

# グリーン会 会報

JUL  
2016  
Vol.6



家族会員 **19** 家族 **38** 人 個人会員 **31** 人 合計 **50** 家族 **69** 人 2016.07.22 現在

## ～行事予定のご案内～

### ◆ 料理講習会

「二色パバロア & 簡単ショートケーキ」

日時： 8月28日(日) 午後1時～4時  
 講師： 山田 由美さん  
 場所： 平嶺 多美子さん宅  
 住所： 12464 Breckenridge Dr.  
 Dallas, TX 75230  
 参加費： \$5.00

\* 詳細は8月上旬にご連絡いたします。

\*\*\*\*\*

### ◆ 大谷牧場 BBQ パーティー

日時： 9月18日(日) 午前11時～午後4時  
 場所： 大谷牧場 (MJM Ranch)  
 住所： 7581 Hwy. 24 North,  
 Commerce, TX 75428  
 (ダラスから約1時間20分です)

\* 詳細は8月下旬にご案内致しますので、皆様、お誘い合わせの上ご参加下さい。

## \*\*\*\*\* 目次 \*\*\*\*\*

|                 |   |
|-----------------|---|
| ■ 副会長雑感         |   |
| 平嶺多美子 .....     | 2 |
| ■ 新役員自己紹介       |   |
| * ゴメズ みさ子 ..... | 3 |
| ■ ゲスト投稿         |   |
| * 秋山 光良 .....   | 3 |
| ■ 会員広場          |   |
| * 続「四国遍路」       |   |
| 黒石 美保子 .....    | 5 |
| * NHK 特集を観て     |   |
| 上田 知栄子 .....    | 6 |
| ■ 催しの報告         |   |
| * 医療講演会報告 ..... | 8 |
| ■ 健康 10 訓 ..... | 9 |
| ■ 編集後記 .....    | 9 |

## 副会長雑感

### 敗戦 71 年記念

平嶺 多美子

来る 8 月 15 日は、はや敗戦記念日 71 年となる。昨年のニュースでは世界大戦に関わったアメリカ人が、まだ 100 万人存命していると聞いた。日本でもまだ多くの人々が、苦しかった敗戦の思いを人生の一部としてひきずりながら生きている。あの頃の事を思い出すと 70 年という歳月が日本をどう変えてしまったか。又、人間性をも変えてしまったのに驚かされてしまう。

この前、トト姉ちゃんのテレビドラマの一場面に小橋家の家族が B-29 を避けて防空頭巾をかぶり、防空壕に入り避難している場面があるのを見た。私も小さい時、防空頭巾という物を母に作ってもらい初めての学校に上がった時、B-29 の爆音が近づいてくると教室の机の下に避難することを教えられた。今思えば何という事もないが、あの頃はそれが生き残る知恵であったのであろう。敗戦の日から 12 月の零下の京城から下関までの旅は、幼かった私でもしっかりと覚えている。

人種差別、宗教云々と最近あちこちで殺人沙汰があって、ざわめかしい世の中になって来た。今、これを書いている時もフランスでの 84 人の殺人が報道されている。黙示録によると世の中の終わりまで人種差別は続くと記されている。

「人種差別、人種差別！」と騒いでいる黒人たちは自分たちがそうだと思込んでいる人が多いのだと思う。ベン・カーソンみたいに世界一の外科医になった人もいないではないか。私自身、黄色人種に入るらしいが、だからと言って白人に劣っているなど思った事もない。言われた事もない。

1963 年にアメリカに留学して来て、週 20 時間アルバイトを始めた。新聞社である。最低賃金 1 時間 1.25 ドルであった。あつと言う間に 2 倍に上げてくれた。仕事に遅れる事がない。病気で休む事もない。与えられた仕事をさっさと片付けしまう。新聞が時間通りに印刷され配達されて行く、当たり前的事をしていたが、私を必要としてくれた。印刷場にも 3 人程、黒人が指を真っ黒にして働いていたが黒人だから云々と言う人は誰もいなかった。皆、和気藹々で働いていた。

