [Total population: 2,368,139]

Collin county-[Japanese:2,394] [Asians: 99,067] [Total population: 782,341]

Tarrant county-[Japanese:3,183] [Asians: 100,122] [Total population: 1,809,034]

Denton county-[Japanese:1,638] [Asians:50,632] [Total population: 662,614]

長々と書いてしまいましたが、Japanese Americans も他のグループの様に頑張らないと 10 年後、20 年後に教育・収入部門で大きな差が出てきて、Asian Americans の中での位置が下がるかも知れませんね。

1960~1970 年代に、教育ママ、受験地獄など色々な言葉が日本ではやりましたが、其

の頃の日本の子供達の教育レベルは Asia では上部でした。似た現象が今中国、韓国、インドで起きており将来を担う若き日本人の世代に、この数値を見てもらい、世界中で競合できるような日本人に育ててくれると、日本の将来も楽しみになるのですが。

(会長 小川 豪)

***** 断捨離のお勧め、第二弾 *****

グリーン会の皆様、先月の会報で“断捨離”についてご紹介させていただきましたが、いかがでしたでしょうか？皆さんのお宅はすでに片づけを始められていますか？

前回、書かせていただいた断捨離のお勧めでは、断捨離とはただの片付け術ではなく、片づけを通しての思考や心の整理である事を書かせていただきました。でも、もしかしたら会報を読まれて、ご自分は片づけができないと思われて、「片づけられないダメな私」と自分を責めてせめてしまった方もいらっしゃるのではないのでしょうか？実は私も友人が送ってくれた断捨離の本を読み、なるほど家の中がスッキリすれば自分の人生にも色々なメリットがもたらされるんだと言う事に気づきスタートを切りました。でも「さあ、いよいよ実行だ！」とは思うものの、完璧にしようとするところがあるあまりにも遠すぎて、スタートする前に挫折してしまいます。多分、挫折してしまう多くの方に共通しているのは、いきなり完璧な部屋を作り上げようとするあまりにその状態を想像して実現しようとしてしまうからではないのでしょうか？ そうすると、理想と現実の間に横たわるギャップ、そして、それを埋めるために必要とする労力を思い、現実の壁の打ちのめされてしまいます。

確かに、「片づけたい」、その事によって「人生を変えたい」と思うのであれば、本人が決意して、覚悟して、スタートするしかないのです。ただし、この決意や覚悟、そんなに簡単にできるわけではありませんよね。そこで、断捨離を成功させるコツとして、まず最初は短時間で片付けられるような場所、その上達成感を味わえる所から、スタートするという事です。

それから、もうひとつ大事なことがあります。それは最初から頂点を目指さない事。そうですね、まずは自分のハンドバッグ中の片づけからでかまいません。あるいは、キッチンの引き出し一つでもいいでしょう。この場合は片づける範囲が小さいので、すぐに片づけられる為、すぐに達成感を味わう事ができます。そして一つ出来たら、必ず自分を褒めてあげましょう。そうすると、その「できた」喜びや達成感を原動力に次にステップにトライする気持ちになれます。

実際、少しずつ片づけを始めている私も現地校の終了に合わせて、学校からのお知らせの書類や提出した作品をいかに片付ける(捨てる?)か、頭を悩ませている所です。でも、まずは一歩ずつと思い、大きな作品は写真に取り、中でもこれは傑作と思える物を一つだけ残して全てさよならしています。そう、まずはとにかくスタートしなければ、問題は解決しません。そうして、少しずつ難易度を上げていくのです。

断捨離とは、日々の営みなので、一気に上達はしませんが、毎日、毎日、取り組めば、必ずレベルアップしていきます。最初から、難易度の高い課題、例えばアルバムの整理、過去の思いのつまったモノ、こうしたモノを片づけようとしても、そのためのトレーニングが出来ていなければ無駄に終わるだけです。出来る所からゆっくりスタートし、少しずつ筋力アップを図りながら、頂点に向かっていく事になると、いずれはゴールに近づけるのではないのでしょうか。そう、全ては千里の道も一歩から、始まるんです。と、ココまではモノに対しての“断捨離”のお話をさせていただきました。さて、ではココで人間の感情についての“断捨離”にも触れたいと思います。

