

グリーン会 会報

MAY
2021
Vol.25

<http://dallasgreenkai.com>

家族会員

13

家族

26

人

個人会員

34

人

合計

47

家族

60

人

2024.05.24 現在

～行事予定のご案内～

「D & C 会」と「お茶会」が、再開しました。

◆ D&C会 (Drink & Chat)

「情報と意見交換の会」

詳細は下記の山下さんにお問い合わせ下さい。

担当：山下直訓 Tel: 940-453-2117

eメール: paul.yamashita@centurytel.net

◆ お茶会

「おしゃべりは百薬の長」

この会の後はランチも予定しております。

日時：毎月第3金曜日 10:00am～11:15am

場所：Rosa's Cafe & Tortilla Factory

住所：420 Coit Rd, Plano, TX 75075

担当：上田知栄子 Tel: 972-414-1748

*****目次*****

- 会長挨拶 松田 勉2
- 会員広場3
 - * 「私の旅」(6) 高野 ターク3
 - * 「一老人のつぶやき」 山下 直訓5
 - * 「おうち de 楽しく過ごし候」
トンプソン 禎子7
 - * 「寒波でブッシュが枯れた」
上田 知栄子9
- お知らせ10
 - * 「役員会再開」10
 - * 「お茶会再開しました」10
- ダラスグリーン会 規約10
- 編集後記11

会長挨拶

松田 勉

会員の皆様、新型コロナワクチンの接種は完了していますか？特に2回目の接種後には多くの人が倦怠感や食欲不振、或いは発熱といった症状に襲われたと伺いましたが、小生には目立った影響はなく、抗体がちゃんと植えつけられたのか却って心配になりました。CDCも米国大統領も2回目のワクチンを終えた者は公共交通機関利用時等を除き、マスクの着用義務を解くと発表し、事実感染者も減り始めているようです。既に国民の半数以上が1回以上ワクチンの接種を終えており今後が増え続けるでしょうから、認可されているワクチンが効かない新たな複合変異株のウイルスが現れない限り、夏から秋にかけて徐々に収束していくのではないかとこの期待を抱かせてくれています。

翻ってわが日本では接種予約や会場の選択等で小田原評定が依然として続いており、購入契約を結んでいるモデルナ製のワクチンでさえ未認可という体たらく。米国やイスラエルといった先行する国々の教訓、問題点等を分析して国情に合った最適な実施対策に移せる有利な状況下にありながら何故か依然として混乱しているように見えますが、接種が迅速かつスムーズに運ぶことを祈るばかりです。会場での案内や書類チェックのボランティアをできるだけ多く集めること（高齢者並みに接種優先順位を与えれば挙手する人も増えるでしょう）と素人考えかも知れませんが、筋肉注射などは簡単な作業だから、元看護師、薬剤師とか医学生にも魅力的な報酬を与えることによって動員をかけ作業を滞りなく進めることが肝要だと思われませんが、政治家が腹を括って決めずに地方自治体の裁量に

任せるなどと事実上の責任転嫁をしているようでは、接種が始まって問題が次々に生じるのではないかと懸念されます。大体医療先進国と自称している日本なのに、自前のワクチンさえ作れずに他国から購入せざるを得ないのは政治家の戦略性の無さを実証しているようなものです。

1年以上も学習期間があり感染第4波が春に押し寄せると予想されていたにも拘らず、感染者が増え始めてから場当たりに蔓延防止法や緊急事態宣言発して国民に忍耐を押し付けるということをしている政府には呆れてしまいます。部外者が非難ばかりするのも無責任とは承知していますが、皆横並び意識や平等意識が強くて臨機応変に対応する機動性に欠けているのではないのでしょうか。米国では歌う人によって国歌さえ大きくアレンジしてしまうことを頻繁に耳にするが、日本で君が代をアレンジして歌おうものなら大問題になってしまうのは必定、国民性の違いといってしまうえばそれまでだが、そのような柔軟性を有し合理性をとことん追求する米国のような国柄の方が危機に際しては強味を発揮しているように見えます。

このパンデミックが終息に向かい各国で課されている様々な規制が解かれた際は外国に旅行に行きたいと思っている会員も多いのではないのでしょうか。小生はやはり日本に一時帰国したいですね。新型コロナ流行以前は毎年2-3回は帰っていたのが、ここ一年半は帰れていないので禁断症状が出ています。帰れば東京と郷里の熊野以外にもJRレールパスを利用して各地を巡りますが、毎回京都には必ず2、3泊して歩き回ります。これまでの経験から京都観光に関するお勧めアドバイスを少し。