今の若者は働く喜びと言うのが解らなくなっている者が多くなっているのでは、と度々思う事がある。お金さえ出せば殆どの物が手に入る。苦勞して物を得ると言う事がなくなって来ている。黒人の多くも働きに喜びを感じると言うのではなく、仕方なくやっている、と言うのが見え見えである。「もっと払え」「時間外はダブルだ」とか、最近何度か私も嫌な思いをさせられた一人である。「働かざる者、食うべからず」と言う、昔からの言い伝えは遠くに行ってしまった感じである。

戦後の品不足の頃、私も学校から帰ると、セリ、ツクシ、タニシ、栗、椎の実等を取りに行くのが日課の一つであった。但し、あの頃は苦しかったとかお腹が空いてひもじかったとか言う思い出より、あの頃は楽しい日々だった、と言う思い出しか残っていない。

我々親たる者が次の時代の者に正しい生き方、働く喜びを伝えて行かなければ、一体どういう世になって行くのであろう。心配は留まる所知らずである。毎日、朝、目覚めると今日も 1 日の命が与えられた感謝と共に、この命を何の役にたてられるかと思えば「一粒の砂も塵も積もれば山となる」と言う通り、小さな親切を 1 日 1 度積み重ねて生きて行ければ良いなと思う。「頑張りましょうネ」

## 新役員紹介

ゴメズ みさ子

今年からグリーン会役員に加えさせて頂いた、みさ子ゴメズと言います。日本の出身地はズーズー弁で有名な茨城県です。のどかな田園風景が広がる素朴な田舎です。アメリカに来たのは80年代初期で結婚が主な理由でした。アメリカで暮らした年月の方が長くなりました。こちらの空気が性に合っている様で日本へ帰る予定はさらさらありません。この地で骨を埋める事になると思います。3人兄弟の末っ子で兄が実家を継ぎ、母を含めた4世代で暮らしています。姉も近くの大きな農家に嫁ぎ4世代で暮らしています。常時、外国人の労働者も合法で農協があっせんしてくれるそうです。

結婚は2度し、結果的にはバツ2です。最初の夫との間に息子が1人、海外で勉強中です。離婚後も程よい距離を保ちながら、

良い友だちでもあります。2度目の結婚（中南米）からは、今18歳になる娘がいます。彼女が2歳の時に離婚しましたが、7年程前に他界しました。

趣味は読書とお料理です。仕事はマッサージ師です。プレノのサロンで働いています。仲々、面白いです。ところで、私の名はひらがなで「みさ子」と書きます。昭和33年1月1日と言う、お目出度い日に生まれ、33のみつつの「み」と、さんの「さ」でみさ子とつけたそうです。ひらがなにしたのは響きが柔らかいからと父がつけてくれた、と聞きました。結構気に入っています。

余談ですが母によると、昔、学生時代にみさ子と言う名前の同級生がいて、お金持ちのお嬢さんで頭も良く何処かでその名前に憧れていたという事で、いつか女の子が生まれたらつけてみたい名前のリストに入っていたそうです。他愛の無い話でした。

どうぞ、よろしくお願い致します。

## ゲスト投稿

### ダラスの釣り事情

秋山 光良

はじめまして、グリーン会非会員のダラス在住7年になる秋山です。ご縁がありグリーン会の会報の記事を書かせていただくことになりました。よろしくお願いいたします。

さて、今回は依頼がありました私の趣味のひとつのダラスの釣り事情を書きたいと思えます。

**1. ダラス (テキサス州) で釣りをするには？**  
釣りのライセンスが必要です。オンライン、

お店で購入できます。

しかしながら、釣りをしていてチェックされたことは一度もありません。本当に必要なのでしょうか???

#### 2. 釣る場所

ダラス近郊は海がありませんのでもっぱら、川、湖、池です。大雨の後は道の横の側溝から釣り糸をたらして釣れたという話もあるようです。対象魚を選ばなければ近所の川や池でも何かしらは釣れると思います。

