

# SWEET ORANGE



Los Angeles · Orange County · South Bay ★ Monthly Paper · Mar 2022 No. 237

## Sweet Life in Southern Calif

Our mission is to be the premier resource for the South California residents and visitors by providing life-enriching information.

No.189



THE RECONCILIATION MOVEMENT

海に眠る父を求めて  
日英蘭奇跡の出会い

Mar 2022

3

Cheerful  
元気 SoCal人  
person



Akira

the person

食べて記ました! Page 15

**Sidecar**  
DOUGHNUTS & COFFEE

**Sidecar**  
Doughnuts & Coffee

"I have started a little compassion movement." - Akira Tsurukame Interview P2

**Lomitas / Tulips in Harmony**

Sunday, April 10, 2022 at 3PM  
@Salvation Army Torrance Corps

メカニック  
**WARABY'S** ワラビース

**AUTO REPAIR**

20年以上の経験あるTAICHIに任せて!  
ドライブレコーダー販売、取り付け (持ち込み可)  
代車サービス復活!!!

3006 Enterprise St. Suite A www.warabys.com  
Costa Mesa, CA 92626 714-842-5780

体の60%は水

日本で一番売れている

**水素整水機**

毎日の健康に美味しい水!!

www.dlles-in.com

何処でも作れるポット型

ドレスイン tell: 949-331-2040 email: info@dlles-in.com

**Video Japanで激安レンタル**

★ トーレンス町のビデオ屋さん ★

Rental \$1.25 Sale \$1.50

**Japandvdstore.com**

ドラマ・邦画・アニメ・韓国ドラマ最新作、古いDVDまでたくさんご用意しております。

1915 W Carson St., Torrance, CA, 90501 Tel 310.325.2220

**KIMONO**

**着物の着付け・撮影**

お問い合わせお待ちしております。

**Tel 562-787-5060**

eonbrands.com

**Eon Brands**  
LIFE & NATURE

Eon Brands is an online company which serves as an online marketing site for Eon Foods International, LLC in USA. Our current featured product, **GreenNoodle**, is a vegetarian instant noodle made with organic moroheiya powder. We promote healthy lifestyles, environmental sustainability, fair trade practices and humane farming.

15% OFF all products

**THANKS15**

& FREE SHIPPING within the Continental United States when you order \$49 or more

免疫力アップの製品 - 酵素ドリンク「極み」、モロヘイヤ麺、等 Eonの『自然と人間の調和』をテーマとして開発した無農薬有機のオーガニック製品群です www.eonbrands.com

**Eon Brands**  
LIFE & NATURE

eonbrands.com

BUY online

Look at the back for the discount code

Interview #189

## 元気SoCal人

●Business project coordinator

## ハートでリスニング

Akira Tsurukame

「いかに自分を理解してもらおうか」「人をそらさない話し方」などの本はよくみかけます。でも「いかに相手の話を聴くか」を指導する本には出会ったことがありません。相手の話を「ハートでリスニング(心で聴く)」という鶴亀さんの講話に快いショックを受けました。以下、鶴亀さんから伺った体験談です。

1941年、太平洋戦争が始まった年に鹿児島県で生まれました。ラ・サール高校、京都外国語大学卒業後、1964年、東京オリンピックの年に、海外からの訪問客を世話するニュー・オリエント・エクスプレス社に入社しました。1966年、同社のロサンゼルスオフィス駐在のため、渡米を命ぜられ、ロサンゼルスとニューヨークを拠点に、北米、中米、南米からの日本訪問団の勧誘や送り出しに努めました。1979年に世界一周旅行を前半を友人と、後半を家族と一緒にほぼ一年間行い、1980年にロサンゼルスで、日本から米国やメキシコに進出する企業の現地での支援を行う、カリフォルニア・コーディネーターズ社を設立しました。

私は3歳の時に、日本帝国海軍の潜水艦の機関長だった父を喪っているのですが、2003年にあるひょんなきっかけから父を求める旅を妻と二人で始めました。予想もしない色々な出会いが続き、一年で終わる旅は2013年まで続きました。父達の潜水艦がボルネオ沖で沈めたオランダの潜水艦乗組員の遺族と出会いました。また逆に父達の潜水艦をマラッカ海峡で沈めたイギリスの潜水艦の艦長と出会いました。それ以外にも戦争の傷ゆえに戦後長い時間が経っても、日本と日本人を憎む個人や団体との出会いがオランダやイギリスやアメリカで続きました。

戦争は暴力です。暴力は新たな悲しみや憎しみを生むだけで、本当の解決にはなりません。敗者側はもちろん、勝者側にも多くの悲しみや痛みや苦しきなど多くの心の傷を残します。お互いに父親同士が敵味方に分かれ戦った私達日英蘭三つの潜水艦家族以外にもシンガポールやインドネシアやフィリピンなどで日本軍の捕虜となり、終戦ま

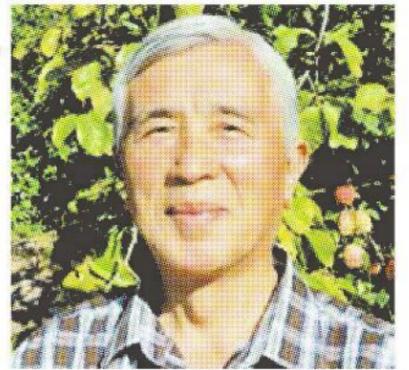
で悲惨で過酷な日々を過ごした人々やその家族とも出会いました。彼等は戦後その記憶を風化させないように色々な団体を作りました。例えば「パターン・コレヒドール米国防衛兵士の会」や「真珠湾生き残りの会」などです。しかし、どうした事か、それらの人々と和解し、深い友情を築くことが出来た。その物語を学習研究社から「海に眠る父を求めて 日英蘭奇跡の出会い」「伊一六六潜水艦 鎮魂の絆」として二冊の本を出版しました。今も知り合った皆さんとはメールやズームでの楽しい交流は続いています。すでに亡くなった方も少なくありません。何故元敵国同士だった私達が和解し、友情を築くことが出来たのか。それは私達がお互いに心を開き、相手の悲しみや痛みや苦しき、ある時は怒りや憎しき、恨みに心から耳を傾けたためでした。私と妻はそれを「ハートでリスニング」と呼んでいます。日本語だと「心で聴く(心聴)」という言葉になるでしょうか。

「ハートでリスニング(心聴)」は私達の日々の生活の中でも活かされると感じています。悲しく辛い体験をしている友人の話に静かに耳を傾け、心で聴けば、その友人が新しい勇気を取り戻すきっかけになるかも知れません。その際の注意は決して相手の話を遮ったり、そして善意からであってもアドバイスをしないことです。ただ思いやりの心で聴くだけです。また夫婦や親子や友人関係がうまく行っておらず対立している場合でもその解消のために「ハートでリスニング(心聴)」は役立つと思います。まず最初に「今日は二時間たっぷり相手の言い分を聴こう」と覚悟し、相手の目を見、そして静かに相手の言葉を聴くことです。言葉の裏にある相手の気持ちや感情を聴き取ることです。そのためには相手の表情などにも注意し、決して遮らず、反論せず、弁解せず、意見せず、ただひたすら聴くことです。そしてその二時間はそれで終わらしましょう。そしてまた後日、話し合いを重ねれば、きっと相手も貴方の気持ちや言い分も聴いてくれるでしょう。それらの話し合いの中から、きっと正しい妥協案が見えて来るはずで、私達はいくつかの成功例を体験しています。離婚寸前の友人夫婦がいました。我が家を訪れた時お互いに罵り

合いでした。夫も妻もそれぞれ相手を糾弾し、自分の正当性を主張していました。口論はますます激しくなるだけでした。私と妻は二人に言い争わないことを提案しました。一方が話している時には中断も反論もしないと言うだけのルールを守って貰いました。最初奥様の方が1時間涙ながらに自分の気持ちや心境を語りました。ついつい反論しようとするご主人をなだめ、最後まで聴いて貰いました。一つ一つの事柄の是非はともかく、少なくとも奥様の悲痛な悲しみの思いは伝わったようです。そこで次にご主人の怒りの原因を語って貰いました。驚いた事に怒りの底には彼自身の経済上の不甲斐なさに対する彼の怒りの感情がありました。その事実が初めて奥様に伝わりました。彼女の発言や態度が彼の自信や誇りを大きく傷つけていた事実が明らかになりました。

ももとは愛し合い、仲の良かった二人です。経済的不安や重なったいくつかの不幸が二人の心に大きな負担を掛け、苦しい日々が続く中でいつの間にか二人の心は離れていたのです。自分の心配や不安にかまけるあまり、それが相手への愚痴や不満となっていたのです。言い争いは単に相手の心の傷を深めるだけです。ハートでリスニングする習慣を身に付けた二人は今ではパンデミックでビジネスがうまく行かない中でも、二人で話し合いながら、以前のようにお互いに助け合い、相手を何よりも一番に考える日々を送っています。男女の間には性の違いから生じる感覚や感性の違いがあります。現在ではそれが二人が一緒に物事を正しく判断する上でプラスに働いているとの事です。

話は大きく飛びますが、ロシアがウクライナに侵攻しました。また新たな戦争の始まりです。ウクライナ・ロシア両方に死者が出、それを悲しむ遺族が多く生まれる事でしょう。プーチン大統領やバイデン大統領にも出来れば是非ハートでリスニングして欲しい思いです。民主主義国家と専制主義国家との争いと言う人もいますが、今回のプーチン大統領の行動は強いナショナリズムの思いからだろうと思います。プーチン大統領はソビエト連邦の崩壊により、東欧の国々が独立を果たした



鶴亀彰(Akira Tsurukame)

ビジネスプロジェクト・コーディネーター

日米のハイテク企業経営者「ネットワーク会議」「パンフィック・テクノロジー・ラウンドテーブル」の企画運営に携わり、金沢工業大学大学院客員教授、中央大学商学部客員講師などを務めた。現在は「日米キッズズーム会議」の主催、執筆や講演活動を行っている。

写真下: 父達が沈めたオランダ潜水艦乗組員への献花

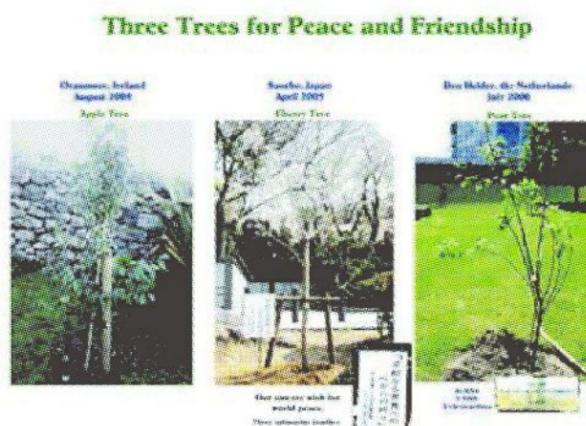


だけでなく、西側の軍事同盟(NATO)に参加して行った過去への悲しみや屈辱や怒りがあるようです。また民主主義国家に包囲される不安や恐怖もあるのかも知れません。私ももちろん独立国家のウクライナの主権を犯し、一方的に侵襲したプーチン大統領の行動は大きな誤りだと思えます。ヒューマンイズム(人道主義)を踏みにじる行き過ぎたナショナリズムは最後は戦争になります。しかし、一方的に経済制裁を科し、追い詰めるだけの方策だけでなく、プーチン大統領の悲しみや怒り、不安にも耳を傾けるのが最善の道ではないかと思えます。世界ではナショナリズムが広がり、分断が広がっています。同じ地球に生きる者同士としてヒューマンイズムに基づき、お互いに思いやりの心で「ハートでリスニング」するのが大切な時代が来ているようです。まずは私達一人一人からそれを実行し、共感や思いやりを広げたいものです。私は仲間達と一緒に「チョッピリ思いやり運動」を始めています。それは忙しい日々の中で、自分の出来る小さな思いやりの行動をする事です。ただ人の幸せを祈るだけでも良いのですが、ハートでリスニングは家庭や職場や学校で出来る一番の思いやりなのではないかと思えます。

(Interview:Toshiko Okawa 大川敏子)



写真: 真珠湾攻撃生き残りの米側英雄との握手



3枚の写真: 日英蘭潜水艦家族による平和と友情の植樹

**“I have started a little compassion movement.”  
- Akira Tsurukame**

I've seen many books on how to make yourself understood. However, I've never come across a book that teaches how to listen to others. I was pleasantly shocked by Mr. Tsurukame's lecture on "listening with your heart" to what others have to say. Here is what Mr. Tsurukame had to say about his experience.