まず宿は「ホテル日航プリンセス京都」が快適です。地下鉄烏丸線四条駅から徒歩2

分、何でも揃う錦市場まで徒歩7-8分という立地の良さに加え、和朝食が美味しいこと、風呂には地下水を汲み上げていて肌に優しく感じるし日本式の洗い場があるので使い勝手が非常に良いのがお勧めの理由です。京都に行けば必ず行くのが伏見桃山にある焼き鳥をはじめ鳥料理専門店の「鳥せい」本店です。料理も大変美味しいのですが山本酒造が直営しているだけあって、よく冷えているステンレスタンクの蛇口から出てくる「蔵出し原酒」が焼き鳥との相性抜群で、いつも飲み過ぎて千鳥足。名水の湧き出る伏見といえば酒蔵、近くには月桂冠大倉記念館、キザクラカップカントリーもあり見学できます。京都には桜の名所は数多くあるが、一つ挙げるとすれば「原谷苑」ですね。広い苑には多くの種類の桜と共に木瓜、馬酔木やツツジといった花々も多く咲いており独特の雰囲気を出しています。梅雨時に訪れた際に迎えてくれた華麗なアジサイが強く印象に残っている「三室戸寺」もお勧めです。ただ紅葉や桜の開花時期は観光客が激増するのでゆったりと見物したい方はその時期を避けた方がいいかも知れません。神社仏閣に関しては夫々特色があるので小生があえてお勧めすることも無いのですが、迫力を感じたのは「三十三間堂」の真ん中に国宝の千手観音坐像、その両脇にずらっと並んだ夫々異なった表情を有す

る千体もの千手観音立像群ですね。また事前に予約が必要ですが、宮内庁管轄下の京都御所内の仙洞御所、桂離宮や修学院離宮も無料で見応えがあるのでお勧めです。

さて、いつになったら自由で制約の無い旅行が可能になるのでしょうか。当分は不可能な時期が続くでしょうね。最大の感染防止策は人と人の接触を極力削減するということがグリーン会の理念、できるだけ多くの会員と年間行事等を通じて交流し、会員の生活に刺激と潤いをもたらすということは全く相反するもので会の存続自体が危機に晒され続けてまいりました。しかしここに至って多数を占める高齢会員のワクチン接種が完了していることもあり、そろそろ行事や趣味の会も再開できるのではないかという明るい見通しも立てられるようになって参りました。新型コロナ感染が始まって1年数ヶ月、本当に刺激の少ないボーっとした引きこもり生活を続けていると肉体もそうですが脳機能の方も衰え始め、そのせいで積極性が影を潜め何をやるにも面倒臭いという、後ろ向きで怠惰な自分に気付かされ愕然としてしまいます。会員の多くの皆様も小生と同じ無気力シンドロームに陥っているかも知れませんが、そろそろ何か行事を企画して久しぶりに皆さんとお会いできる機会を設けるべく役員で話し合いますので、今しばらく健康にご留意され頑張ってください。

会員広場

◎ 私の旅 (6)

高野 ターク

船旅とはこうも退屈だとは思わなかった。バンコック寄港地後の数日間は、やれ上陸してなにをやったとか船室仲間との会話が盛り上がるのだが、それも尽きればおのおのはそれぞれ本を読んだり、例によってデッキ（上

甲板）からボーツと水平線を眺めたりする行動に戻るしかなかった。（笑）

シンガポール周辺は戦史を齧った者にとっては興味ある場所の一つである。マレー沖では大英帝国海軍の最新戦艦プリンス・オブ・ウェールズを含む戦闘群が1941年12月10日、日本海軍陸上機の爆撃で撃沈された。日本軍は英領シンガポール占領後、シンガポー

ル市内に主祭神、天照大神を祭る南照神社を
建立した。以後、内地ではシンガポールを南
照とも呼んだ。南照神社は終戦と同時に取り
壊されていると聞いた。

シンガポールは大英帝国による都市計画の
もとに建設され、その整然とした、たたくま
いはアジア諸国の中でひときわ目立った。大
理石を使った建造物など整備保守がしっか
りされているのが印象的だった。今やアジア
トップの近代民主国家だが私が訪れた53年
前、既にそうなることを示唆する兆候が随所
に見られた。