人間の感情と言うのは怒り、うれしさ、寂しさ、怖い、悲しい等がありますが、一度に全ての感情を感じると言う事はできません。多分、感情は全部が繋がっている“大きな球状”の様な物だと私は考えています。その証拠に、悲しんで、恐れおののいて、烈火のごとく怒る、をまったく同時、同じ瞬間に感じることは出来ませんよね。(連続的に感じることはよくありますけど。)そしてそれは、東洋医学の「気」の考え方と似ています。東洋医学の七感情に、怒り、恐れ、喜び、驚き、悲しみ、思い(心配)、憂いというものがあります。おのころ心兵さんが説明してくださっているのですが、それぞれの「気」の流れにどういう影響を与え、どのようなカラダの機能にあらわれるかは…

- 怒れば、気は上昇。カッとなって気は逆上。過ぎると肝臓を傷つけ、血液を濃くする。
- 恐られれば、気は下降。恐ろしくて腰がぬける。過ぎると腎臓を傷つけ、血液を不足させる。
- 喜べば、気はゆるむ。うれしくて気がゆるむ。過ぎると心臓、自律神経、肺に影響。
- 驚けば、気は乱れる。驚くと気が動転する。突然の刺激は、筋肉、運動神経、感覚神経に影響。
- 悲しめば、気は消える。生きる気力がなくなる。過ぎると内臓全体の栄養が足りなくなる。
- 思わば、気は固まる。気がふさぐ、気が動かない。過ぎると胃、脾臓、膀胱、消化器系を傷つける。

- 憂えば、気は縮む。気をもむ。ココロが沈む。過ぎると肺、脾臓を傷つける。



アーユルヴェーダという古代インドの伝統医療の文献に、「感情は、それがそこにあると認識するだけで、癒やされる」と書いてあります。最初はまったく分らなかったのですが、おのころ心兵さんがこんな風に解釈してくださってよく分かりました。“まず、感情は粘土みたいなもので、そのかたまりを転がすことで丸くおだやかにしていくことが出来ます。感情が丸くなったら、何事にも柔軟ですよ。状況や相手の言葉に上手に対応することができます。ところが自分の気持ちが四角だったり、ゴツゴツしたままだと、いちいち相手の態度や状況にひっかかる。そこで、どこをどう丸めていけばいいかとなると、まず、その感情を自分が持っている、と認識することからなんです。まず正直に認めてあげることが、感情の断捨離。”

皆さんにはお分かり頂けたでしょうか？私は最初は全然分りませんでした。でも、そうか、感情があるというのを認めて、その感情を理解した上で必要かどうかを判断して、その感情を持ち続けたい、これが感情の断捨離かなと理解しています。毎日の生活を続けていると、怒りたい様な事が起こったり、悲しい事が起こったり、たまには凄くうれしい事が起こったりの連続だと思いますが、それらの感情を受け入れて、そうか、私はそんな気分なんだでもその気持ちは分ったよと自分に言ってあげる事によってその感情自体を解消させる。そんな事ができればストレス解消にもなりますよね。だって、感情によって負のストレスを感じないのですから。

ココまで色々書いてきましたが、皆さんにもぜひ、モノの断捨離と感情の断捨離をする事をお勧めします。そして、毎日をご機嫌に過ごそうではないですか。

(記 山田 由美)