I was born in Kagoshima Prefecture in 1941, the year the Pacific War began. After graduating from La Salle High School and Kyoto University of Foreign Studies, I joined the New Orient Express Company in 1964, the year of the Tokyo Olympics, to take care of visitors from overseas. In 1966, I was assigned to the Los Angeles office of New Orient Express, where I worked in Los Angeles and New York to recruit and send out delegations to Japan from North, Central and South America. In 1979, I made a round-the-world trip for almost a year, the first half with a friend and the second half with my family. In Los Angeles in 1980, I founded California Coordinators, Inc. to provide local assistance to companies from Japan expanding into the United States and Mexico.

When I was three years old, I lost my father, who was the chief engineer of a submarine in the Japanese Imperial Navy. In 2003, I started a journey with my wife to find my father and his submarine. We had many unexpected encounters, and our journey, which was supposed to last one year, continued until 2013. We met the bereaved family of the Dutch submarine crew that my father's submarine sank off the coast of Borneo. I also met the captain of the British submarine that sank my father's submarine in the Malacca Strait. In addition, I continued to meet individuals and groups in the Netherlands, England and the United States who hated Japan and the Japanese people even long after the war because of the scars of war. War is violence. Violence can only create new sorrow and hatred, and is not a real solution. It leaves many emotional scars such as sorrow, pain, and suffering on the losing side as well as on the winning side. In addition to our three Japanese, British, and Dutch submarine families whose fathers fought against each other, I have also met people and their families who were captured by the Japanese military in Singapore, Indonesia, and the Philippines, and spent miserable and harsh days until the end of the war. They formed various organizations to keep the memories alive after the war. For example, the "American Defenders of Bataan & Corregidor" and the "Pearl Harbor Survivors Association." But somehow, I was able to reconcile with these people and build deep friendships with them. I published two books from Gakushu Kenkyusha, "In Search of My Father at Sea: The Miraculous Encounter between Japan, Britain, and the Netherlands" and "Japanese Submarine I-166: The Bond of Requiem". I still keep in touch with my acquaintances through e-mail and zooming, but many of them have already passed away. Why were we able to reconcile and build friendship with former enemies? It was because we opened our hearts to each other and listened sincerely to each other's sorrow, pain, suffering, anger, hatred and resentment. My wife and I call it "listening with the heart."

I feel that "listening with the heart" can be applied in our daily lives. If we listen to a friend who is going through a sad and painful experience quietly and with all our heart, it may help the friend to regain new courage. Be careful not to interrupt or give advice, even if you mean it well. Just listen with a compassionate heart. Listening with the heart can also be helpful in resolving conflicts between spouses, parents and children, and friends. The first thing to do is to look the other person in the eye and listen to their words quietly, with the intention of listening to what they have to say for two hours. Listen to the feelings and emotions behind the words. To do this, pay attention to the other person's facial expressions, never interrupt, never argue, never make excuses, never offer opinions, just listen. And that's it for the next two hours. If you have another discussion at a later date, the other person will probably listen to your feelings and arguments as well. Through these discussions, you will be able to find the right compromise. We have experienced several success stories. There was a friend and her husband who were on the verge of divorce. When they visited our house, they were cursing each other. Both the husband and the wife were denouncing the other and asserting their own righteousness. The arguing only got more intense. My wife and I suggested to both of them that they not argue. We asked them to just follow the rule of not interrupting or arguing when one of them was talking. At first, the wife talked for an hour, tearfully expressing her feelings and emotions. Her husband tried to argue with her, but I calmed him down and let him listen to her until the end. Regardless of the merits of each issue, at least the wife's grief and sorrow seemed to have been conveyed. Next, I asked her husband to explain the cause of his anger. To my surprise, at the bottom of his anger was his anger at his own financial inadequacy. For the first time, this fact was conveyed to his wife. It became clear that her comments and attitude had seriously damaged his confidence and pride.

They had always loved each other and were very close. However, financial worries and a series of misfortunes had put a heavy burden on their hearts, and as they continued to struggle, their hearts had somehow drifted apart. They were so consumed with their own worries and anxieties that they began to complain and complain to their partner. Arguing will only deepen the hurt in the other person's heart. After learning the habit of listening with the heart, they are able to talk and help each other and put the other person first, even though business has been slow due to the Corona pandemic. There are differences in senses and sensitivities between men and women that arise from gender differences. Nowadays, this has a positive effect on their ability to make the right decisions together.

And now, changing the subject, Russia has invaded Ukraine. It is the beginning of another war. There will be deaths in both Ukraine and Russia, and there will be many bereaved families who will grieve. I would like President Putin and President Biden to listen with their hearts if they can. Some people say that this is a conflict between a democracy and a despotism, but I think that President Putin's actions are based on a strong sense of nationalism. President Putin seems to be saddened, humiliated, and angered by the past, when the collapse of the Soviet Union allowed Eastern European countries not only to gain independence, but also to join the Western military alliance (NATO). There may also be anxiety and fear of being besieged by democracies.

Of course, I also think that President Putin's unilateral invasion of Ukraine, violating the sovereignty of an independent country, is a big mistake. Excessive nationalism that tramples on humanism (humanitarianism) will eventually lead to war. However, I think the best course of action is to listen to President Putin's grief, anger, and anxiety, and not just to impose economic sanctions unilaterally and corner him. Nationalism is spreading in the world, and division is spreading. It seems that the time has come when it is important to "listen with the heart" based on humanism and compassion for each other as people living on the same planet. First of all, I would like to start with each one of us and expand our empathy and compassion. My friends and I have started a "little compassion movement". It is a small act of compassion that we can do in our busy lives. Just praying for the happiness of others is fine, but I think listening with your heart is the most compassionate thing you can do at home, work, or school.

**Keiro ニュース 「介護者カンファレンス」をオンラインで開催—今年度は3部構成**

ロサンゼルス—Keiroは2022年3月にオンラインでの「介護者カンファレンス」を3部構成で開催します。Keiroは20年以上にわたり「介護者カンファレンス」を主催し、数千人もの日系アメリカ人と日本人の高齢者やその介護者が愛する人に、より質の高いケアを提供できるよう実用的な知識を提供してきました。オンラインによる「介護者カンファレンス」は3月中に3回に分けて英語で実施されます。各回ごとに、プレゼンテーションと質疑応答に続き、高齢者支援に力を入れる諸団体や企業によるリソースフェアが開催されます。各セッションとは別の時間帯に、介護者が無料で専門家に相談できる機会も設けられます。個別相談会は席に限りがある為、先着順で予約を各セッション後に受け付けます。

Keiroのウェブサイト [keiro.org/caregiver-conference](http://keiro.org/caregiver-conference) よりお申込みいただく件名に「介護者カンファレンス申し込み・Caregiver Conference Registration」と明記の上、電子メールにて [programs@keiro.org](mailto:programs@keiro.org) までお申し込みください。申し込みの期限は3月7日曜日です。

好評連載中!

**令和天声**

着物 DE 遊ば .....	b y	Toshiko Okawa	P 8
住めば都 .....	b y	Dr. Sasaki	P 9
Hiro's Happy Life .....	b y	Hiro Isogawa	P 5
もっと元気に美しくなろう! .....	b y	薬剤師 みっちゃん	P 8
改革が必要なアメリカ .....	b y	Alex Tokita	P 13
Shanty Diary .....	b y	Fuuka	P 9
これ知ってる? 知的財産の活用 .....	b y	K. Arai 弁護士	P 8
次郎長雑記帳 .....	b y	次郎長 The LA	P 13
ラスベガス〜ハンダーソン 不動産情報 .....	b y	かおり 井上	P 12
人類学者の奮闘記 .....	b y	タモノイマリコ	P 11

**OC COMMUNITY NEWS**

**3月**

**Fact or Fiction: COVID-19 Vaccine and Booster Myths Debunked**  
By We Can Do This COVID-19 Public Education Campaign

Two years into the COVID-19 pandemic, myths and misperceptions about COVID and vaccines continue to arise and evolve on social media, online, and in daily conversations. Getting facts from a reliable source can keep myths from complicating decisions about getting vaccinated and boosted or following other prevention measures.

As of March 2, CDC reports that nearly 59 percent of eligible Asian Americans and over 45 percent of eligible Native Hawaiians and Pacific Islanders have received their boosters—so our community has a long way to go before we are all fully up to date with our vaccines. As a reminder, everyone 12 and older should get a booster at least 5 months after their second dose of the Pfizer-BioNTech or Moderna vaccine and 2 months after their Johnson & Johnson's Janssen vaccine.

Below are the facts behind COVID vaccine and booster myths:

**Myth:** The need for booster shots is a sign that the vaccines aren't working.  
**Fact:** Science shows that COVID vaccines are working well to prevent severe illness, hospitalization, and death. However, studies show that protection against mild and moderate disease can decrease gradually over time, and boosters can make your protection last longer. They can also help protect you against new variants.

**Myth:** Vaccinated and boosted people no longer need to wear masks or social distance.  
**Fact:** Even though vaccines reduce the risk of spreading and getting COVID, the virus can still be passed through the air as people breathe and talk, especially in crowded and poorly ventilated spaces. To help prevent the spread of COVID and reduce risk of infection, everyone ages 2 years and older should wear the best-fitting mask available to them while in public indoor areas regardless of their vaccination status. In general, people do not need to wear masks when outdoors.

**Myth:** Since there are more ways to treat COVID, getting vaccinated is no longer necessary.  
**Fact:** Many advances have been made in the fight against COVID, but treatments have limitations, and it is always better to prevent disease in the first place. Some treatments, including antivirals like "the COVID pill," must be taken within days of getting COVID and are only for people at highest risk. Other treatments are taken by injection or intravenously in multiple sessions in a healthcare facility. Treatments are in limited supply and do

not prevent you from getting COVID. They can also be expensive. Getting vaccinated teaches our bodies to recognize and fight the virus. No-cost vaccines and boosters offer the best form of protection against severe illness, hospitalization, and death.

**Myth:** Natural immunity from getting sick with COVID is better than the immunity you get from vaccination.  
**Fact:** The risks of getting seriously ill from COVID, or of developing long COVID after infection, far outweigh any potential side effects of COVID vaccines. Getting vaccinated gives most people a high level of protection against severe illness. Current data shows that unvaccinated adults 18 and older are five times more likely to get COVID than vaccinated adults and 16 times more likely to be hospitalized from it than vaccinated adults. Vaccination also protects the people around you since you can spread COVID to others when you are ill. Vaccination even provides more robust protection for people who have already had COVID to reduce the risk of getting infected again.

Myths and misperceptions about COVID, vaccines, and boosters are everywhere, and misinformation can interfere with making informed decisions about getting vaccinated or following other prevention measures — putting people at risk for severe illness, hospitalization, and death.