綺麗過ぎ、言葉は悪いが退廃的なムードが一
切みられず、ある意味で面白さに欠けるところ
があった。当時からアジア南部の貿易集積の中
心地だけあって我々の貨客船も日本からの貨物
の下し、そしてインド、アフリカ、ヨーロッパ
行きが積み込まれた。シンガポールはマ
レーシア半島の南端とジョホール海峡を挟んだ
小島国である。フラットランドで淡水を得る自
然環境そして手段が無かった。生活の基盤の一
つである水も自給できずマレーシアから海峡を
またいだ水管で購入していた。今日もそうなの
か判らないが海水からの淡水化も進んでいるの
ではないかと考えられる。

新たに150人前後のインド人グループが乗
船してきた。この人達はセイロン（現在のス
リランカ）そしてインドのボンベイ（現在の
ムンバイ）に休暇で帰国する人達だった。殆
どは我々と同じエコノミークラスの人達だ
ったが搭乗して即座に問題が起こった。当初、
食堂での食事時間は全員、同じ時間帯だ
ったのだが数日後、食堂責任者の指示で変更とな
り二つのグループに分けられた。第1グル
ープは欧米そしてインド人以外のアジア人、
第2グループはインド人グループとなったの
だ。何が問題だったかと言うと、お国柄の伝
統と言うか食事作法からきたものだ。彼らは
食事の後、汚れた手を船の手すりでもぐぐ
ってしまうことだった。既にトイレの汚れなども

あり不快感に更なる拍車をかけた。

二つのグループに分けられたこと、その他
の諸問題は注意で解決された。この状態がボ
ンベイに到着するまで継続された。彼らの下
船後、食事時間は元の状態に戻された。

貨客船はシンガポールからスマトラ島とマ
レーシア半島に挟まれたマラッカ海峡を北西
に進む。周辺には戦場となったセレベス島北
部のメナド、そしてスマトラ島南部のパレン
バンがある。戦後、多くの日本人は戦記に興
味を失った。1942年1月11日、セレベス島北
端のメナドに日本海軍落下傘部隊が降下作戦
を敢行しランゴアン飛行場占領、そして1ヵ月
後の2月14日、日本陸軍落下傘部隊がオランダ
占領軍管轄の飛行場を含めた油田地帯に対し
降下作戦を敢行し、これを占領した。そして
シンガポール要塞陥落（1942年2月15日）と
戦争は拡大していった。敵味方にかかわらず
多くの将兵が命を落とした戦争だった。

マラッカ海峡を抜け船は南進、セイロンに
向かう。コロombo入航で驚いたのはカラスの
数が異常に多かったことだ。電線はカラスが
鈴なり、重さで切断されてもおかしくないほ
どだった。香港、バンコック、シンガポール
でカラスを見かけたが目立つ数ではなかった。
セイロン上陸の第一の感想は？…あの無数のカ
ラスでした——としか言いようがない。香港、
バンコックの匂いがどうのと述べたが、シンガ
ポールでは殆ど気にならなかった。無臭じゃな
かったが…記憶にないところをみると気に留め
るほどのものは何もなかったと言うことなの
だろう。例の米国女性ミリアムさんは下船した。
シンガポールからどこに行くのか彼女に聞か
ずじまいになってしまった。

これまでとは全く違った匂いがセイロン
から始まったとあっていい。生活用水の匂
い——しかし、ここで驚くのは早かった。コ
ロンボでの積荷と荷おろしにあまり時間がか
からず2日間の停泊だったと記憶している。
となると上陸して何かできる時間的余裕は

ない。棧橋周辺をちよろちよろする程度だった。屋台があったがなんとなく嗜好にあわず船の食事で間に合わせた。合いも変わらずマトンと豆が主体だがこれまで下痢はしてないので合格もの。されど味はイマ2ぐらいだったが――豪華客船じゃないので、粗食に甘んじるのは当たり前――。

船室仲間と話して知ったのだが趣味をもたない人が多いので、ちょっとがっかりした。仕事が趣味なんだろうがたまたまそういう人達が偶然に集まったのか、歴史とか政治にも全く興味なし――共通点は女性事――真面目でいい人ばかりなのでこれで切り出すわけにも行かず…。