***** 私の家系 *****

どなたも一度は、ご自分の先祖はどんな人達だったのだろうと思ったことがあるでし

よう。この度、私自身の家系のことを詳しく知る機会があり、そのことについて書かせていただこうと思います。

私は男兄弟4人の中の真ん中の一人娘として育ちました。いつごろからだったのでしょうか、多分中学生の頃から、父は、息子たちではなく私を晩酌の相手によくお酒を飲んでいました。そして、酔うと「うちは源氏の子孫なんだ。ご先祖様にはお殿様もいたんだぞ。」と言って結構いばっていたものです。何度となく聞かされたその言葉、当時は「また始まった。」と適当に聞き流し、気にも留めていませんでした。母は「またなの～」と言う顔で笑っていました。父は、山形市の出身ですが、東京で消火器の会社を経営し、戦前は東南アジア、朝鮮、台湾や樺太などにも進出し、手広くビジネスをやっておりました。私は東京生まれの東京育ちですが、幼いころは、父に連れられて時々山形に遊びに行っていました。父の実家は分家ですが、新関（にいぜき）家の本家は白壁の蔵が何棟もある立派なお屋敷で、その昔明治天皇が山形に行幸された折に休息されたことがあるということです。そのお屋敷から鑑みても、父方の家系はそれなりの由緒があるのだらうというのは、子供心にも想像がつかしました。

息子が成人してからのことですが、ある日、「パパの Family Tree は、4代前まで調べたよ。ママの方の Family Tree はどうなってるの。」と聞かれたことがありました。そのときも「そうねえ・・・、一度調べてみなくちやね。」と言っただけで、まだ腰を上げるには至りませんでした。それが、今年になってから TV ジャパン で大河ドラマ「平清盛」の放映が始まり、何回目だかに保元の乱の場面があり、木曾義仲という名前が私の耳に飛び込んできました。「たしか、父が木曾義仲がどうか言っていたような・・・」と、うろ覚えの古びた記憶が蘇って、なぜだかワクワクしてきました。これはちゃんと本気で調べてみなくてはと心に決め、今年の4月に日本に帰ったとき、私の実家新関の本家十六代善八にあたる善彦氏（現在山形市在住）に会い、いろいろお話を伺って、その上詳しい家系図を頂戴してきました。そうすると、まさに父の言っていた「源氏の子孫」、「ご先祖様にはお殿様もいた」というのが嘘ではなかったのだということが、はっきりと証明されたわけです。



(イメージ写真で本文とは無関係)

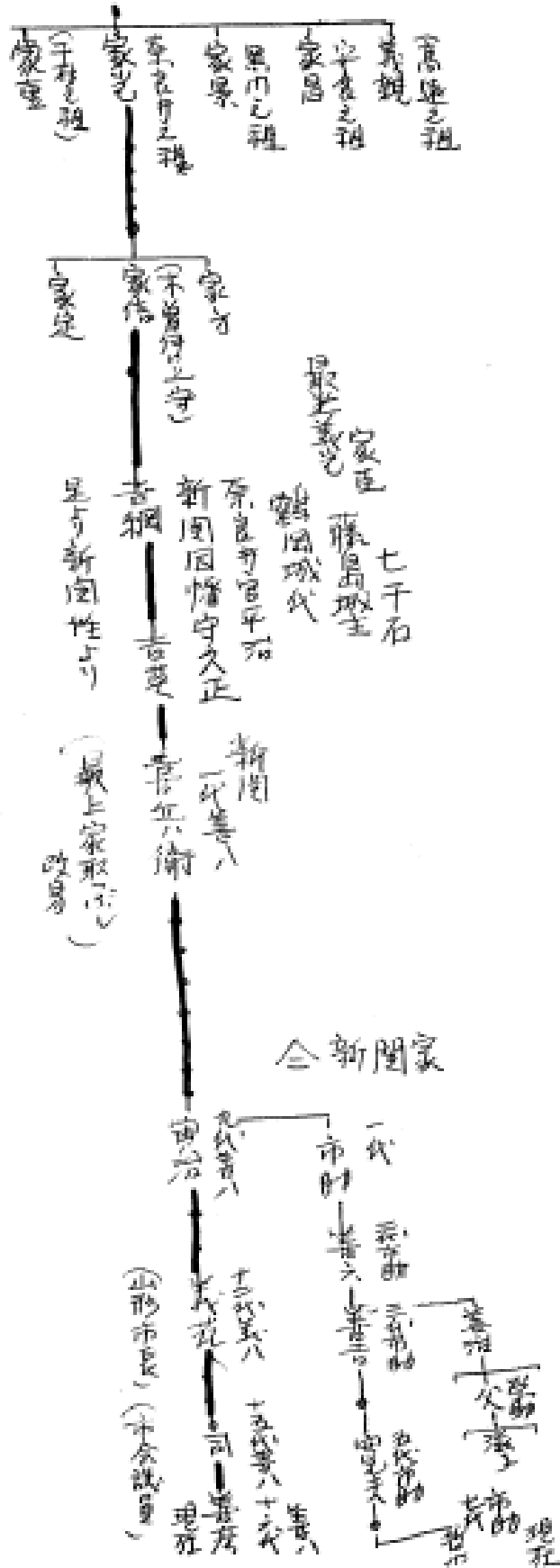
実際の家系図には、代々の名前がきちんと記されているのですが、ここには主だった部分だけを抜粋して図に記してみました。ご覧いただければ分かるように、源氏の流れをくむということは、さかのぼれば、第56代清和天皇（853年～876年）にまで行き着きます。清和天皇の第六皇子貞純親王が、源の姓を賜り皇室を離れ源経基（清和