For accurate, science-based information about vaccines and boosters, visit [www.vaccines.gov](http://www.vaccines.gov).

**あべ静江さん”とzoomで交流会**

日本歌手協会米国友の会は日本の歌謡文化を米国で継承と普及、そして日米の新しい楽曲の創造等を掲げ、日本歌手協会と提携して昨年発足しました。



現在の社会情勢で活動が制限されていますが、米国西部時間3月26日(土)午後7時30分に日本歌手協会理事であり紅白歌合戦にも出場されました”あべ静江さん”とzoomで交流会を開催します。参加は無料でどなたでもご参加可です。

申し込みはメールで下記をお願いします。締め切り日: 3月24日(木)  
(申し込み先)  
[NipponKashuKyokaiUSA@gmail.com](mailto:NipponKashuKyokaiUSA@gmail.com)

asg@aurorafoundation.org, [www.aurorafoundation.org](http://www.aurorafoundation.org)'"/>

無料 ZOOM セミナー メディケア リタイアメント、ファイナンシャルプランニング

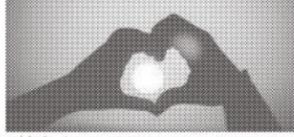
セミナーは第2, 第4土曜日に行います。詳細はP8, P9をご覧ください。



過去のSweet Orangeが新聞形態で読めます  
[www.sweetorangeoc.com](http://www.sweetorangeoc.com)  
[www.sorangemag.com](http://www.sorangemag.com)



## Hiro's Happy life

五十川祐久 <http://hiroisogawa.com/>

Vol 30

奇跡の人生

聖書には神に私たちが信頼をする時神が私たちと共に歩み助けてくださることが約束されています。そして人生は喜びと平安にあふれるものとなることも約束されています。

ただそのためには条件があります。それは以下の3つの条件です。

まずは私たちを造り愛してくださっている神が存在し、その神ご自身が十字架にかかり私たちの罪の贖いをされたことを信じることです。

”神は、その独り子をお与えになったほどに、世を愛された。独り子を信じる者が一人も滅びないで、永遠の命を得るためである” - 聖書 -

次に聖書では自分を捨てる事が書かれています。要するに自分の意志で生きていくのではなく神の意志を求めそれに従って生きていくこと。好き勝手に生きるのではなく自分を創造してくれた神の御心を求め、神のされようとされていることに参加する意識を持って生きていくことです。

”生きてるのは、もはやわたしではありません。キリストがわたしの内に生きておられるのです。” - 聖書 -

最後ですが神の計画と自分の計画は違うことを認め例え自分の思い通りの生活ができなくても最後は必ず神がすべてをフェアにしてください。そして信じて歩む者には神が一步一步を導いてくださることを信じることです。

”人間の心は自分の道を計画する。ただ一步一步を備えてくださるのは神である。” - 聖書 -

このような価値観と生き方をすると神は私たちに自分を現し奇跡の人生を歩ませてくださいます。それは必ずしも健康やお金や名誉を手に入れることではないかもしれませんが。足りない中でも充足感を、困難の中でも希望を、弱っている時に強さを、すべてがうまくいっている時にも謙遜を与えてくれるものです。

”この世と調子を合わせてはいけません。いや、むしろ、神のみこころは何か、すなわち、何がよいことで、神に受け入れられ、完全であるのかをわきまを知るために、心の一新によって自分を変えなさい。”

- 聖書 -

五十川祐久 <http://hiroisogawa.com/>

# STOP HUMAN TRAFFICKING

## New Hope Foundation International

Vol: 24

New Hope Foundation International was established as a nonprofit organization in 1995 in Los Angeles. Our founder, Mr. Richard Fujita, is from Kagoshima Japan. The main issue we have been focusing on is the human rights crime of human trafficking in Las Vegas stressing the importance of prevention through the means of education.

Will you help us with the fight against human trafficking?

If so, there are three things you can do:

1) You can take our free online course titled "Freedom Fighter Intro Course" to get you up to speed on the basics of human trafficking. Visit <https://www.nhfinternational.org/learn> to register today.

2) You can share our videos via your social media, with friends and family to keep them informed regarding human trafficking. Visit our YouTube Channel to start sharing today - <https://www.youtube.com/c/NewHopeFoundationInternational>.

3) We of course welcome financial donations to contribute towards our ongoing educational efforts as well. You can make your donations by visiting our website at <https://www.nhfinternational.org/>.

New Hope Foundation Internationalは、1995年にロサンゼルスで非営利団体として設立されました。創業者のリチャード藤田さんは鹿児島県出身です。私たちが焦点を当てている主な問題は、教育手段による予防の重要性を強調するラスベガスでの人身売買の人権犯罪です。

人身売買との闘いを手伝っていただけませんか？  
もしそうなら、あなたができる3つのことがあります：

1)「フリーダムファイターイントロコース」というタイトルの無料オンラインコースを受講して、人身売買の基本を理解することができます。 <https://www.nhfinternational.org/learn>

2)ソーシャルメディアを介して、友人や家族とビデオを共有し、人身売買に関する情報を提供することができます。 <https://www.youtube.com/c/NewHopeFoundationInternational>.

3)もちろん、継続的な教育活動にも貢献するための寄付金を歓迎します。 <https://www.nhfinternational.org/>で私たちのウェブサイトを訪ねることによってあなたの寄付をすることができます。

### New Hope Foundation International

Contact: Adia Lancaster

[adia@nhfinternational.org](mailto:adia@nhfinternational.org) for more information

Donate to: 316 E Bridger Ave, Suite 203 Las Vegas, NV 89101

or online at <http://nhfinternational.org/give/>

## 酵素飲料とは？ 生物は酵素がなければ生きられないのです。

生命のあるところに必ず酵素があります。私たちが元気で生きていくには酵素の力が必要なのです。

生物は生きていくために必要なものを取り込み、それを分解したり、合成したり、調節したり、不要になったものを外に出したりと、体の中で色々な化学反応を絶えず行っています。こういった全ての反応を酵素が司っています。この酵素が足りなくなると、体のいろいろな代謝や消化がスムーズに行うことができなくなり、体の不調を起こし、病気の原因になります。酵素は体内で作られる酵素と体内では作られない、食べ物から取り入れる酵素があります。本来、食べ物には酵素がたくさん含まれているのですが、現在は農業や化学肥料で野菜や果物を栽培し、また加工食品を多く使用するようになった為に、食品に含まれる酵素がたいへん少なくなってきました。

私たち人間は魚、肉、野菜、穀物などの食物をとり、その中にある栄養素を酵素の同化作用により自分の体の筋肉や臓器、神経、血液などの構成物質に作り変えています。この酵素による同化作用がなければいくら食料があっても自分の肉体と生命を養うことはできません。酵素こそ生命体を維持する鍵といえるでしょう。すべての生命体は酵素をもっており、その働きによって肉体と生命を養っているのです。小は微生物から動物や植物、魚類を含めて、すべての生命体は酵素によって生命を養っています。酵素こそ生命体維持の基本であり、健康の根源であるといえるでしょう。この酵素は『生きた食べ物』に多く含まれます。特に葉草、野菜、穀物、果物など新鮮で土に戻せば芽吹く、生きている植物に酵素はたっぷり含まれています。また新鮮な野菜や果物にはビタミン類も多く含まれており、この豊富なビタミン類は酵素の働きを助ける助酵素、補酵素として働きます。化学肥料や農薬を使用した葉草、野菜、穀物、果物にはこの大切な酵素が少なく、また残留農薬や化学物質も蓄積されており『生命を養う食べ物』ではなく『体に害を与える食べ物』になっています。抗酸化酵素を製造するにあたり一番大切なことは『生命力の高い生きた食べ物』を原材料に使用することです。

酵素ドリンクの愛飲者からの証です。

20代女性 便秘気味で顔の吹き出物が増えたので、酵素がお通じにいいと聞いて『極み』を試してみたら、便秘もよくなりましたが夜勤明けでも身体が元気なのに驚きました。

60代男性 夜にアルコールを飲むことが多いのですが、寝る前に酵素を飲むと翌朝ね体調が楽なので今では日課にしています。

40代女性 薬でなく天然のビタミンやミネラルを摂りたいと『極み』を飲み始めて5年半です。仕事が忙しく体調を崩して食事が美味しくなくても『極み』だけは飲んでます。生活の中に無くてはならない物です。

参考表紙 AD [www.kiwamienzyme.com](http://www.kiwamienzyme.com) お問い合わせ (510) 264-0568

## 健康作りをサポート！万能野菜、モロヘイヤの持つ健康効果

野菜の王様とも言われるモロヘイヤ。野菜の中でも特に栄養価が高く、ほとんどの栄養がモロヘイヤ一つで摂取出来ると言っても過言ではないほど優れた野菜です。そのため、太古のエジプトでは栄養価の高さから王族以外は食べるのを禁じられていたとか。また、モロヘイヤは女性に嬉しい栄養素も豊富に含んでいることから女性にもぜひ食べていただきたい食材です。

動脈硬化を予防する——体内で日常的に発生する活性酸素。増え続けると血中の脂質を酸化させ、動脈硬化を引き起こす恐れがあります。動脈硬化は進行すると様々な生活習慣病の原因ともなりますので、予防をしておくに越したことはありません。



モロヘイヤに含まれるβ-カロテンやビタミンEには体内の活性酸素を除去する働きがあるので、血管を若々しく保ち、動脈硬化を予防、改善します。また、モロヘイヤにはポリフェノールの一種、ケルセチンも含まれています。強い抗酸化作用を持つケルセチンはビタミンC、Eとともに動脈硬化を予防・改善する働きがあります。また、ネバネバ成分のムチンにも余分なコレステロールを吸収を抑える血中のコレステロール値の上昇を抑える働きがあります。

### 高血圧を予防する

野菜や果物に含まれることの多いカリウムですが、モロヘイヤにも含まれています。カリウムは体にとって不要な塩分や水分を体の外へと排出する働きがあり、普段それらを多く摂取している方には積極的に摂っていただきたい成分です。塩分の摂り過ぎは高血圧を引き起こす原因にもなります。しょっぱいものが好きだったり、塩分の多い食事をしている方はモロヘイヤを食べて高血圧を予防しましょう。

### 糖尿病を予防する

ムチンには糖の吸収を穏やかにする働きがあります。食後、血糖値は上がるものですが、血糖値が上がった状態が続くと糖尿病を引き起こす恐れがあります。モロヘイヤは血糖値の上昇を抑えてくれるので、糖尿病予防にも適した食材です。

### 骨粗鬆症を予防する

カルシウムと聞くと乳製品や小魚といったものに多く含まれているイメージがありますが、意外にもモロヘイヤにも含まれています。実はモロヘイヤのカルシウム含有量はほうれん草の5倍、牛乳の2倍近くもあるんですよ。カルシウムは不足すると血中カルシウム濃度を一定に保つために、骨にあるカルシウムが血液中に溶け出します。この状態が続くと骨粗鬆症になります。そのため、日常的にカルシウムを摂らないとどんどん骨がスカスカになってしまうんです。また、骨粗鬆症対策にはカルシウムを骨に定着させるビタミンKの摂取も重要となってきます。

モロヘイヤはビタミンKの含有量も豊富。食べるだけで骨粗鬆症対策が出来ますよ。

特に女性は男性に比べて骨粗鬆症になりやすいですから、普段から意識して食べたいですね。

### 貧血を予防する

鉄分にはヘモグロビンの量を増やし、貧血を予防する働きがあります。血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンは全身の組織に酸素を届ける役割を持っています。しかし、鉄分不足により減少すると細胞まで酸素が行き届かなくなり、顔色が悪くなる 息切れする 立ちくらみをする 疲れやすくなる といった貧血の症状が現れます。モロヘイヤは食べるだけで貧血を予防することが出来るのです。また、モロヘイヤには鉄の吸収を高めるビタミンCも含まれていますから、効率良く鉄分を体に取り込みます。

モロヘイヤから創られたグリーンヌードル [www.greenoodle.com](http://www.greenoodle.com)

# The Voice of Reiwa Era

## Thankfully (Okagesama) 2 By Rev: Kodo Tanaka

令和 Reiwa is the current era of Japan's official calendar. It began on 1 May 2019, the day on which Emperor Akihito's elder son, Naruhito, ascended the throne as the 126th Emperor of Japan.