#### 3. 釣れる魚

私は主にブラックバスを狙いますが、仕掛けによってはナマズ、鯉、アリゲーターガー、



クロッピー、ブルーギル等が釣れます。



① ラージマウスバス（ブラックバス）

トリニティリバーの下流では2mを超えるアリゲーターガーも釣れるようです。



② ロングノーズガー（アリゲーターガーの仲間）

魚以外にも餌釣りをしていると、カミツキガメ、スポン、ミシシッピーアカミミガメ（緑ガメの成長した亀）等が釣れる時があります。



③ カミツキガメ（凶暴な厄介者）

中でも厄介なのはカミツキガメで甲羅が40cm以上に成長したカミツキガメは非常に重く凶暴ですのであまり関わりたくないですね。引き上げようとして釣竿を折られたことも…。人間の指くらいは簡単に噛み切るらしいです。

#### 4. 釣りの場所での出会い

残念ながら素敵な女性とのロマンチックな出会いは今のところありませんが、上記の亀類をはじめダラス近郊でも様々な野生動物に出会えます。

- ・アルマジロ：道で轢かれている姿は良く見かけますが、野性では直ぐに逃げてしまいます。
- ・タヌキ（ラクーン・ドッグ）：早朝に良く見かけます。キャンプ場ではゴミをあさったりする嫌われ者ですが、家族で戯れてる姿はほっこりします。
- ・ビーバー：気持ち良さそうに川で泳いでたりします。



- ・野鳥類：鴨、サギ等を良く見かけます。サギは小魚を上手に捕まえています。

最後にバス釣り好き以外にはあまり知られていませんが、ブラックバスの世界記録（10.12Kg）が釣られた場所（2016年7月現在）は日本の琵琶湖だそうです。

外来種として日本に入ってきて本国アメリカよりも大きく育つとは驚きです。大相撲でモンゴル力士が活躍するのと同じような感じがしました。

※写真①②③は秋山さんが釣った魚と亀

## 会員広場

### 第3回「四国遍路」

黒石 美保子

4月10日、歩き遍路2日目。目覚まし時計が5時半に鳴り、眠たい身体に気合いを入れて暖かい寝床から飛び起きる。何はともあれ、朝食に遅れないようにと6時きっかり食卓についたが私が一番最後のようです。なんと皆さん、出発の用意万端、荷物が玄関横で主人待ちをしています。

道中の話し。天気と今夜の宿、次はどこに泊まるのが良いとか、ここは弁当持ちでないとかコンビニも自販機もないとか——こりゃ大変、食べばくれないための貴重な情報らしい！しっかり聞いておかなくては。なんせ此方はピッカピカのお遍路さんです。ここは先輩のおっしゃる事を素直に聞く事にしました。

#### ■今日のプラン：

6番の安楽寺までは宿・森本屋の女性が車で送って下さる、この間5.3キロ。7番「十楽寺」1.2キロ、8番「熊谷寺」4.2キロ、9番「法輪寺」2.4キロ、10番「切幡寺」3.8キロ、11番「藤井寺」9.3キロ、プラス民宿ヤマサまで合計21.1キロ。

これだとお寺さん5件で約2時間半、時速3.5キロで歩いたとして6時間、合計8時間半って事はグズグズしてられない。今夜の宿はこの女将さんの知り合いの民宿ヤマサです。藤井寺に着いてお参りを済ませてから電話をすれば迎えにきてくれるとの事。おにぎり2個入った弁当を持たせられながらのお見送りです。滞在中お客は皆女将の子供のような錯覚を覚えるのではないかな—不思議な女将さんです。よかったあ—此処に泊め

てもらって。そうこうしてる間に「はい、車用意できたよ！忘れ物してないかい？」「はい、金剛杖！御大師さん忘れないようにね。気をつけて頑張りなさい」と、励まされて車に乗り込む。地図見ながらとにかく歩く。お寺に着けば30分で次ぎに行けるようにと、よそ見せずお参りする—そして又歩く—その繰り返し。

9番法輪寺の山門前で柏餅6個入りが目

に入った。1人では食べきれないよなあ—どうするか？食べたいのが勝つ！持って歩くのは重たいし、他の人にお裾分けしようと辺りを見回してみるとベンチで休んでる歩き遍路の方達がいました。これで問題解決。私はしっかりお腹に収め切幡寺に向かう。雨模様になってきたのでポンチョを着て歩いていると結構蒸し暑く、藤井寺に着いた頃には靴までびしょびしょになっていました。ヤマサ