ドイツ人青年と船中で知り合いになった。日本を1年ばかり旅行し帰国する途中だという。彼の英語は流暢だった。日本語も片言だがOKレベル、後、1年も滞在したら日常会話に困らないはずだ。一部外国人の語学才能には驚くばかりだ。実を言うと私は日本いる時、下手な横好きとかドイツ語を勉強していたことがあった。事実、スイス滞在時、ドイツ語学校に通ったこともありまして――当時、英語もろくに話せないのにドイツ語とは今考えても「二兎を追うもの一兎もえず」――まさにそれだった。「何故、ドイツ語を？」実は理由があつてのこと、漠然と取り組んだわけではなかったのですよ。(笑) インドの南端を回り船は一路、ボンベイを目指した。船にあったインドの地図を見ながらいろいろと想像に耽った。5日ぐらいの航海後、海風のなびくデッキでくつろいでいると個性ある強烈な匂いに襲われた。陸地が見えない場所でのこの匂い、通りがかった船員に「これは何の匂いか？」と訪ねたところ「これはインドの匂いだよ」と言われた。まだインドは見えていないのに――これはどうしたことか？匂いに惹かれたとは言わないが、訪れようとしている国になんとか興味が湧いてきた。未完

◎ 一老人のつぶやき

山下 直訓

わたしは医者でも生物学者でもないグリーン会員の一老人です。過去1年あまり、TVや新聞、インターネット、本や雑誌などでコロナパンデミックについて毎日知らされてきました。ここに書いたことはこの1年、あまりにわたしが学んだパンデミックについての一老人のつぶやきです。手軽に読んでください。

巨大なパンデミックは14世紀のヨーロッパを襲ったペストパンデミック、20世紀の「スペイン風邪」、21世紀のコロナパンデミックなど、世界の歴史を変えてきました。中国（モンゴル）で始まったペストパンデミックでは、ネズミに寄生したノミのペスト菌でヨーロッパ人口の30%から60%の人が死亡し、ルネッサンスの引きがねになったと言われています。1918年に始まった「スペイン風邪」はスペインで始まったのではなく、鳥類から人間に感染したインフルエンザウイルス（H1N1）のパンデミックでした。世界中で5億の人が感染し、5千万人が死亡し、アメリカでも675万人が死んだそうです。現在、世界で猛威をふるっている新型コロナウイルスは中国の武漢（Wuhan）で2019年12月に始まり、今までに世界中で死亡した人は約250万人、アメリカでは約58万人、日本では1万人以上と報道されています。そしてそのコロナパンデミックはまだ終わっていません。アメリカではその病名をCOVID-19と呼び、ウイルス名をSARS-CoV-2と呼んでいます。日本では病名もウイルス名もあまり区別せずに新型コロナウイルスと呼んでいるようです。

さて、コロナパンデミックの病原であるウイルスとはどんな生きものかご存知でしょうか。針先より千分の一ぐらい小さくて、顕微鏡でも見ることはできません。バクテリアと全く違うウイルスの存在は19世紀末にはわかっていたましたが、ウイルスの映像を人類が

初めて見たのは精巧な電子顕微鏡が発明されてからで、1931年のことです。歴史的にみるとごく最近のことですね。他の生きものと違い、ウイルスは自分たちだけで増殖することはできなくて、他の生きものの細胞の中に侵入しなければ増殖できないという生きものです。そして、ウイルスはバクテリアと同様に、新しい性質を持ったウイルスに進化 (mutation) することがあります。例えば、新型コロナウイルスは英国型、南アフリカ型、ブラジル型、インド型に突然変異して、新しい性質のパンデミックにしています。日本では感染性の高い英国型変異ウイルスに悩まされているようです。また、世界にはどれくらい違ったウイルスが存在しているのでしょうか。発見されているだけでも、世界には何万という違ったウイルスの種類が存在しているそうです。そのうち200ぐらいのウイルスが人間に感染できることがわかっているそうです。そして、ペスト菌や肺炎球菌のようなバクテリア菌による病気は抗生物質で治療ができますが、ウイルスによっておこされる病気には今のところ治療薬が無いのです。