In Japan, an island country, a foreign country is called "kai-gai," which means "out of the sea". The word "out" seems to reflect symbolically the mind of Japanese people like me, who were born and raised there. As expressed in the phrase "Shame on a journey can be scratched away (because I do not belong to that visiting community).", we have a distinct sense of "inside and outside" and act differently depending on a situation. Because Japanese people are islanders with almost a single ethnicity, we seem to presuppose that everyone looks the same, speaks the same language, shares the same values in life, and does not move "out" of the community. In such kind of environment, notions like "It is a matter of course that we all are expected to share the same feeling." and/or "You should sense what is expected before you are told." If all people should be the same, it is much less necessary for one to deal with the issue of "what I am". However, from a bird's-eye view, countries in this world that exist as an island are the minority.

In contrast, Southern California, so-called a melting pot" is a community where people from all over the places with different ethnical backgrounds immigrate to live. The color of skin, custom, etiquette, are all different. Because it is the place where everyone is supposed to be different, you cannot expect that people should sense something that is not told or written. Accordingly, the issue of identity matters to everyone and so do Japanese people, who came from an island society where all people are supposed to share the same values. It even matters to children of Japanese descendants, who get deeply involved in American society by attending school. They need an explanation and understanding of customs and behavior they are told at home. For them to be proud of their own ethnical culture and tradition, we adults are responsible to know and tell the meaning of these customs. We need to be a sample by putting them into practice at home.

It would be difficult especially for people like me, who came from Japan, to look at their home country, its culture and custom, and

myself ultimately, from the perspective of "outside". However, we cannot know darkness if a day consists only of high noon. We cannot know light either if a day consists only of night. Because we experience the environment of "outside", we can know values we live by, which we got accustomed to while in Japan without wondering why. If so, to experience the different cultures in the world "outside" can be the finest opportunity to understand one's own identity. I believe that all our experiences here will contribute not only to our local community but also to Japan and its future.

First, let us look at money in America. All bills and coins say "In God We Trust". The idea of God's creation is a foundation of all western religions such as Judaism, Christianity, and Islam, and we the human beings are also supposed to be created by God. The word "god" is generally translated in Japanese as "kami". However, it needs attention that when we Japanese hear the word "kami", I think it would be really hard to come up with an image of "one creator". Because the word "kami" in Japanese easily draws forth an image of the multiple divine figures that reside everywhere in nature, such as the ocean and mountains.

Next, let us look at language. In English, the subject to describe oneself is always "I", because a person is created by God as an independent figure. Regardless of age, sex, or social status of whomever you talk to, the subject of "I" never changes. Meanwhile, in Japanese, the subject frequently changes depending on who to talk to. When you talk to your child, you would call yourself "mother/father". You would call yourself "teacher" when you talk to your students. When you talk to an elderly person, you would pick "Watashi" to call yourself politely instead of "Ore/Atashi". In contrast to English, in the Japanese language, the subject always should change appropriately to fit a situation. It is interesting that in Japanese, the relationship between two who converse always comes first for a speaker to properly address himself. I think this feature of the Japanese language serves as one of the reasons for Japanese to struggle in learning English.

### Advertisement? Ask Sweet Orange Monthly Magazine! Best Price for you!

#### 改革が必要なアメリカ

「新生中国について-6」



中国では地方自治体で破産するところが出て来ているという。また、破産を防ぐために人民からの無茶苦茶な税徴収を始めているところもあるという。さすがは暴力団の支配する中国だ。金がなくなれば人民から徴収しようとするのは当然だろう。中国五千年の歴史と自称する。五千年昔からのそのようにしてきたのが中国の社会だ。王朝が変わろうともその点についてのやり方だけは一貫している。その意味では中国は同じ文化を五千年の間守ってきたのかも知れない。しかし今まで以上に理不尽に徴収される方はたまったものではない。評論家石平氏は中国の経済崩壊に備えなければいけないと言う。また前防衛副大臣松川氏は、中共は今までも政策が行き過ぎた時には大きな転換を図って生き延びてきた、と言う。しかし経済政策の失敗で取り返しのつかないように見えるこの経済崩壊が始まった今、どんな政策転換があり得るのだろうか。無い金は無い。今までだって金がないのにバブルにバブルを重ねて無理やり金を生じさせてきていた。もちろん外国からの新規投資や米国での株式上場によるドルの吸い上げによって調達してきていた資金は本物だった。しかしそれと同じくらいの金額をバブルによって生じさせてもいた。そのどちらも無くなるのだから経済運営は厳しい。崩壊しても不思議ではない。

もしこのまま大きな改革がなされない限り民衆の不満は募ってゆくだろうし、積もり積もって爆発するかも知れない。習近平は文化大革命まがいのことをやろうとしているかに見える。それが成功すれば習体制は一応維持できるだろう。しかし国内経済が崩壊している時、外国への影響力はなくなるだろうし、民衆の不満も積もるだろう。

支那人は支那人だ。五千年の文化は自力では変えられないだろう。その絶好の機会に外国が介入して人畜無害の国家にする必要がある。諸外国は今から連合を作ってその時に備えなければならない。先日亡くなられた石原慎太郎氏が2015年のTVインタビューで言っていた。近いうちに(多分10-20年のスパンを意味していたと思う)支那は3-4つの国に分割されることになるだろう、と。いや、すごい慧眼だ。

国営企業や政府職員の給料遅配も始まっているという。人民解放軍兵士への給料遅配は最後になるだろうけれど、それが起きた時が中国人民にとっても諸外国にとってもチャンスだ。中共と言う邪悪な暴力集団をこの世界から排除する絶好の機会だ。それをうまく利用できる叡智が人類に備わっていることを願うばかりだ。

朱鷺田 aahtokita@gmail.com

お問い合わせ出来ます iMac \$399 HP \$399 Lenovo \$249

## コンピュータの販売・修理・サポートならお任せ!

ISC Computer

【スタメサのISC Computerは法人および個人を対象に、コンピュータの販売・修理サポートなど多種多様なサービスを日本語で提供する専門店。】お客さまのコンピュータ環境やライフスタイルに合わせた提案型サービスを行うことと、モニターをいすこと、話すのはISC USA代表を務める桑原トーマスさん。

同店が提供する「無料見積もり」は、まさにそのモットーが集約された手厚いサービス。正確な修理費をお伝えするのはもちろんですが、修理するだけの価値があるのか、新しいコンピュータを購入したほうが良いのか、などと具体的に判断し、さまざまなオプションを含めてお客さまのご提案するようになっています。

販売の際には、個々の予算とニーズを把握し、最も適した機種をお勧めしているという桑原さん。コンピュータの用途は個人によって大きく変わるため、必ずしもいわゆるソフトを搭載した最新機種である必要はありません。コンピュータをもっと効果良く使いこなせるように自身への投資も検討するべきと説く桑原さんは「個人レッスン(30分・1時間・2時間・5時間)」を常時開催しており、電子メールの使い方から、プログラム作成や会計ソフト対応など、初心者から上級者まで個々のレベルに合ったレッスンを提供している。



1 16年にわたり法人・個人対象のコンピュータ関連業務を行っている桑原トーマスさん。営業時間内であれば持ち込みにも対応してくれるとあって、緊急の場合も非常に心強い  
2 「無料見積もり」はその日のうちに、また修理期間は48時間以内\*とスピーディな対応が魅力(※部品取り寄せなどの場合を除く)  
3 同店ではコンピュータの販売もしている。「予算やニーズに最も適したコンピュータをお勧めいたします(桑原さん)」



ISC Computer (Information Systems Consulting)  
631 Paularino Ave. Costa Mesa CA 92626  
(949) 756-9210 (日本語)  
www.iscus.com

営業時間: 月~金 9:30am ~ 6:30pm 10AM~5PM  
土 10am ~ 5pm Close

～新時代の語り～  
Voice #28



おかげさま 2

主任：田中孝道

日本では外国を「海外」と呼びます。この「外」という語は象徴的です。「旅の恥はかき捨て」と言うように、私達には明確な「内」と「外」の意識があり、それにより行動を変えています。島国ではほぼ単一民族、そして「皆同じ姿で同じ言語を話し、同じ価値観を共有し、人が移動しない」前提の共同体で便利な考え方は、「同じで当たり前」「言われなくても分かるでしょ」、昨今では「空気読め」でしょうか？皆が「同じで当たり前」なら、「自分は何者か」という問題を意識する必要がありません。ただし世界規模で見れば、このような島国の社会の方が少数派と言えます。

一方、南加は「人種のつぼ」と呼ばれ、様々な国・地域から異なる民族的背景を持つ人々が混在する社会。肌の色・母国語・慣習・礼儀もそれぞれ違います。「皆違って当たり前」ゆえ、「言われなきゃ分からない、空気を読まない」社会です。そのため、「自分は何者か」という問題は常に目の前にあり、「同じで当たり前」の社会から来た日本人もこの問題に直面します。いわんや、現地校に通い、親世代より深くアメリカ

社会に関わる子ども達にとってこの問題は重大です。家庭で習う何気ない慣習・振る舞いにも「なぜ行おうのか？」の理解が必要です。子ども達が自分の関わる文化・伝統・慣習に自信を持つには、私達大人が自ら考え、伝え、実践して見せねばなりません。

「外」の視点に立って、改めて日本、その文化や慣習、自分自身を見つめ考えるのは大変です。しかし、もし一日が昼のみなら、私達は闇を知ることはできません。逆に一日が夜だけなら、光を知ることはできません。異なる環境を経験するからこそ、今手にしているものが分かるのです。であれば、「外」の世界で異文化に触れることは、自分を理解するための最上の環境です。私達一人一人の異文化環境での経験は、当地は無論、今後の日本に大きく寄与するはずで

さて、アメリカはキリスト教を基に建国され、すべてのお金に「In God We Trust(われ神を

信ず)」の刻印があります。GODによる天地創造は西洋の一神教(ユダヤ教・キリスト教・イスラム教)の基本で、人間もGODが創造したものとされます。日本語で「神」と聞くと、私達はつい「海の神、山の神」など「自然に偏在する複数の神様」と混同しがちで、「唯一の創造主」という考えは理解し辛いものと思います。

言語を見ると、英語の「私」はGODの造った独立した不変の個人ですから、老若男女誰に対しても自分を「I」と表現します。日本語では、子どもに対しては「お父さんは、お母さんは」、生徒に対しては「先生は」、上司や目上の人には「私は」、友達には「オレは、アタシは」等、主語の表現は常に変ります。主語たる自分よりも、相手との関係性が重視されるのです(日本人が英語をうまく話せないのはこのことも要因の一つかも?)。



主任：田中孝道

ロサンゼルス浄土宗本院にて1998年より勤務。TJS RADIO「浄土宗プレゼンツ 朝のひととき」でおなじみの語り手。ためになるお話を堅苦しくなく、わかりやすく伝えてくれることでファンも多いこの番組は隔週木曜日に好評放送中。