の車が迎えに来てくれた時には寒くて寒くて、温かい風呂に入る事にしましたが順番待ちです。宿に入れば1番に洗濯、2番に風呂、3番に夕食、4番に明日の計画が日課です。

でっかい店構え。昔は余程大きなレストランでもしたのではないかと思う大駐車場、2階建てと1階建てがくっ付いてる様な玄関なのかロビーなのか、不可思議な間取りの間が通路で、食堂のある2階建ての方に続いています。まだ片付けも掃除も出来てないお部屋を横目に見ながら進んでいると同宿のお客さんに会い、その人ももご主人探しだそうです。食堂内には夕食の支度中らしくテーブルのセッティングが出来てます。但し主人の姿見えず、どうやら行方不明。宿の中には5人の客が寒いのでストーブでも付けないと





風邪引きそうだし、靴が乾かないと明日困るなあって、会話しながら辺りを見回してストーブを見つけました。早速火を付けたいのですが、どうも灯油切れらしい。此処に居るより部屋の中の方がましだということで皆自分の部屋に引き上げる。

私はご夫婦の方との相部屋です。奥さんの方は雨具の手入れが終わると今度は靴下や靴をヘアードライヤーで乾かし始めました。っという事はもしかしたら乾燥機なしなの？聞いてみるとある事は有るけどなかなか乾かないそうです。

それでヘアードライヤーの活躍。それにしてもご主人どうしたのかなあー。とにかく、私はお風呂に入らなくちゃ。そして洗濯、洗濯。風呂から出て又食堂をのぞくとご主人が居ました。安心して部屋に戻りストーブの灯油が有るかどうかが聞くの忘れたので戻ると、あれ又居なくなっちゃった。夕食だれがつくるのかなー。お腹すいた！！

もうすぐ6時半です。やっとお声が掛かりました。あれ、さっきまでお客さん5人みただったのに3人程増えた気がします。美味しい、ボリューム満点！、味満点！中華料理と卓上鍋付き。御飯が足りないらしい。私まで廻ってこないー

「すぐ炊けるから心配なし」って云われたら待つしかないでしょ！どうやら御飯が足りないのも主人が行方不明だったのも予約なしの飛び入りか犯人だった。それから20分、気長に温かい鍋から食べる事にして、その間に灯油も買いに行って貰い、暖かくなりました。もう外は真っ暗でまだ雨が降っています。

「オヤジ、ビール！」と云いながら入ってきた40代の男の人、ずぶ濡れです。「飯は後で、まずビールだ」と大阪弁。志度寺から長尾寺、大窪寺で結願して此処まで歩いたのだと走行距離およそ45キロ、私の2日分を1日で歩いて来た。すっごい人が飛び込んできたものです。そんなに歩いて足痛くな

りませんか？「痛いのは当たり前だ！そんな事で愚痴っている奴は帰れ！帰れ！お前には出来ない。もう話すな——俺は一人で祝い酒を飲む」「おやじ、飯にしてくれ！」

飯がない？あれえー、2度目炊いたのに其れも無くなっちゃた。そう云えば飛び入り組が大盛りのおかわりしてたよなあー。又20分、3度目のご飯を炊くはめに成ってしまったおやじさんです。ついでに明日の弁当分も一緒に炊く方が良いのではないかと客同士で話し合い、そうする事にして、私と後2人の女性陣がお米研いだり味噌汁暖めたり、お茶の用意等、台所でお手伝いです。皆んなの靴はストーブの周りで仲良く整列してます。寒くても御飯が無くても怒ってる人は誰も居ない、凄い事だと思いませんかー。

## NHKの特集を観て

上田 知栄子

アメリカによって広島、長崎に原子爆弾が投下されてから71年経ちました。今年5月27日、初めてアメリカ合衆国のバラク・オバマ大統領が広島を訪れ、原爆死没者慰霊碑に献花し所感を述べた後、被爆者と言葉を交わし抱擁したニュースは皆様もご覧になったことと思いますが、これは歴史に残る1ページだと思います。私も日本人としてこういう光景をどの位待ち望んだことでしょうか。今まで被爆者たちは長い間その恐ろしさを訴え続けてきましたが、アメリカは原爆投下を色々な理由をつけてはその正当性を並べてきました。被爆者たちはアメリカを憎む言葉を避けながらも忍耐強く核兵器廃絶を訴え続けてきましたが、どうも核兵器を持ちたいと思っている国が増えているようで、不安がつのります。