源氏) となりました。そして、王子源経基から 5 代目の為義に、4 人の息子、義朝、義賀 (よしたか) 為朝、行家がいます。義賀の息子の一人が源義仲、俗に言われている木曾義仲です。ちなみに、義賀の兄の義朝の息子が源頼朝、義経たちで、木曾義仲とは従兄弟にあたるわけです。さて、木曾義仲から十六代目の吉綱の代に新関 (にいぜき) 姓となりました。そして、新関因幡守久正は、徳川家康が江戸幕府を開く前年の 1602 年、山形城主最上義光の家臣として、鶴岡城代藤島城主となります。この因幡守久正は、治水の重要性を認識しており、庄内赤川灌漑を指導し、因幡大堰と云われる堰を作ったことで知られています。年月を経て、1622 年に最上家は、何かの事情でお家取りつぶしとなり、藤島城主新関因幡守久正も改易により武士を廃業し、庄内を離れたと云うことです。父が言っていた「お殿様」というのは、久正のことだったのだと納得しました。そして、新関喜兵衛は別名「新関 1 代善八」と言い、これ以来本家の跡取りは、別名「新関〇代善八」と名乗るようになりました。ちなみに、私の父は 13 代善八の時に生まれました。現在の本家の戸主善彦氏は、「新関 16 代善八」ということです。また 9 代善八のときから新関の分家は「市助」と名乗ることになり、父は分家 3 代市助の孫にあたります。余談ですが、善彦氏の話によれば、親戚の中には文化功労賞や紫綬褒章をいただいた方もおられるということです。

父が生きていたときに、なぜもっと詳しく聞いておかなかったのだろうという悔恨の念がこみ上げてくる一方で、ただ聞き流していたので確信はなかったけれど、調べてみて、父の言葉は嘘ではなかったのだという感慨もひとしおではありません。

自分のルーツを探り当てた喜びだけでなく、それが、日本の歴史とかかわりのある人々と多少なりともつながっていると言うことに少なからず驚きました。自慢するつもりはさらさらありません。でも、直系ではないけれど、流れをくむという確かな家系図を目の前にして、何かしら凜とした思いが湧いてきたのも正直な気持ちです。だからと言って、これから何がどう変わると言うものではありません。ひげらかす訳もなく、気を使って隠す必要もなく、ありのままを伝え、自分自身の気持ちの中で誇りを持って生きる、その支えになることは確かだと言えるでしょう。

最後に、一つだけ心残りなことがあります。昨年 2 月に亡くなった夫のことですが、生前、折に触れお互いのご先祖様の話をしたことがありました。娘時代、父から聞かされた話を夫に語り、「お殿様もいたみたいよ。」と話したものです。夫は、半信半疑で「へえ～」などと言っておりましたが、私がもう少し早くその気になって、本家の善彦氏に会って家系図をいただければ、それを見せながら直接伝えることができたのにと、そのことが悔やまれてなりません。もしかしたら、夫は、天国で私の父に会って、お酒を飲みながらその話を何度も聞かされているかもしれませんね。