浄土宗本院

Jodoshu

North America Buddhist Missions

442 E. 3rd Street  
Los Angeles, CA 90013  
Tel: (213) 346-9666  
Email: info@jodoshuna.org

幹細胞活性化パッチの秘密が明らかにされました。

この幹細胞活性化パッチは、体内の銅ペプチドGHKを自然に上昇させることを発見しました。銅ペプチド。GHKは(グーグルのウィキペディアで検索できます英、日共)健康、癒し、再生の「聖杯」として科学的な分野で尊敬されている物質です。幹細胞活性化パッチは、人間の体内でこの特定の銅ペプチドを安全に高めるために設計された技術を作成した世界で最初のパッチです。この幹細胞パッチの光線療法パッチ技術までは、人間の体内に既に存在する自然バイオの利用可能な銅ペプチドを昇格したり増加する証人された方法はありませんでした。

(銅ペプチドGHKの利点)

この銅ペプチドが幹細胞を活性化し、創傷治癒、免疫細胞を引き付ける力、抗酸化作用及び抗炎症作用、皮膚線維芽細胞におけるコラーゲン、及びグリコサミノグリカン合成の刺激、血管の成長を促進します。GHKはヒト遺伝子の発現をより健康的な状態に逆転させます。この銅ペプチドは、体自身の皮膚細胞を幹細胞に変換します。つまりこの銅ペプチドがあなたの体に上昇している限り、あなたの幹細胞が不足することはありません。これこそが私達が常に幹細胞活性化パッチを使用している沢山ある理由のうちの一つの大きな理由です。

この幹細胞活性化パッチについての詳細を学び簡単に他の人とこの製品や機会を共有するための新しいアプリがあります。私達がここに持っている物の意味を理解している人たちは、将来数十億ドルの機会に成長する理由を、明確に見ることができます。この製品に関しては、競争相手は、全くありません。私達は、完全に世界中の多くの人々の生活に、積極的に影響を与える事が出来、癒しと再生の「聖杯」を高める特許を取得したパッチの技術を持っています。

現在、世界100以上の国々の人達が恩恵を受けています。次はあなたの番です。毎月セミナー行っていますので、興味のある方は連絡お願いいたします。

メール: stemcellact@gmail.com 909-861-7043 Mizまで。

世界初！  
幹細胞活性化パッチ

顔の傷が5日間で治りました。



在宅で仕事!

増毛 2ヶ月

ビジネスチャンス

日本で1年で1万人が愛用しています。ビジネスチャンスとして捉える方大募集中!

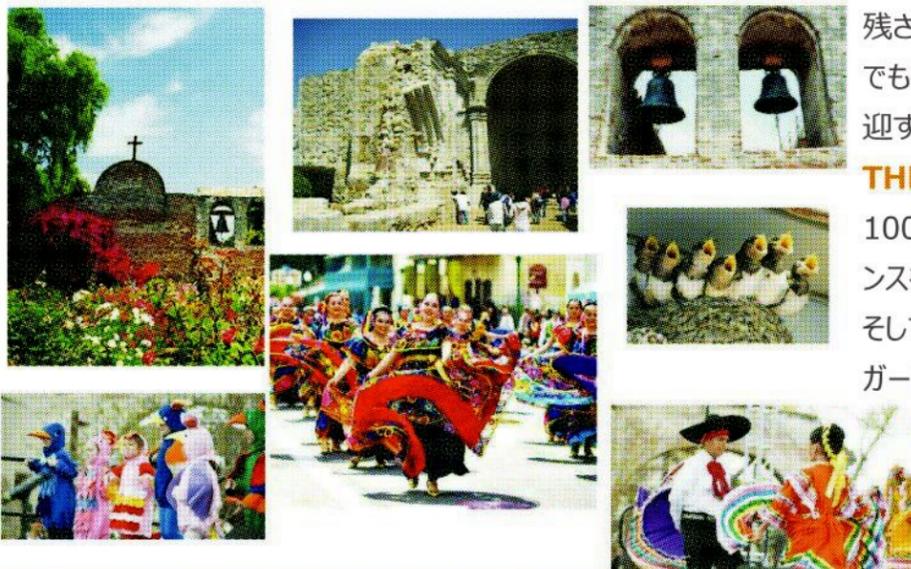
“在宅で収入を必要としている方、募集中”

現在多くの人達が家にいなければならない状態です。収入減になられた方、家にいて出来るビジネスを考える時です。私は16ヶ月で日本他で27000名の参加者になりました。その方法をお伝えいたします。

stemcellact@gmail 909-861-7043 Mizまで

ぶらっと観光

～OC界限～



San Juan Capistrano

～サン・ファン・カピストラノ～

200年以上前に建てられた礼拝所 (Mission)

「Mission San Juan Capistrano」

<http://www.swallowsparade.com/>

●Swallows Day Parade●

「ミッションの宝石」と呼ばれています。手前にある石造りの教会は1797年に建てられたものですが、1812年の大地震によって倒壊し、一部が残されました。毎年アルゼンチンからツバメがこの教会に渡って来ることでも有名で、3月12日には、はるばる遠くからやってくるツバメたちを歓迎するイベントが開催されます。「SAINT JOSEPH'S DAY AND THE RETURN OF THE SWALLOWS CELEBRATION」100年前に作られたベルも鳴らされ、ツバメの衣装を着た子供たちがダンスをしたり、とても楽しいイベントです。お花や石造りの壁、そして金箔に輝く礼拝堂。鐘の音を聞きながらお花の咲くガーデンを散策するのも良いですね。

「T&K パソコン教室・日本語教室」 洋子

<http://tandk-class.co.nf/>

(949)542-7197



知的財産は知識財産 知識財産の活用

これ知ってる?  
By Katsuhiko Arai



No. 131 (ウクライナ問題)

2月27日現在、「ウクライナに侵攻しているロシア軍は27日、首都キエフに続いて東部にある第2の都市ハリコフの攻略にも着手した。ロイター通信などによると、攻撃対象も軍事施設からエネルギー関連施設に拡大した。軍事作戦は4日目となり、露軍の攻撃が激しさを増している(2月27日読売新聞)。プーチン露大統領はウクライナ政権を「ネオナチ」と称し、侵攻の目的の一つが「ウクライナの非ナチス化」を挙げ、「親露派住民をジェノサイド(集団殺害)から守る」ことを口実とし侵攻を正当化しています。また、プーチンにとってウクライナをロシアの影響下に置くことはレッドライン中のレッドラインであったとも言われています。この先どうなるか予断を許しませんが、いずれにしても、このような国際秩序への侵害に対しては、これを絶対に成功させないためSWIFT制裁も含めた厳しい対抗措置を講ずる必要があると思われる。

しかし、人間同士の見解の相違、対立、分断はプーチンの暴挙のみならず、台湾、尖閣諸島をめぐる中国の主張、竹島をめぐる韓国の主張、慰安婦問題、地球温暖化問題、国内でも、日本国憲法改正問題、原発問題、ポリコレによる差別、米国でのBLM(ブラ



ク・ライブズ・マター)運動等、いたるところで見受けられます。知的財産権の分野でも、特許等の権利侵害、損害額、特許性の有無等、見解が分かれ対立構造になることは日常茶飯事です。ウクライナ侵攻においてもプーチンにしてみればNATOの東方伸張は背信行為(1990年東ドイツが米国側に移るときにNATOは東方伸張をしないことを約束している)であり、更に住民を保護することに正当性があると真剣に考えているかもしれません。

およそ38億年前に地球上に生命が誕生し、ここまで進化した人類がなぜ、このような対立構造を生んでしまうのか。バックグラウンド、文化に共通性があれば、対立しても問題を解決できても、都市が発達し、広範囲での物流文化交流が始まると、共通性が失われていき、解決能力が発揮されにくくなるのが考えられます。人類がここまで発達することは今までの進化では想定されておらず、今後どうなっていくのかわかりませんが、現在社会の問題として評論家の与那覇潤氏が人類学者の磯野真穂氏との対談で、人の心理には2つの状態があり、嫌なことが起きたときに「敵から攻撃された!」となる状態と、「どうしてこうなった。俺にも悪い点があったのかな」となる状態があり、両者の違いは、後者には「時間軸」という次元があるのに、前者にはない点を挙げ、「「眼前の光景=現在」に意識

が集中した現代社会では、すべてが平面的な敵/味方の図式に落とし込まれてしまう」と指摘していました(Voice February, 2022)。

確かに現在は平面的な判断となっており時間軸と入れた三次元的判断はされなくなっているように思われます。時間軸、即ち、短期的でなく長期的事項を尊ぶ習慣が今後より重要になってくるのではないかと考えられます。平面的なものに時間軸を与えるものの代表が信仰の世界と言えそうですが、それだけではなく、科学技術も時間軸を与えてくれます。科学の発達は眼前の光景だけではなく将来を見据えた技術の蓄積です。プーチンはキリスト教徒のようですが、大学は法学部で技術系ではないようです(中学は化学専門校だったようですが)。プーチンにも短期的でなく長期的視野に立った

(上記は一般論又は個人的見解で、個々のケースでの法律アドバイスを目的としたものではありません。)



Law Office of Katsuhiko Arai  
22471 Aspan Street, Suite 280  
Lake Forest, CA 92630  
Tel: 949-457-8296  
Fax: 949-457-8297  
E-mail: karai@kapatlaw.com  
www.kapatlaw.com

薬剤師 Pharmacist / Vice President of Pi Water, Inc.

**みっちゃんのもっと元気に美しくなろう!**

Vol. 179

By Mrs. Mitsuko Ota

水とレモンの「クエン酸水」で美肌作り、疲労回復。

ついつい、お風呂に長く入っていたら、手や足にシワができたことがありますよね。。  
なぜ、手と足だけがシワになるのでしょうか?



簡単にいうと、生きている細胞は水分を吸わないので、お風呂にはいっても膨れません。でも、私たちの皮膚の一番外側にある角質層(一般にいうあかですね)が湯に浸かってふやけて膨張し、表面積が大きくなってシワになります。手足にでるのは、ほかの部分に比べ角質が厚いから。皮膚が乾けば元の状態に戻ります。

ということで、みずみずしい肌を保つためには、水分をしっかり補給し、身体の中から、細胞にハリをつくる必要があります。皮膚組織(真皮)の7割以上が水分なんですから・・・。

私は健康・美容のために、1日1.5リットル(コップ7杯)は水を飲んでくださいといっていますが、美肌を目指すあなたは、その中に、レモン水を自分で作って飲んでみては!

天然のレモン4分の1個を200CCの水に入れてかき混ぜるだけで。レモンは1日1個が目安ですから、コップ4杯がレモン水になります。レモンはクエン酸が多く含まれており、代謝に深くかわるTCA回路を活発にするに働きがあります。また、クエン酸には抗酸化作用があり、肌のさびやシミの原因になる活性酸素を撃退!さらに、レモンのビタミンCにより、コラーゲンが育成され、細胞を丈夫にし、肌にハリと艶を与えてくれます。

ただし、水道水はつかわないで。塩素の多い水は活性酸素を発生させるので、クエン酸の力が水の浄化に使われてしまいます。



どんなことでもお問合せ下さい!