毎年のことですが8月に入るとTVジャパンも太平洋戦争関連の特集が多くなります。ご覧になった方もいらっしゃると思いますが昨年

8月6日のNHKスペシャル「きのご雲の下で何が起きていたのか」を観る機会がありました。広島に原爆投下された3時間後、爆心地から2<sup>キロ</sup>圏内の壊滅地帯のすぐ外側、2.3<sup>キロ</sup>の御幸橋（みゆきばし）の上で撮影された2枚の写真を元に、また、当時その場所を通ったという31人の証言から、壊滅地帯でどのようなことが起こり、どのように人々が死んで行ったのかを検証し、再現した番組です。

御幸橋は、火災をかるうじて免れ、郊外に逃げようとした人たちがようやく立ち止まった場所で、この2枚の写真は報道写真家の松重美人さんによって原爆投下3時間後に撮影された世界に2枚しかない、と伝えています。横たわる人やうずくまる人、瀕死の状態で逃れてきた人たちをNHKは最新の映像技術で、アングルを変えたり拡大したりして動画のように観せてくれました。うめき声や叫び、動きを映し出し、ケガの状態も専門家によって分析も行われました。熱傷専門医によると、通常では起こりえない原爆特有の火傷を被っていて、おそらく人間が感じる痛みの中で最大の痛みを感じていたのではないかと、言っています。

原子爆弾はその年だけでも14万人以上の命を奪いました。殆どは火傷によるもので、爆心地付近の地表の温度は鉄をも溶かす3000度以上だったといます。アメリカは広島に原爆を投下した後、深刻な火傷が発生したことに気づき、被害の研究を密かに行い、原爆投下後に撮影された写真も全部没収したと言います。この御幸橋での写真が公表されたのは1952年9月の写真雑誌ライフによるスクープだったそうです。なぜ、この写真が公表までに7年も経ったのか？それは、アメリカ政府が「原爆投下が一般市民を巻き込み、無残な死に方をさせた事実を隠そうとした」と、核兵器専門に取材を続けてきたアメリカのジャーナリストは言います。

最後に昨年、ワシントンで原爆展を開いた

アメリカン大学のピーター・カズニック教授は、「写真が公表されなかった7年間にアメリカ人は『核兵器が必要だ』と考えるようになり、核兵器の本当の恐ろしさが伝わる一つの機会が失われてしまった。もし、御幸橋での写真を見たら核兵器は許されるものではないと、アメリカ人も気づいたはずだ」と述べて、2時間にも及ぶ特集は終わりました。

今年も8月に入ると戦争関連のドキュメンタリーやドラマ、特集番組が報道されると思いますが、私たちは謙虚な気持ちで歴史を振り返り、学び、反省し、子どもたちの将来のためにも武力衝突が起こらないよう知恵を絞って生きて行きたいものです。



松重さんが原爆投下3時間後に撮影した2枚の写真。現在は御幸橋西詰めにモニュメントとして展示されている。



## 催し報告

### 2016 年度 医療講演会報告

風呂広子医師が、5月22日午後2時からPlanoにあるSchimelpfenig図書館にて、参加者約30名を前に講演されました。内容は、“アメリカで緊急病院へ駆け込まないために”で、次の通りの概要でした。

#### 1. 緊急病院に駆け込む理由 Top10 は

- ①頭痛 ②体内に異物が入る ③皮膚感染症
- ④腰痛 ⑤傷&打ち身 ⑥風邪 ⑦骨折 ⑧歯痛
- ⑨腹痛 ⑩胸痛

#### 2. しかし本当に緊急病院に行くべき時は

- ①胸痛 - 心筋梗塞 (吐き気、嘔吐、発汗等)
- ②ひどい頭痛 ③骨折の疑いがある時 ④神経系の症状 - めまいや立ちくらみ: Fast で行動を (FaceArmSpeechTime) ⑤嘔吐がおさまらないとき ⑥怪我や事故

子供、お年寄り、病人、妊婦はこの限りではないので注意を!