***** 今号のレシピ*****

一汁一菜

ヒョッと三十年前の本を拾い上げてページをめくっていましたが「お米の栄養価を見直してみませんか」と言う記事が出てきました。「ご飯は太る！いいえ！！とんでもない！！」「ご飯は高血圧の原因！とはとんでもない濡れ衣！！」等々、昔読み逃してしまった記事乍ら頭突きされたような思いで読みました。昨今太り過ぎの原因としてご飯がとても嫌われているようです。ご飯の大好きな私にとってとても悲しいことです。

ご飯は本当に太る元なのでしょうか？もしそうなら日本人ばかりでなくご飯を主食とする東洋人はおしなべて肥満者が多くて、パンを食べている欧米人はスリムな人が多い問いことになりますね。ないとおかしいですね。私は一番の原因は食生活が問題だと思います。私の娘時代は何事も手、足、体を動かさなければ成り立たない時代でした。機械化が進み文明の利器があふれている今、体を動かすことは年々減っています。食べ過ぎと運動不足、摂取カロリーと消費カロリーのアンバランスが肥満の原因になっているのではないのでしょうか。

私はご飯の無い食事は到底考えられません。そこで考えたことは修行中のお坊さんのような一汁一菜の食事ができたらなあと思い、混ぜご飯と汁椀のメニューを当分の間作ってみようと思います。



(イメージ写真で本文とは無関係)

--- 吹きき寄せご飯 ---

吹き寄せられた木の葉や木の実の風情を思い起こさせるような詩情あふれる一品です。

- | | |
|-----|--|
| お米 | 3 カップ (炊く一時間前に洗ってザルにあげておく) |
| しめじ | 1 パック (石付きを切り取って小房に分け、薄い塩水でサッと洗い、ザルにあげておく) |
| 油揚げ | 一枚 (熱湯に潜らせ、油抜きしてから縦半分に切り、2 ミリ巾に) |

切っておく)

人参	15 枚 (3 ミリの輪切りにして紅葉の型抜きで抜いておく)
甘栗	300 g (塩を少々振りかけておく)
銀杏	20 粒 (塩を少々振りかけておく)
きぬさや	一握り (色よく塩茹でしてから千切り)

「料理手順」

しめじと油揚げの処理：

出し汁	1 カップ
砂糖	1.5 tbsp.
酒	1 tbsp.
醤油	2 tbsp.

の煮汁で 5~6 分、中火で煮る。煮上がったならそのまま冷ましてから具と煮汁に分けておく。

人参の処理：

出し汁	1 カップ
砂糖	2 tbsp.
塩	1/4 tbsp.
みりん	1 tbsp.

の煮汁で煮て、煮上がったなら具と煮汁を分けておく。

炊き込み：

しめじと油揚げ、人参の煮汁と出し汁で 3.5 カップにして炊き上げ、油揚げ、しめじ、栗、ぎんなんを加えて 10 分蒸す。

盛り付け：

炊き込みご飯を盛って、人参、きぬさやを飾りとして散らす。

--- けんちん汁 ---

木綿豆腐	1 丁 (布巾で包んでくずし、水気を搾り取る)
椎茸	4 枚 (薄い細切り)
ほうれん草	1/2 束 (茹でて 4cm 長さに切る)
人参	1/2 本 (千切り)

「調理手順」

鍋に胡麻油 1 tbsp を入れて熱し、豆腐、椎茸、人参を入れて炒め、出し汁 4 カップを加えて煮立て、人参が柔らかくなったら味噌 3tbsp を煮汁で溶かし、加えてほうれん草を散らす。
(記 増田 数江)