714-557-2424

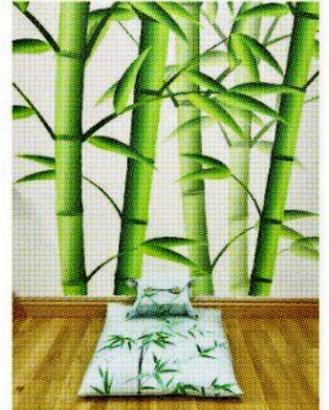
www.pi-water.com



着物 DE 遊ぼう 着物インストラクター

第103回 正絹着物の鮮度 Toshiko Okawa

「着物は一生もの」と言われ、着るほどに体に馴染み、愛着も増します。しかし、どんなに高価な着物でも、特に絹は時間の経過とともに、布の組織が分解して劣化が始まり、古布などは触っただけでも縫い目が溶けるように崩れていきます。踊りの師匠から譲り受けた年代ものの古典柄の着物を、あるイベントに着ていった時のことです。裾捌きのあたりの縫い目が、歩くほどにほつれていったのです。絹糸の劣化です。正絹の繊細さ、もろさを身を持って体験した日でした。



昨年、ある方のご紹介で、亡くなられたお母様の遺品の着物を買い取ってほしいという連絡を受けました。私は着物の売買はやっておりませんので、お断りしましたが、その方は「母親が大切にしていた着物を、着物として残してくれる人をさがしています」との熱心な電話があり、結局その方に会うことになりました。真新しい畳紙に、一枚ずつ丁寧に保管された、清潔で全て正絹の見事な着物コレクションでした。結果的に着物、羽織など15枚を着付けの生徒さんの教材として使う目的で、畳紙のまま購入しました。しかしかなり年代のものでしたので、前回の体験から、購入後に一枚一枚チェックしたところ、そのまま着れる着物は2枚ほどで、他は縫い目の劣化が目につき、絹とポリエステル着物の感触の違いを体験してもらう為の着付けクラスの教材となりました。



その中に一枚だけ、好きな竹柄の着物がありませんでしたが、これも部分的な色あせがありました。着物としては無理な布地の使い方を、クラスの生徒さんであり、洋裁のプロのこずえさんに相談、お預けしました。2週間後に「できました!」と持って来られたものは、布地の柄をうまく組み合わせさせたティッシュカバーとお揃いの座布団のセットでした。ティッシュカバーには、可愛い金色のボタンがつけられ、座布団は竹の柄をしょうずに正面に持ってきたモダンで見事な作品でした。形は変わっても、好きなものに囲まれる暮らしに癒やされています。



注: アンティーク着物は、柄いきも艶やかで、つい衝動買いをしそうです。着物として着る目的でしたら、布地の強度、縫い目などをしっかり確認してから購入されることをおすすめします。



www.kimonohime.com Web. sorangemag.com

TEL 562-787-5060

「水」でカッコイイ体になる。

飲む、浴びる、浸かる、癒される。  
健康的で美しい体を作る水の威力!!

生体水に近い、  
身体に浸透しやすい  
「パイウォーター」なら  
水の威力が  
さらに実感できます。



Pi シャワーフィルター  
\$148

ピル製水器

●キッチン用  
浄水能力  
8.50ガロン  
AP-560  
\$625

フィルター \$345

●家一軒/業務用 ●レストラン用

パイウォーターに関するご質問、資料のご請求などお気軽に!

714-557-2424

www.pi-water.com  
info2@pi-water.com



無料 Zoom セミナー

今年こそソリタイアメント・資金運用を真剣に考えませんか



アニュイティは元本が保障され、且つ運用して資金を増やすか、一生の収入を保障してくれる、他には類を見ない安心・安全な一種の保険商品です。

- 元本保障で年率 4% ~ 7% のリターンが、過去 10 年の実績によって証明されています
- 預り金を基に一生の収入が保証されます

無料 Zoom セミナー 3月12日(土)、3月26日(土) 3PM ~ 4PM

上記プランに変更、加入ご希望の方、無料 Zoom セミナーに参加ご希望の方は桐原までご連絡下さい。(Zoom セミナーの場合は、①ご希望のセミナー名 ②ご希望の日 ③氏名 ④生年月日 ⑤住所 ⑥電話番号が必要) INFO@HOKEN411.COM Tel/Text (310) 381-9505



Shanti Diary

Vol.30

# どうしても！ の 夜食は何がいい？

どうしても夜食が食べたくなったら...

夕食は寝る3~4時間前に、最低でも夜10時までには済ませるべき！と言われていますが...、どうしてもお腹が減って、眠れない夜だってありますよね。 そんなときは！  
バナナ・キウイ・ネーブル・桃・グレープフルーツは半分、カットして食べても、ジュースにして飲むのも良いです。また、ツナ・ヨーグルトナッツ類などもGood。  
これらにはトリプトファンが多く含まれていて、体内で神経物質のセロトニンに代わって精神を安定させてくれる物質。



特にフルーツは、1時間くらいで消化するので、胃に負担がありません。ナッツは5粒を見安に。

スピリチュアル好きなら

TWINKLE CAT HEALING

詳細はこちら

www.linktr.ee/CARINAO



タロットカード、占星術 受付けています



By Shanti Yoga & Exercise Instructor: Fuuka

## 健康と美肌の為に 魔法の水 ●●● 水素水

美味しい水で健康な毎日

水素おじさんのちょっと良い話 物忘れ？ 認知症？【脳活エクササイズ】 【脳が老けない習慣】認知症は脳の糖尿病です 角谷 建輝 著



浪費は良くありません。

物忘れと認知症の大きな違いは何でしょうか。「朝食は何を食べましたか」という質問に対して、食べたことは覚えているがメニューが思い出せないという場合は物忘れです。しかし、朝食を食べたかどうか分からないという場合は認知症の可能性がります。2025年には65歳以上の高齢者の約20%が認知症になると見込まれています。つまり数年後には日本の高齢者の5人に1人862万人が認知症という時代が来るということです。MCI(軽度認知障害)は、加齢による正常な物忘れと認知症の中間に位置する症状です。MCIを治療せず放置した場合5年間で40%が認知症に進むと言われています。

④ 夜更かしする人と早寝早起きの人 寝ることにより脳が整理されます。あまり夜更かしをせずに午後9時から11時にしっかりと就寝するように心がけてください。

先ず今日は、認知症にならない為の「脳活エクササイズ」をしてみましょう

⑤ 老眼鏡をかける人とかけない人 視力の低下は認知機能を低下させる可能性があります。視覚情報が少ない人は、認知障害の割合がなんと2.6倍も高いという結果が出ています。

① 化粧をする人とすっぴんの人はどちらが認知症になりやすいでしょうか おしゃれには脳機能を高める効果があると言われています。老人ホームで3ヶ月の化粧療法を実施したところ認知症の進行を抑制する効果があったという報告がされています。

⑥ お風呂とシャワーを比べると効果的なのはどちらでしょう 当然40°から42°熱めのお風呂に浸かって体温を上げれば、ヒートショックプロテインが増加するので、脳に溜まったアミロイドベータの蓄積を抑制します。

② なじみの店と新しいレストランを探して行く人 脳は出来るだけ自分にとって都合のよい環境を選ぼうとする傾向がありますが、認知症予防のためには常に新しい店に足を運ぶことが大切です。脳の老化現象の神経細胞は未知の出来事に出会うことでより活性化して働きが良くなるものです。

⑦ テレビは毎週(毎日)のドラマが良いか、映画のような見切りがよいか 毎週欠かさず見るという視聴スタイルが良いとされています。これまでのストーリーを思い出しながら見ること、見終わった後に来週の展開予想をあれこれ考えると更に頭が刺激され、脳が活性化されるからです。

③ 貯金をする人としらない人 知識をたくさん持っても活用しなければ意味がないのと同じように、お金を貯めるだけでは意味がなく、活かされるものです。もちろん

水素水説明会・水診断開催(要予約) 詳細は949-331-2040ご連絡ください  
Tel:949-331-2040 ご自宅のパソコン/Tellで視聴・意見交換出来ます。



## 伝統 カイロプラクティック 鍼灸 指圧 漢方



30年の経験

針による自然治療法 カイロによる脊椎の歪み矯正

交通事故障害 体の痛み歪み 頭痛 ストレス 不眠症 婦人病 ウエイトコントロール 美容針 骨盤矯正 メンテナンス 難病 難しいケース その他 健康のグレードアップ!

工セシナル健康センター Dr. 佐々木 正春 D.C., L.Ac. 丸山-アリ-ちづる L.Ac.

17502 Irvine Blvd Suite A 月-金 8:30-6:00 Tustin CA 92780 土 8:30-1:00

TEL 714-665-1354

www.Drsasakihc.com 取り扱い保険: PPO HMO 旅行保険 メディケア 学生保険 PIA



## 無料 Zoom セミナー

メディケアはいつでも変更できます

3月31日まででしたらメディケア・アドバンテージから、以下の様な他のメディケア・アドバンテージへ変更できます。(尚、一部のメディケア・アドバンテージへはそれ以外の期間でも変更できます)

●ご希望のどの歯医者でも使えて、掛け金無料で年間\$2,000まで歯の治療費を払戻してくれる特典付プラン

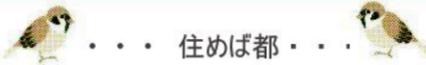
●メディケアの掛け金を毎月\$125払戻してくれるプラン

※尚、65歳になる方、65歳以上で退職される方は、この期間に限らず加入出来ます

無料 Zoom セミナー 3月12日(土), 3月26日(土) 1PM~2PM

上記プランに変更、加入ご希望の方、無料 Zoom セミナーに参加ご希望の方は桐原までご連絡下さい。(Zoom セミナーの場合は、①ご希望のセミナー名 ②ご希望の日 ③氏名 ④生年月日 ⑤住所 ⑥電話番号が必要です)

INFO@HOKEN411.COM Tel/Text (310) 381-9505



#107 希有な芸術家たち

いつも気になる人はいる。何故か今、「中島みゆき」と言ってもユーチューブでのかなり前のコンサートの録画しかない。かいつまんだ放映で不満はあるがまあ全然ないよりは格段にいい。私は米国で45年以上住んでいるので日本の音楽のことは全くの浦島太郎。唯、何かの番組でシンガーソングライターのさだまさしさんがどう転んでもかなわないという同業の歌手を上げてくれ、という質問に対して即「中島みゆき」と答えたのを見て何となく気になっていたのだった。「どうしてこんなすごい歌詞が飛び出すのか、曲になるのか。神憑りというしかない」みたいなことを言って真摯な敬意を表していた。さだまさしさんと言えば押しも押されぬ音楽家だがその人が一目置く人とはいったいどんな人なのだろうと長い間心のどこかにあった。それが最近コロナ蔓延での外出自粛による余暇が手伝ってユーチューブ拝見ということに相成ったのだ。ファイト！歌う時の形相がいい。赤毛のアンのようになびく髪は腰のあたりまで長くて気品がある。

随分と前の歌なのだろうが時代を感じさせない。あとでわかったのだが北海道札幌出身だということで増々興味がわいてくる。彼女は札幌藤女子大文学科を出たという。北海道帯広柏葉高校の頃から歌を聞いていたようだ。本当ならこれは奇跡的めぐり合わせかもしれない。なぜなら私も同じころ札幌の教育大学で教師になるべく勉学に(うそです)励んでいた。同じ街の屋根の下でアメリカにあこがれてた者と歌手を目指していた魂がそこに同居していた。なんか同世代だということに急にみゆきちゃんを同級生のように思いたいもの。実際は歌姫。神々しささえ漂う。港や坂がある小樽や函館はそれだけで情緒のある街だが、札幌はただの基盤の目のように企画された商業都市。そんなところでどうしてあんな詩的な感情の四次元をめぐりめぐり歌を創造できるのか不思議な感じさえる。去年は最後のコンサートを企画してたらしいがコロナでだめになったようだ。ついでにと言ってはファンの方に大変失礼だがユーチューブを見て、道産子で同じころ出現した気になる歌手がいた。「松山千春」名も知られぬ小さな田舎でうまれ育ったという。雄大な自然のもので作った歌はやるせない「女ごころ」