#### 3. 自分で出来る簡単治療として

- ①風邪 - 梅醤番 ②下痢 - 梅干し ③腰痛 / 肩こり - 運動 ④便秘 - 運動

#### 4. 病気にならない健康な生活を送るために

1) Blue Zone - 長寿の Hot Spot (Loma Linda, US; Sardinia, Italy; 沖縄)

- ①菜食主義 ②お酒、タバコ、カフェイン、



薬 ③水 ④運動 ⑤健康な人間関係 ⑥宗教にもとづいた精神面での幸福感

2) 免疫力をあげる=体温をあげること

- ① 適度な運動-ストレッチ、呼吸法、ヨガ、ピラテス、歩き、ジョギング ②笑いとユーモア

3) 血液をきれいに保つ

- ①野菜と果物 (自然なもの) ②酵素食品
- ③ 腹八分目 ④よく噛むこと

4) 精神面の健康

- ①社会とかかわりを持ち続ける ②信仰 ③祈り ④瞑想

#### 5. マクロビオティックについて

1) マクロビの歴史

- ①医食同源: 創立者、桜澤 如一 ②食養 ③久司 道夫 & ハーマン 相原

2) マクロビの原則

- ① 我等身土不二 (地産) ② 一物全体 ③ 純正自然食品 ④ 陰陽調和 ⑤避けるべきもの-動物性食品、加工食品、精練食品、化学合成食物

3) マクロビバランス

- ① 野菜 (30%) ②緑野菜 (30%) ③穀物 (20%) ④豆類 (15%) ⑤海草 (5%)

最後に活発な質疑応答が行われ、講演終了後も個人的な相談が続き、時間制限で強制終了とさせてもらったほどで、医療への関心の高さが伺えました。



ダラス近郊には日本語が話せる開業医がないので、何とか風呂さんにはダラスで開業してもらえないかと個人的に願っています。  
\*風呂広子医師 Profile：香川県出身、香川大学教育学部英語英米文学科卒業。香川県で校の英語教師をした後、大学院生としてアメリカに渡米。ワシントン DC にあるジョー

ジタウン大学で社会言語学の博士課程を終了後、イリノイ州のイリノイウエズリアン大学で教鞭を取る。イリノイ大学医学部卒業。現在、ダラス郊外のタイラー市で産業医研修医として研修中。2017年の6月に研修終了後、ダラスで産業医として働く予定。

記：当イベント担当 柴山

## 長寿の心得

### 「健康長寿10訓」健康は一番の宝物

少車  
多歩

少衣  
多浴

少慾  
多施

少言  
多行

少怒  
多笑

少煩  
多眠

少食  
多齟

少糖  
多果

少塩  
多酢

少肉  
多菜

## 編集後記

7月に入りダラスの暑い、暑い日が続いておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。

日本でも猛暑が続いており、熱中症で病院に運ばれる方も増えているそうです。どうか皆様も十分な水分を取り、暑さには気をつけてお過ごしください。

今後のグリーン会の予定は、8月28日に料理講習会が平嶺さん宅で開かれます。山田由美さんの「二色ババロア & 簡単ショートケーキ」ですので、スイーツに目のない方、是非ご参加下さい。詳しい説明は追ってご案内申し上げます。

また、毎年10月に行われていました大谷牧場のBBQパーティーは日程の都合により、9月18日を予定しております。詳細は8月



下旬にご案内させていただきますので、どうかお誘い合わせの上ご参加下さい。

さて、皆様への行事等の連絡には先ずeメールを利用していますが、何かの支障で届かなかったり、また見逃したりすることも踏まえて電話による連絡も行っております。会報の場合はPDFファイルにしてeメールで送っていますが、どうしても紙面でないと見られないという方は郵送いたしますので上田までご連絡下さい。

次回会報の発行は11月上旬を予定しております。毎日の生活の中で困ったことや耳寄りの情報、旅行記や料理のレシピなどの記事を書いてくださる方を募集しています。締め切りは2016年10月20日ですのでメールアドレス「chizaki@verizon.net」又は電話「972-414-1748」にメッセージを残して下さい。よろしく願いいたします。上田

DALLAS  
グリーン会  
2016/07/22