ウイルスに治療薬がないのなら予防ということになります。マスク着用、social distancing (6フィート以上離れていること)、換気、日本では3蜜 (密閉、密集、密接) を避けることなどで新型コロナウイルスが予防できると科学者や政府は言っています。しかし、今のところワクチン接種にまさる予防法はないようです。

これまで新しい病気のワクチンをつくるには数年はかかると言われていましたが、アメリカではFDA (US Food and Drug Administration) が3つのワクチンを緊急事態用として、パンデミックが始まってから1年もしないうちに使用することが承認されました。これらのワクチンはFDAが規定したプロセス (4Phases) にしたがって、ワクチンの安全性、予防効果、品質、生産能力などの

データを世界的なワクチンエキスパートたちに審査されて選ばれたワクチンです。

PfizerとModernaワクチンはドイツのBioNTechのハイテク技術 (mRNA) を使って作られ、新型コロナウイルスに感染したことの無い人には95%の予防効果があると発表されています。Johnson&Johnson (J&J) のワクチンはエボラウイルスのワクチンをつくるのに使われた技術 (Viral Vector : not-live virus) を使って、66%の人に予防効果があり、また感染しても85%の人が重症にならないと公表されています。どのワクチンも100%の予防効果はないが、大多数の人に確実に予防効果があるとワクチン専門家は断言しています。事実、大多数の住民が予防接種を受けたイスラエルではパンデミックが下火になっているそうです。アメリカでも予防接種にアラージクな人を除いて、大多数の人がワクチン接種を受けたらいいですね。今、誰にでもできる容易で愛国的な貢献です。わたしも先月2回目の予防接種を受けて2週間がたちました。2回目の接種を受けた時は本当にうれしかったです。これであと何年かは生きられるかなと思いました。わたしは日本でいう後期高齢者ですから、予防接種は命にかかわる大切なことです。うちに帰って、ひとりでお祝いをしました。

アメリカ政府は世界の新型コロナウイルスパンデミックを終息させるために、アメリカのワクチンの特許権を一時猶予してどこの国でもゼネリックワクチンを製造ができるように計らっているそうです。パンデミックはアメリカだけでは終息できません。世界中のパンデミックが終わらないとアメリカのパンデミックも終わらないのです。

バイデン大統領は今年7月4日までに、すくなくとも1回目の予防接種を受けた人を含めてアメリカに住んでいる70%の人に予防接種をすることを目標にしていると宣言しました。70%の人が7月4日までに予防接種を受けた

ら、今年の夏までにはパンデミックの終息が見えてきそうです。ニューヨークのブラシオ市長は今年の9月1日までにはブロードウェイの劇場も開館されると言っています。秋になったら、わたしはニューヨークに行く予定です。

去年3月、航空券を買い、ホテルの予約までしていた日本には、今年中には行けそうにありません。日本の予防接種率は現在約1%ぐらいで、多くの日本人が予防接種を受けるには多くの月日がかかりそうです。「来年のことを言えば鬼が笑う」と言いますが、来年の春、わたしがまだ元気なうちに日本に行ってきたいです。わたしはその日を首を長くして待っています。みなさんはパンデミックが終わった後に実現したいどんな計画や希望を持っていらっしゃるでしょうか。

◎ おうちde楽しく過ごし候

トンプソン 禎子

すがすがしい初夏の季節となり会員の皆様お元気にお過ごしと存じます。COVID-19が世界中に蔓延して皆が同じ様に自宅待機を強いられた長い1年間半でした。この時期に亡くなった方のご冥福を祈りつつ、命のバトンを引き継いでこれからもこの場所で生きていこうと思いました。この様な経験をするまでは何気ない日々をただ漠然と過ごして参りましたが毎日を「一生懸命生きる」ことや「今ある人生を楽しむ」ことを忘れないで、一歩ずつ明日の希望を胸に抱き、命尽きるまで最後までやり抜いてみようとも決心した1年半でもありました。皆様も明日の希望を見失わないように心から切に願っています。

【総コレステロール値を下げる食とは】

さて前置きが長くなりましたが今回は何を隠そう今年1月に約2年ぶりに健康診断を受け、血液検査結果が完全にメタボリック・シンドローム（総コレステロールやアミラーゼ値が高

く）になり、スポーツジム（昨年9月）を再開していたのに、まさかの食事制限となりました。医師曰く「膵臓が少し腫れていますね」とも言われ、「あらま一大変だわ!」ということで真剣に食習慣改善に取り組みました。