の寂しさを叙情豊かに込めたもの。女の強い味方だ。あのはげたおじさんがスタジオでしみじみと歌う「女ごころ」の切なさにちょっと泣けてくる。ただこの御仁、コンサートでのファンとのやり取りは無骨らしく言葉遣いも乱雑でいなかっぺー然としているのだが、それもこれもすべて彼の魅力なのだろう。勿論、私は北海道びいきだ。我田引水だがこんな素晴らしい芸術家が排出するお国柄に誇りを持っている。もう盛りをとうに過ぎた芸人でもユーチューブのおかげで気軽に当時の感動を味わえるとはなんとという幸運。コロナ禍の数少ないプラスかもしれない。もう一つプラスと言えば外出制限のせいでしばらく床屋へ行けず髪は後で結い、マスクをしている髭は伸び放題。本人も驚く「爺さんの面白い顔」になったのでしばらくこれで行こうと考えた。ファイト！

佐々木正春。自然療法ドクター。日本で教育大英文科卒業後、北海道女子高校で英語の教鞭をとる。1976年渡米、ニューポートビーチ紅花でシェフとして就業。その後、ヒーリング・健康に興味を持ちロスアンゼルスカイロプラクティック大学、カリフォルニア鍼灸大学卒業後、オレンジ郡コスタメサで開業。2000年よりタスティンにてオフィスを構える。体の痛み・痺れ・コリ等を中心に多方面にわたり治療をおこなっている。エッセシナル健康センターでは、健康に関する質問だけでなく、コラムに関するご意見・感想も歓迎します。Tel 714-665-1354 ehcentersasaki@yahoo.com www.drssasakihc.com

## 鹿児島県人会とお花見のお知らせ



「時代の変化と県人会活動」

南加県人会協議会は、日米親善の促進、各県の文化遺産の理解と奨励を目的として、1964年に設立された団体です。現在39の県人会が参加しています。いずれの県人も歴史が長く、創立100年を超える県も少なくありません。全ての県人会が一世代パイオニア達の思いと歴史を営々と受け継いで来ました。

中でも一番古い歴史を誇るのは南加鹿児島県人会です。1899年の創立以来、現在まで123年、地道な活動を続けて来ました。戦前の一世が亡くなった後は、帰米二世と呼ばれる人々や戦後に渡米して来た新一世と呼ばれる人々が活動の中心になりました。しかし、彼等も高齢化しました。時代の変化を直視し、新たな県人会のありかたを模索しているのが、三人の女性が活躍している南加鹿児島県人会です。

ズームを活用しての会議や各種イベントには従来の南加だけの会員にとどまらず、北加や、中南米やアジア諸国在住の鹿児島県出身者も参加しています。もちろん日本の鹿児島県からも参加があります。南加鹿児島県人会の活動はグローバルになっています。日米の小学生同士や、鹿児島県出身の大学生と在加の県出身者とのズーム交流会なども計画されています。

現在の会長さんは新二世のマーガレット・宮内・レオンさんです。彼女を支えるグレイス・岩下さんも新二世です。また次期会長に予定されている織田寿子さんは1996年に渡米し、現在は小学校の教師を務める新一世です。伝統を守って来た県人会の先輩たちの智恵を受け継ぎながら、彼女等は新しい感覚で県人会を率えています。

3月5日(土)には午前11時からローランドハイイツのシャバラム公園で桜のお花見を開催します。それ以外にも、いろんな楽しいイベントがあります。南加在住の鹿児島県出身の留学生や研究員、企業駐在員の皆様やご家族のご参加を彼女等は心から歓迎します。是非一度お気軽にご連絡頂ければと思います。皆様と一緒に、更に意義ある、楽しい活動を広げていければ幸いです。

連絡先: Email Satsuma1899@gmail.com

(著 鶴亀彰)

**開催決定!** The 7th Worldwide **Oct 28 - Nov 5 2022**

# ウチナンチュ大会

## Uchinanchu Festival

お一人様 料金(2人部屋の1人当たりの料金:1人部屋追加料金は\$400)

# \$2800 + 燃料費・税

# \$2800

(2021年10月31日まで)  
2022年2月末日までの  
キャンセルは全額払い戻し。

**料金に含まれるサービス:** エコミークラス航空券、宿泊7泊(2人部屋)、南部観光(昼食込み) 毎朝食(7回)、特別ディナー(1回)、大会登録費

**宿泊先:** 那覇パシフィックホテル、その他

**出発日、帰国日などの変更希望の方はお問合せください。**  
2022年は本土復帰50周年により様々なイベントが行われます。  
ホテルから大会会場移動のシャトルバス提供  
**沖縄関係者以外の方のご参加も大歓迎です!**  
**皆様の予約をお待ちしております。**

**UYEHARA TRAVEL** Tell: 213-680-2499  
E-mail : tamiko\_uyehara@yahoo.co.jp

Sweet Orange works hard for you!

**日本でも話題の!**

**今、大人気です。Eon Foods International から発売中!**

## 桑の葉茶 の特徴と効果・効能

マルベリーティー

カルシウムは牛乳の約24倍! 鉄分は納豆の約15倍! 桑の葉茶

体脂肪を抑制するダイエット効果  
抗酸化作用でアンチエイジング!  
食物繊維も豊富でお腹もスッキリ  
桑の葉特有の「DNJ」が滋養強  
壮・血行促進を促す!  
ビタミン、ミネラルも豊富  
カルシウムは牛乳の約24倍! 鉄  
分は納豆の約15倍!  
桑の葉茶の特徴



かわいいパッケージのマルベリーティー

桑の葉茶はなんととてもその豊富な栄養素。  
さらに、桑の葉にしか発見されていない特有成分「DNJ」には

**血糖値を下げる、血圧を下げる、抗酸化作用、便秘解消、など**

ダイエットやアンチエイジングといった女性にうれしい健康茶です。

とても美味しく飲みやすいお茶です。 お買い求めは日系スーパーで  
マルベリーティーのウェブサイトです。

[www.organicmulberrytea.com](http://www.organicmulberrytea.com)

California State Rinri Nojinkai 体験談から学ぶ「実践型 朝活セミナー」

**3月** MARCH 2022 **経営者モーニングセミナー**

時間: 朝 7:00am~8:00am (米国西海岸時間) **参加無料: どうぞ皆様会場へご参加下さい!**

Zoomでも参加可能です。Zoomアプリのインストールと、当日参加のIDナンバーが必要ですので、参加申し込みの方は、開催前日17時までに右のQRコードからお申込みください。お申込者以外の方は参加できません。お問合せ: カリフォルニア州倫理法人会事務局 Rinri4U@gmail.com / www.CARinri.com

**ORANGE COUNTY** オレンジカウンティ倫理法人会 (毎週火曜: 朝7時)  
Every Tuesday at 7am Hybrid at Rancho San Joaquin Golf Clubhouse  
Rancho San Joaquin Golf Clubhouse: 1 Ethel Coplen Way, Irvine, CA 92612

<p>第1週 3/1 火</p>	<p>OC倫理法人会 会員 <b>水谷 浩美</b> 氏 (みずたに ひろみ)</p> <p><b>私の基盤を作った三つ</b></p> <p>4 Season Landscape 代表 / OC 倫理法人会 会員 <b>登 隆俊</b> 氏 (のぼる たかとし)</p> <p><b>16歳でアメリカに来てから</b></p>	<p>朝</p> 
<p>第2週 3/8 火</p>	<p>一般社団法人倫理研究所 近畿方面方面長 <b>泉 憲治</b> 氏 (いずみ けんじ)</p> <p><b>心の瘻をとりのぞく</b></p>	<p>朝</p> 
<p>第3週 3/15 火</p>	<p>一般社団法人倫理研究所 米国事務所 所長 <b>伏木 久登</b> 氏 (ふしき ひさと)</p> <p><b>大変動の時代を生きる</b> ~『経営力を磨く』を学ぶ①~</p>	<p>朝</p> 
<p>第4週 3/22 火</p>	<p>Prime Associates CEO / 慶應連合三田会ロサンゼルス元会長 / 同評議員 <b>ジャック オ田</b> 氏 (じゃく さいた)</p> <p><b>人生を変えるマイホーム</b> ~マイホーム マイライフ~</p>	<p>朝</p> 
<p>第5週 3/29 火</p>	<p>Gyutan Tsukasa USA, Inc. CFO / OC 倫理法人会 副事務長 <b>エルナンデス 智美</b> 氏 (えるなんです ともみ)</p> <p><b>Child of love ~愛の子~</b></p>	<p>朝</p> 

**TERASAKI BUDOKAN in LITTLE TOKYO**  
Every 2nd Thur. at 7pm via zoom only, Every 4th Thur. at 7pm Hybrid at Budokan  
Terasaki Budokan: 249 S Los Angeles St, Los Angeles, CA 90012

**SAN DIEGO COUNTY in SAN DIEGO**  
Every Thur. at 7am Hybrid at AMUZA Inc.  
AMUZA Inc.: 10060 Carmel Canyon Rd #100, San Diego, CA 92131

## 人類学者の奮闘記

著者/タマノイマリコ

No: 23

人類学者奮闘記 (Series 2): 人類学者の見る京都の町: 地図としての京都 3

フランスの哲学者 ロランバルトによると西欧における都市の中心は常に「充実」しているという。そこには教会があり、官庁があり、銀行があり、デパート、レストラン、カフェが凝縮している。それに対し東京の中心は「空虚」である。そこは禁域であり、文字通り誰からも見られることのない「皇帝」の住む御所、その周りを東京という都市がめぐっている、という。バルトのこの言説はそのまま明治以降の京都にも当てはまるだろう。その中心、今の御所は、誰も住むことのない「空虚」。その周りの、これも空虚な広場は現在「京都御苑」と呼ばれているが、公式の名前は「国民公園」だそうだ。そこには、まるでこの名称のために作られたような児童公園「母と子の森」や「森の文庫」と名付けられたスペース、老人のために作られた「ゲートボール場」などがあるが、どうもあまり人気がない。いつも閑散としており、犬の散歩の人ばかりが目立つ。2005年、内閣府が御所の横に迎賓館を建て、世界からの国

賓を迎える予定だった。しかしパンデミックの今、ここもまた無人のままひっそりしている。



京都を訪れる人たちは、今の、この空っぽの御所こそ「平安京」だと思っている人が多い。794年に建立された平安京(大内裏と呼ばれている)は今の御所よりずっと西、九条から北へまっすぐ続く朱雀大路の終わるところ(現在の千本通り)にあった。ところが度重なる火災、水害、果ては京都を戦場に変えた応仁の乱などが大内裏の存在を脅かし、天皇は住めなくなる。そうすると今度は、平安京から離れたところに新しい御所(里内裏、さどないり、と呼ばれている)を次々と建立しなければならなかった。今の御所はこの里内裏の一つである。代々の天皇はこうして東へ、そこには里内裏だけではなく、代々の天皇が寺院

を建立した。今の御所の最後の住民は青年時代の明治天皇。平安神宮はこの去り行く天皇が建てたものだ。このあからさまな天皇たちの「権威」を一般の京都人はどう思ったのだろう。そして都が東京に移ってから、京都人はその「空虚」をどう受け止めてきたのだろう。