***** ラマダンのことなど *****



私は 1980 年（昭和 55 年）7 月下旬に赴任先のイラクでムスリムになりました。それは女性がムスリムの場合、異教徒の男性との結婚が禁止されている為、私がムスリムになるか結婚を断念するか二者択一の決断を迫られ、当時イラク人女性に惚れて盲目と化していた 28 歳の日本人青年が前者を選択した為です。裁判所に提出する婚姻届に男性がムスリムであることを証明する必要があり、イラクでは 2 度目であった赴任を終え帰国する直前にその証明書を得るべく、工事現場のあったバビロン県ヒラ市から南に車で約 1 時間半のシーア派聖地ナジャフに出かけました。証人として現地人を 2 人伴ってシーア派の重鎮（イスラム教は階級制聖職がないので教皇を頂点としたカソリックの様なヒエラルキーは存在しませんが、イマームやムフティーと呼ばれる一般の人々から尊崇を集めている指導者は居ます）であるイスターニ師を訪ね、私が前日必死になって覚えたアラビックで宣言しました。信仰告白は 2 つのこと、「神の他に神はなし、その神はアラーである」と「ムハマンドは神が遣わした使徒である」と述べるだけです。師にムスリム名は何を所望かと尋ねられたのでフセインと答えたら（副大統領であったサダム フセインには、後に大量破壊兵器保持国の頭目として米軍によって捕らえられ、処刑されたような悪いイメージは無く、当時は皆に恐れられたイラク共和国の若き指導者であったため彼の名に因んでフセインを選択）、その場で裁判所に必要な証明書を自らの手で書いて署名してくれました。

ムスリムの信者が守らねばならない行為に五行（英語では Pillar というから五柱とも言いますが）があります。それらは 1. 信仰告白 2. 礼拝 3. 喜捨 4. 断食 5. メッカへの巡礼です。礼拝は 1 日 5 回決まった時間にやらねばなりません。一人の時は

勿論1人でお祈りを捧げますが、ムスリム同士一緒に居る時は皆で、モスクでは何十人、何百人と一斉にメッカに向かってお祈りをします。これは一体感や連帯感を高める効果があります。断食もイスラム暦（ヒジュラ暦）の第9番目の月であるラマダン月に一斉に世界各地のムスリムが行いますが、これも仲間意識を大いに高める効果があると思います。喜捨は文字通り強制ではないとされる解釈が多いが、大まかに言うと裕福な信者が富を得ているのは神のお陰であるから、貧しい者や聖戦によって夫を亡くした寡婦等に分け与えるべきだという考えに起因しています。巡礼は西暦610年頃ムハマンドが神の啓示を受けてイスラム教の布教を始めたサウジアラビアの聖地メッカに一生に最低一度は巡礼に行くことを義務付けたもので、巡礼者が村に戻ってくると文字通り巡礼者を示すハッジ（女性はハッジエ）と呼ばれて尊敬されます。交通機関や宿泊設備が発達、整備された現在ではその困難さは想像できませんが、当時は人生の一大苦行イベントであったことは間違いなく、その巡礼に要した費用負担も肉体的な負担も相当大きなものであったであろうことは想像に難くありません。故にメッカへの巡礼を終えた者は大いに尊敬された訳です。

さて断食のことですが、今年は7月20日から8月18日がラマダン月でした。もっとも断食といっても30日間全然何も食べないということではなく、日の出から日の入りまでの飲食が禁じられているだけで、慣れるとそれほど苦にならなくなります。勿論水やタバコも駄目です。ムスリムの人々はこの時期にかなり痩せるのではと思われるかも知れませんが却って太る人も多いのです。日没から日の出までに1日分の食事をするのですが、親戚や親しい友人同士が連日夕飯に招待し合っただけでわいわいがやがや話しながら夜遅くまで沢山食べる習慣があるからです。ダラスでもアラビック食料品店の売り上げが同期間中には伸びるという話も聞きました。断食には例外もあって兵士や妊婦、旅人それに病気の者達は免除されます。しかし妊婦や旅人は単に一時的に免除されるだけのいわば断食ローンを借りたようなもので、後日できなかった日にち分の断食を行う必要があります。断食をする意義ですが、コーランには大まかに言って大体以下のことが書いているそうです。まず、富める者も貧しき者も神の前では平等であるということを示すためラマダン月には一ヶ月ムスリム全員が断食を実行し、同じ飢餓感を体験すること。次に、断食するのは個人であり、自分を騙して人目につかずに飲んだり食べたりすることもできるが、それをしないで真摯な気持ちで断食を実行することは神を畏れかつ信じる心を自ら証明することになる。また、健康にとっても良い結果を及ぼすとも書いてあるそうです。自分が知らないだけで、まだ他に断食