恥ずかしいのですが検査当時の体重は145lb（約65kg）でした。医師から食事の注意点は「水を沢山飲み、ソーダー類は止めて野菜と果物類を中心にタンパク質は鳥胸肉、白身魚のみを食べてください」と言われ、3ヶ月実行して125ポンド（約56kg）と約20ポンド痩せることができました。その後、血液検査結果は全て良好で、コレステロール値を下げる薬は必要なくなり、BMI数値は21%前後を今も維持しています。あくまでも私の食習慣改善は個人的な感想であり、食物アレルギー等や好き嫌いも沢山（笑）あるので、皆様も参考までにお付き合い下さいませ。

【腸の調子を整えてくれる食習慣『低フォドマップ食』との出会い】

私のお腹の痛みを色々検査後に調べて見たら『過敏性腸症候群（IBS）』だと分かりました。腸に病気がないのに腹痛や下痢・便秘が続くIBSの方は、特に『High FODMAP』（高フォドマップ）の摂り過ぎが影響すると医師サイトにも書かれていたので、高フォドマップ食品リストを調べて、まずは高フォドマップ食品をしばらく止めました。『Low FODMAP』（低フォドマップ食品）を約8週間続けてみると、どの食品がお腹の調子を悪くしてるかが段々と分かってきました。私は子供の頃からよくお腹が痛くなり、母に消化器内科クリニックに連れて行って貰ったことを思い出しました。そしていつも日本の医師に「お菓子類や納豆の食べ過ぎ、乳製品と脂っこい肉類や揚げ物は暫く止めて下さい」と言われていたのですが、お腹が治るとまたころっと忘れて食べていました。

今回の3ヶ月間のダイエットの目的は腸の調子を改善してコレステロール値とアミラー

ゼ値を下げ、健康に痩せる事でしたので、
フードマップについて詳しく知りたい方はイン
ターネットで『FODMAP、フードマップ
食一覧、IBS、過敏性腸症候群』等と検索し
て調べて見て下さい。因みに私が参考にした
サイトや資料はバージニア大学 (UVA) の
『Low FODMAP Diet』6ページと田中消化
器科クリニックや他のPDF高・低フードマッ
プ食品リストです。

※UVA Nutrition by University of Virginia

[med.virginia.edu/ginutrition/wp-content/
uploads/sites/199/2018/05/Low_FODMAP_
Diet_12.16.pdf](http://med.virginia.edu/ginutrition/wp-content/uploads/sites/199/2018/05/Low_FODMAP_Diet_12.16.pdf)

※田中消化器科クリニックFODMAP

[www.tanaka-cl.or.jp/guidance/special-
outpatient/nutritional-therapy/fodmap/](http://www.tanaka-cl.or.jp/guidance/special-outpatient/nutritional-therapy/fodmap/)

※高・低FODMAP食

[https://www.motocli.com/library/59363ddf
896c77277509e5e6/5eb76925b5c0d4bd36
422dbe.pdf](https://www.motocli.com/library/59363ddf896c77277509e5e6/5eb76925b5c0d4bd36422dbe.pdf)

【料理方法は簡単調理：蒸す・煮る・焼く】

『Low FODMAP Diet』食品を料理する前
に大体1日のカロリーの目安は1500カロリー
以下としました。飲料はミネラルウォーター
1日1.5L以上をお腹が空いたら水を飲む。水
は出かける時や散歩、スポーツジムに行く時
は1L持ち歩きました。水だけで飽きる時は
レモンを1片入れたりしています。他の飲
料はココナッツウォーター、朝昼の食後1杯の
エスプレッソ、フィルターコーヒー、緑茶、ブ
ラックティー、ペパーミントティーなどです。
エスプレッソやブラックティーには植物性の
アーモンドミルクやマカデミアナッツミルクを
入れたり、泡だて機でフワフワにラテなどに
して今も調子がいいので飲んでいきます。

コレステロール値を下げ胃腸や膵臓にやさし
い料理となると、柔らかく消化が良くて油っこ
くない料理になるので、なるべく熱に強い『ご
ま油やオリーブオイル』を使い、テフロン
のフライパンに小さじ1杯程度使用して、簡単に美

味しくできる料理を作りました。

そこで大活躍したのが電気圧力鍋 (万能鍋:
蒸し器、玄米、豆、煮込み料理等ができるタ
イプ) でした。タイマー設定なので何かをし
ながらでも鍋を焦がす心配もありませんし安
全です。そして長期保存用の真空冷凍フリー
ザーバック機です。これに料理加工した旬の
野菜や作り置き料理を入れて冷凍しておけ
ば、後で茹でたり電子レンジで温めるだけで
食べられて簡単です。鶏胸肉ミンチの麻婆豆
腐などは沢山作って1人前づつをフリーザー
バックに入れたり、ご飯も炊きたてを1食づ
つ分けて冷凍すると便利です。

因みに私がよく毎朝食べたのが野菜スー
プです。レシピは大根、人参、さつまいも、か
ぼちやを角切りにして電気圧力鍋に入れ10
分煮ます。チンゲン菜、ケール、いんげんは
1cmぐらいに切ってフライパンで軽く焼いて
圧力鍋で柔らかくした野菜に混ぜてミネラル
ウォーターを入れて少し煮てから食べる前に
塩味やポン酢を垂らして食べました。何も入
れなくても自然の野菜の甘みやコクがありと
てもおいしくなりました。

穀類は無添加の無砂糖のライスシリアル、
麺類はビーフンやベトナムのフォーや米粉を
使ったグルテンフリーのパンやパスタ、10
割蕎麦、米粉と白身の卵だけのホットケーキ
等。お菓子類は焼き煎餅、餅、甘栗、グルテ
ンフリークッキー、ライスクラッカー、プ
レッチェル等を少し食べる程度にしました。

最近のカリフォルニアスタイルのベトナム
料理の中には探すと油脂が少ないものがあ
り、また、モヤシの芽の部分や種が取って
あって、既に下ごしらえがしてあるのもお腹
に優しいので感心しました。今でもお気に入り
なので食べています。大麦や小麦、アスパ
ラガスやごぼう等、皮が硬いものはIBSの人
や弱ってる腸の人はたくさん食べない方が良
いと思いました。

最後に私がお腹の調子が良かった外食とい

えば、特にベトナム料理のきゅうりと鶏胸肉スープやチキンの生春巻き、オーガニックサラダボウル・ベトナム麺入り、酢の物、幕内弁当、しゃげ弁当、お寿司、天然のブリの刺身、スチームライス付きグリルドチキンのインゲン添え、グリルドチキンのドレッシング無しのサラダ。グルテンフリーパンネ使用のグリルドチキンのチーズ無しです。

皆様も色々試して見て、よかった料理レシピや食品がありましたら情報交換できるといいなと思いました。



▲8週間後のメニューです。高フードマップの納豆やトマトも少しずつ食べていっている状態です。



▲デニーズの55歳以上メニューにある450カロリー前後の卵の白身とターキーベーコンやグルテンフリーマフィンといちごジャムにバナナとストロベリーにコーヒブラックでミルクなしです。

◎ 寒波でブッシュが枯れた

上田 知栄子

2月に襲来した寒波は、テキサスにとって「100年に1度」と言われるくらい記録的な寒さで、ダラス地域に住みだしてから37年になる私にとっては初めてのことでした。それも1週間近くも続いたのですから、北海道出身の私にとっても驚きでした。この影響で停電や断水に見舞われたり、水道管が破裂して家の中が氷害にあった人もいと聞いています。被害にあった人たちには本当に気の毒な冬でした。

春になり街路樹や住宅の庭木など色づき始め頃、私の花壇ではエバーグリーン車輪梅 (Wheel Hawthorn) やジャスミン、トキワマンサク (別名中国魔女のハシバミ: Plum Delight Chinese Fringeflower) などは残念なことにすっかり枯れてしまいました。中には根の付近から新しい芽が吹き出してきたものもあるようですが、皆様の庭はいかがでしたか。

我が家は、長年ファンガスに悩み24年にもなる車輪梅にトキワマンサク、毎年冬囲いしていたお気に入りのスタージャスミンはとうとう枯れてしまいました。枯れてしまったものは根っこから掘り起こして、新しくより寒さに強い株を植え直しました。今は大きく成長した周りのブッシュ (低木) とのバランスが取れていませんが、しばらくは静観したいと思っております。