について何か書いているかも知れません。考えてみたら 1980 年のイラクでも今年と同じように暑い時期が断食月間でした。新月から上弦、満月、下弦の月から再び新月に戻る期間は約 29.5 日で、大陰暦のイスラム暦では太陽暦に比べ 1 年に約 11 日のずれが生じます。閏月などの調整をしないので大体 33 年で季節が元に巡ってきます。私が前述のシスターニ師を訪れた際に、「せっかく来て頂いたのに断食期間中でお茶も出せずに申し訳ない」と言われたことを覚えています。その年は 7 月 9 日から 8 月 7 日までがラマダンで、33 年後の来年は多分同じ期間がラマダン月になると思われま

世界で約 14 億 2000 万人の信者が存在するイスラム教は最も戒律の厳しい宗教だと言われています。陽が出ている間とはいえ 30 日間も断食をする宗教は他にありません。ユダヤ教はヨム・キプール（大贖罪日、神様に罪の許しを願う祈りをする日）で 1 日あまり断食して一切の労働をしますが、まあこれくらいなら誰でもできそうです。世界で 22 億 3000 万人といわれるキリスト教に至っては謝肉祭の日に肉類を食べませんが、これならもっと簡単そうです。しかし上述の一神教にはそれぞれコラーン、旧約聖書、新約聖書といった神の言葉とされる聖典が存在し、信者はそれに疑義を差し挟むことは一切禁じられています。豚や鱗のない魚類を食べてはいけな

いとコラーンに書かれていますが、どうして？などと疑問に思っ

てはいけ

ないのです。食べては罪になるのです。そこに書いていることを基に、命を懸けて戦うことも躊躇しないことはこれまでの歴史が示しています。それに比べ八百万の神々が狭い日本列島に仲良く共存している日本は何と平和なことでしょう。年に一度は夫々の神様に因んだお祭りが日本各地で催され、参加する皆を晴れやかな気分

にしてくれる。また殆どが我々へのご御利益や御加護を授けてくれる有難い神々ばかりです。生活や倫理或いは行動等を細部に亘って規定する日本の神様を私は知りません。神無月には日本各地の神々が出雲に集まって（出雲では神在月）翌年の予定や縁結びのことなど話し合うなんて何と穏やかでユーモア溢れる神々なんでしょう。外国で生活している日本人の多くが年を増すと日本が恋しくな

って帰りたい気持ちが昂ずるのも言葉や食文化、或いは友人や山川草木が恋しくなるということだけでなく、全ての生活規範を規定されている聖典を有する一神教世界の目に見えない圧迫感から逃れたいという理由も小さくないのではない

でしょうか。

（記 松田 勉）

***** 禁煙ライフ *****



不純(?)な動機で、禁煙ライフを始めて約2カ月が過ぎようとしている。禁煙しようと思いついたきっかけは健康の事を考えたからではなくましてやドクターストップがかかったわけでもなくただ単に保険料がお安くなるからである。しかも最低3週間禁煙すれば非喫煙者のごとくニコチンが体内から出ないそうである。だもんで、お安いレートをゲットする為に始めました。

数えれば20歳の時から約20年に渡り喫煙してきたのだが、その間たばこ代は軽く100万円を超えていたみたい。ヘビースモーカーではないけど1日大体5本ぐらい。1箱ずつ買ってたのでまさかそんなに使っているとは気が付かなかった。しかしこう纏まった金額を示されるとびっくりである。まさに煙となって消えてしまった。世間でいわれているヘビースモーカーの方は一体たばこ代にいくら使っているのであろうと考えると何とも勿体無いお金の使い方をしているなど感心する。非喫煙者の方から見れば目糞鼻糞であろうが。