▲今年5月中旬に撮ったお気に入りのオキザリス

お知らせ

◎ 役員会再開

今年初めての役員会を4月13日、リチャードソンのラ・マデレイン (La Madeleine) で行いました。

皆様が一番関心を持っていると思われる今後のイベントについても話し合いました。

現在の所、COVID-19の影響は変異ウイルスの発症やワクチン接種も、大多数の住民に行き渡るにはまだ時間が必要ではないかとの意見で、数か月は様子を見ることになりました。9月や10月頃には、この状況も落ち着き、皆様と一緒に何かイベントを開催できるものと期待して、7月頃には再び役員会を招集し、話し合いを持つ事になりました。上記にも特筆しましたが、「D & C 会」と「お茶会」は、再開しましたので、お誘い合わせの上ご参加下さい。



▲ 4月13日、ラ・マデレインでの役員会

◎ お茶会再開しました

5月21日金曜日午前10時からロザーズ・カフェで久々の「お茶会」を行いました。



8人の方が集まり、これまでに溜めていた話に花が咲きました。お昼は鮭酒に席を移してランチを取りました。良いストレス解消法になったのではないかと考えています。皆さんが口々に「家にばかり籠もっていたためストレスを抱えていたので今日はとても楽しかったです。またぜひ集まりましょう」と言って別れました。この日は雨降りの予報が出ていましたが、特に心配したこともなく無事、会を終了できました。次回は6月18日です。カレンダーにマークをお忘れなく!!



ダラスグリーン会 規約

【名称】本会は、ダラスグリーン会という

【目的】本会は、互助の精神に則り、会員相互の親睦を図り、会員の生活向上と円滑化に寄与することを目的とする

【活動】本会は、上記の目的を達成するために次の活動をする

- (1) 会員名簿および会報の作成とその頒布
- (2) 新年会、食事会、観劇、スポーツ、ノンホストミーティング、ボランティア、およびその他本会の目的に寄与するものであり、会員の希望するもの
- (3) 緊急時における連絡網の設置

【会員】 本会の会員は、本会の目的に賛同する次の者をもって組織する

- (1) ダラス地区およびその近郊に在住し、米国に永住または永住を検討している日本人とその家族
- (2) その他、本会の目的を理解し、賛同する日本人とその家族
- (3) 日本語、日本文化を理解し、かつ役員会で検討し承認された外国籍の者

【役員】 本会に次の役員を置き、会の運営に当たる

その任期は1年とし、選出時期を持って区分する

選出は持ち回りとし、会員相互の話し合いによって決める

- (1) 役員代表を1人含め、役員数名（総務、会計、渉外、行事等を担当）

【会議】 本会は、次の会議を行い、会の円滑な運営にあたる

(1) 総会 年1回

(2) 役員会 随時

【会費】 本会は、次の年会費を徴収し会の運にに必要な経費や事務費に当てる。

決算は、年1回総会に報告するものとする

- (1) 6月までの入会者 40ドル／家族、個人30ドル
- (2) 7月以降の入会者 20ドル／家族、個人15ドル

【雑則】

- (1) 本規約を変更する場合は、総会出席者の過半数の賛成をもって決める
- (2) 本規約の他、会の運営に必要な事項は役員会において決める

【付則】（実施期間）この規約は2016年1月30日より実施する

**

*

編集後記

この所、ダラスも梅雨の季節に入ったのではないかと思われるほど雨降りが続いています。皆様お元気でお過ごしでしょうか。今では多くの会員の方がCOVID-19ワクチンの摂取を済ませ、一段落している頃ではないかと存じます。一番の資本は健康ですから、これからも明るい光を目指して、ポジティブ・マインドで頑張りましょう。

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つたり、また見逃したりすることも踏まえまし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、紙面をご希望の方は郵送いたしますので上田ま



でご連絡下さい。2021年のグリーン会は昨年が続いて同じメンバーでスタートしていますが、住所やeメール、電話番号などの変更がありましたら上田までご連絡ください。

尚、皆様にお願ひがあります。只今、記事を書いてくださる方を募集しています。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、面白いことわざや為になる一口ヒント等など大歓迎です。次回会報の発行は2021年9月20日を予定しております。次回記事の締め切りは2021年9月15日ですのでメールアドレス「chieko168@aol.com」までご送付下さい。又は電話「972-414-1748」にメッセージを残して下さい。充実したグリーン会会報作りにご協力お願いします。

上田 知栄子

DALLAS
グリーン会
2021/05/24