さて、禁煙して以来体がなんだか以前にも増して体が軽くなったような気がする。もともと元気で他人からしては迷惑なぐらい元気な時もあるくらいです。まずジムでの運動中息切れがしなくなった。更に嬉しい事に肌の状態が心もち良くなったような気がします。化粧ののりも良くなった。食欲や味覚は正直言って以前と変わらない。前から人並み以上に食欲もあり美味しいと思えたので以前と量も同じ。そして何が一番良いかと言うと、喫煙する場所を探さなくてもよくなったこと。これって結構ポイント高し！なぜなら最近とみに喫煙場所が限られてきている。灰皿が設置されていれば何の問題も無いのだが出来るだけポイ捨てはしたくない。でも吸いたい！となると心の中ですごく葛藤が始まる。天使と悪魔の声が交互に頭の中でささやき、最終的にはいつも悪魔が勝利をあげるのだが後で良心の呵責に苛まれる。そこまでだったら灰皿がある所に行き着くまで待てばいいんじゃないのって思うでしょうが待てないんです、これが。吸いたい時に吸う。これが喫煙者にとって厄介なものなんです。家族も喜んでくれているし、どこまで我慢ができるのか自分との勝負をもう少し続けてみようかと思う。

(記 匿名)

***** イベント予定 *****

1. 日には未定ですが 10 月か 11 月に映画鑑賞会を黒石邸にて開催。日には追って連絡
2. 11 月 8 日 (土) 古今亭菊志ん師匠高座 (追って案内書送付)
3. 12 月 1 日 (土) バザール (ファンドレイジング、追って寄付品要望書送付)
4. 12 月 忘年会、餅つき (日には未定、追って連絡)

***** イベント報告 *****



- * 「大谷牧場でバーベキュー」 9 月 30 日 (日) 参加者 30 名
当日はあいにくの雨。ガレージにて 3 台の炭火焼きコンロでバーベキュー举行。煙もうもうだったがわいわいがやがや美味しかった。高校時代を偲んでフォークダンス、次第に晴れてきてスイカ割りもやり盛り上がる。大谷さん有難う。
- * 「特別医療講演会、睡眠の謎に挑む」 9 月 22 日 (土) 参加者 53 名
プレーノ市デービス図書館にて世界的に著名な柳沢正史教授を招いて講演会。講演後の質疑応答は活発。人生の 3 分の 1 を占める睡眠だが、如何に未知の分野が多いか実感。この医学生理学分野で利根川、山中両教授に次いでノーベル賞受賞の期待がかかる。
- * 「ブルーベリー摘み」 7 月 1 日 (日) 参加者 15 名
今年のブルーベリーは天候に恵まれたのか甘くて大きめ。摘み終えた後の昼食は昨年同様、近くのフィッシュレストランへ。子供の実地教育としても最高の 1 日だったのでは。



- * 「名演奏を間近で聴く会」 5月27日（日）参加者47名
琴の師匠富美子コバーン先生と琴美会の会員、藤井ゆきえさんのフルート演奏、
歌姫のコーラスと盛り沢山の質の高い演奏会を参加者全員堪能。

***** 編集後記 *****

秋らしくなってきた、9月28日からテキサスステートフェアが始まりました。体に悪いものを食べようと思ったら、とってつけの場所です。毎年楽しみにしている方もいらっしゃるんじゃないでしょうか？カーショーは面白いですよね。ステートフェアの後は感謝祭、そしてクリスマスが来ると思うと年末がもうすぐのような気がします。今年の新年会はそんなに前だったとは思えないのですが、時間が経つのは早いものです。一月に叶えた念願、今振り返ってみるのもいいのではないのでしょうか。残り少ない2012年、悔い無く過ごしたいですね。グリーン会としても今年の目的を達したのでしょうか？
(Makie)

皆さん、原稿書いて下さーい！会も8年目となると寄稿してくれる会員も限られてきました。会報も皆様の寄稿がなければ発行できませんので、どのようなサブジェクトでも構いませんので松田か、蒔絵さんに送って頂ければ幸いです。
(M)