こう考え込んでいる時、私は今でも京都御苑に住んでいる、という方に会った。そう、そこに先祖から代々住み続けている方である。彼は宗像神社、別名京都観光神社の宮司さん、住所は:京都市上京区京都御苑内9である。一度、郵便配達人がバイクで丸太町通の入り口から国民公園に入り、彼の家の郵便ポストに郵便物を入れているのを見て、なんとも不思議な感覚に襲われた。今の国民公園の敷地は、14世紀ごろから公家や武士の家々に覆われていたはずである。たとえ宮司さんがその景観を見たことはなくても、先祖から受け継がれた記憶があるのではないだろうか。いずれゆっくりお

話を聞きたいと思っている。京都の街を歩く時、いつも、ああ、私は今、御所の周りを回っているのだ、と感じる。地図としての京都はこの空虚な中心点を外しては成り立たないのだ。

参考文献:ロランバルト『表徴の帝国』(訳)宗左近 新潮社 1994年

以前のこのシリーズで、朱雀大路は「十条」から北へ、と書きましたが、これは間違っていました。正しくは「九条」からです。その南の道を「十条」と名付けたのはずっと後のことです。

大内里である平安宮については「バーチャル平安京AR」のサイトを試みてください。

<http://www.ritsumeai.ac.jp/news/detail/?id=1067>

著者/タマノイマリコ  
略歴:大阪府出身。東京大学大学院博士課程を経てノースウェスタン大学留学。同大学にて人類学博士号取得。1992年よりUCLA人類学部教授として研究、教鞭を執る。2019年よりUCLA人類学部名誉教授。ラテンアメリカ、スペイン、東アジア(日本、中国)地域でのフィールドワークに携わる。

★ トーレンス町のビデオ屋さん ★

Video Japan

Rental  
\$1.25

激安レンタル

Sale  
\$1.50

Japandvdstore.com



VIDEO JAPAN

1915 Carson St,  
Torrance, CA, 90501  
Tel:310.325.2220

＼ 今月のおススメ映画 ＼



Sale  
\$6.50

謎の秘密組織AN通信。この組織に属するエージェントは心臓に爆弾が埋め込まれ、24時間ごとに死の危険が迫まるという。。

藤原竜也×竹内涼真初共演で贈る極限のノンストップ・サスペンス!

News from KOBE

日米友好のシンボル 伊丹の桜、米で植樹から110周年記念の菓子や茶など4品目発売

日米友好のシンボルとして、兵庫県伊丹市の桜が110年前に米ワシントン州に植樹されたことを記念し、市内の酒造会社や和菓子メーカー、お茶の専門店が桜をテーマにつくった限定商品が、今年も発売された。桜形のせんべいや紅茶など4品で、市内の観光物産コーナーなどで購入できる。11月に開庁する新庁舎の敷地には、米国から贈られた「里帰り桜」が植樹される予定だ。

伊丹市によると1912年、日米友好の象徴として、米首都ワシントンのポトマック湖畔に、日本有数の苗木産地として栄えていた東野村(現在の伊丹市東野地区)のソメイヨシノの台木が植樹された。現地では毎年3~4月に「桜まつり」が開かれ、春の名所としてにぎわうという。

桜の記念商品の企画は、米国への寄贈100周年となる2012年から毎年実施。桜の



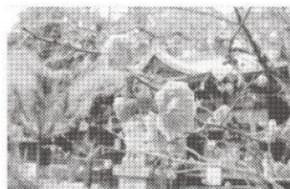
漂う緑茶と紅茶のセット「さくらふわり」(香島園)▽桜葉の塩漬けを練り込んだ花びら模様の「さくらせんべい」(三喜屋)一の4品。伊丹市のマスコットキャラクター「たみまる」が日米の国旗を振っているラベルが目印だ。

市内の瑞ヶ池公園や市立図書館こぼ蔵には、米国から日本に贈られた「里帰り桜」があり、今秋に開庁する新庁舎の敷地内にも2本が植樹される予定という。日本酒は伊丹老松酒造直売所(同市中央2)で、他は観光物産ギャラリー(同市伊丹1)などで販売される。市都市ブランド・観光戦略課TEL 072・744・2088

葉の香りがする成分が含まれた日本茶(みどり園)▽赤米を使った桜色の日本酒「古代しほり」(伊丹老松酒造)▽桜の香りが

神戸西新聞 玉津支局 徳久特派員

山麓の観梅ハイキングはいかが? 岡本梅林



「梅は岡本 桜は吉野 蜜柑(みかん) 紀国 栗丹波」とうたわれた梅の名所、岡本(神戸市東灘区)。古くは、羽柴秀吉が訪れたという記録もある。江戸時代の観光ガイドブック「撰

津名所図会」で紹介されると、一躍有名になって、文人墨客も多く訪れるようになったという。六甲山麓の広大な斜面に2万本もの梅が植えられ、花の季節には大変なにぎわいを見せたそう。1874(明治7)年に鉄道(現在のJR)が敷設されると、遠方からも見物客が押し寄せるように。明治では、観梅期には臨時駐車場が設けられるほどの人気を博したという。しかし、1938(昭和13)年の阪神大水害、45年の神戸大空襲によって大きな被害を受け、さらに戦後は宅地化が進んだために、往時の面影はすっかり失われた。82年、神戸市と地元有志らが梅林の復活を計画。高台の住宅地の中に土地を取得し、「岡本(梅林)公園」として整備。小規模ながら、色とりどりの梅が楽しめる新名所として親しまれている。

\* ラスベガス~ヘンダーソン \* 不動産情報 Real Estate HOME FOR SALE

No: 15

皆さま、いかがお過ごしですか？

春らしい日差しを心地良く感じられる季節になりましたね。とはいえ、ラスベガス~ヘンダーソンは、驚いたことに2月23日小雪が舞い、気温も下がり雪山景色になりました。3月と言えば、ちょうど2年前にコロナ規制によりラスベガスのカジノホテルが閉鎖された月でした。あれから2年が経ち、様々な規制に従ったおかげで、ようやく2月10日にネバダ州知事のシソラック氏がコロナ規制を解除しました。そして、カジノホテルやショーなどでもマスク着用義務がなくなりました。ラスベガスストリップも活気が戻り、レストランも以前に比べても繁盛しているようです。

ニュースで流れるウクライナ情勢に胸が締め付けられる思いですが、少しでも早く解決する事を願っています。

さて、ラスベガス~ヘンダーソンの不動産マーケットはどんな状況でしょう。ラスベガスリアルター協会のデータによると、1月の戸建売却件数は、2,561戸と去年に比べ2.9パーセント減り、先月より19.4パーセントも減りました。売物件の中央値価格は\$458,000、平均価格は\$589,220と、どちらも先月に比べ5.3パーセント上がりました。コンドミニウム・タウンハウスの売却ユニット数は、711ユニットと去年に比べ13.9パーセント増えましたが、先月より14パーセント減りました。売ユニットの中央値価格は\$260,000と、先月に比べ急激に6.1パーセント上がりました。平均価格も\$280,793と、先月に比べ8パーセントも上がりました。

どちらもたった1か月で5パーセント以上の価格上昇率です。やはり、売物件が少ない為価格はどうしても上昇せざるを得ず、売り手市場になってしまいます。モーゲージは勿論、キャッシュオファーでさえも激戦を強いられる状態で、相駆らわずオファーを勝ち取るのは至難の業で、バイヤー様には、それぞれのご希望に沿った最新の売物件情報をお送りし、即これだ!と思った物件情報が手に入ったら、直ぐにバイヤー様とあれこれ作戦を練りながら、最短で出来る限りの強いオファーを出して購入出来るようように努力しております。

さて、ラスベガス~ヘンダーソンは、代表的な55歳以上のみ暮らせるラグジュアリーシニアコミュニティがございます。55歳以上のみ?という何となく疑問に思いますが、意外と人気で、サンシティサマリノと、ヘンダーソンのアンセムが代表的でしたが、現在は各地に新しいラグジュアリーシニアコミュニティが造られています。コミュニティ内にはゴルフコースやテニスコート、ゲートボールコースなどのスポーツ施設も整っており、レクリエーションルームも完備、ヨガやダンスクラスなどもあり、充実した老後生活を満喫出来ます。

ラスベガス~ヘンダーソンの不動産に関する事はお気軽にアーバンレスト不動産・井上かおりまでお問合せ下さいませ。 TEL: 702-355-8050

川柳に興味のある方はどなたでも大歓迎。無料です。投稿先 Eメール moira.norie@gmail.com 28017 Pontevedra Dr. Rm. CA90275 310-547-1873 森田のこえ

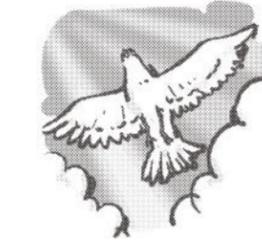
- ★米過ぎまだ使えてる糸切り歯
★寝惚められて疑う妻の下心
★嫁探し見つかる前に要介護
★掃除屋が来る前に掃除する
★スライムも使いこなせず美味切
★雑草のパワーうらめし雨の後
★カーシート犬の毛ならぬ我が白髪
★七草はケールセロリと洋野菜
★這いまわる孫を追いかけ命も這う
★懐いた酒に血圧しやしやり出る
★おばあちゃんと呼びかけられて知らんぶり
★窓口で後期末期と揉めること
★年老いて友の幸の茶がうまい
★ステイホームひびりとシヨパンあればよし
★大吉と出たおみくじに有る不安
★ありがたう母に届かず涙する
★よつこらよこのひと声で歳がバレ
★初夢にマスク外した街の顔
★郵便受け空気がつく今日休み
★枯れゆく身勝の芽吹きに笑みの沸く
★お若いねお世辞言われて無駄使い
★雨降りて芝生に見る庭になる
★八十路過ぎ皆の話は安楽死
★夫逝くも私も少し生きてみる
★久々の豪雨に傘が踊り出す
★新年の決意三日でお蔵入り
★コロナからあたまもたげるなまけ癖
★肘ついで匙舐めてる生きてる
★寒椿今日も一輪凍と咲く
★冬籠りひなた求めて移動する
★見渡せば日常戻る気配なし
★雪下せ口地震より良し雪だるま
★果ごもり我慢我慢で早や二年
★氣象アナボディコン競うロスメデア
★わたしより医療費高いうちのポチ
★今年こそ若返りたい皺延ばし
★笑顔こそ人を助ける力なり
★目を覚まし始まる旅は寝
★もういいよ今じゃコロナも風邪レベル
★生き残り端にぼつんと終電車
★節分にコロナ退治の豆をまく
★探しても三歩で忘れ初鏡
★カレンダー友の笑顔が声となり
★老活に夢を託して年明け
★本棚に遺品と残す学術書
★お月さん私の側にもつと居て
★還暦を前にチャランと泣き銭
★カードの世迫害されて泣く賽銭
★マコム口で現人神が懐かしい
★ホーホーと哀れな鳩は誰を呼ぶ
★一人でも夢を追いかけて道進む
★おかげでもあなた大好き笑おうよ
★フアションがハイカラな名だオミクロン
★ベンガルの虎のひと声コロナ飛び
★今年こそ願いかなえて目を入れる
★独学の絵手紙と筆の艶
★名湯はにっぽんせいはいは入浴剤
★二年越しポイントセチアの華やかさ
★鬼は外春はそこまで福は内
★お正月きてもお節はロスの沖
★逆境も無駄じゃなかった今の幸

- 青柳 青柳
青銅鈴乃助
ゆきえ
秋山恵子
ペーシッター
LAほつちやれ
楽浜とんぼ
河合成近
近藤たかし
朱引内半七
大輪野バラ
吉信二
ローベス文子
水上健
笑子
平凡人
高木子猫
廣田登貴子
グリムアけみ
竹村典子
無限庵空也
木村悠紀
迷い人
佐々恵
シャネルここ
望月清子
大沢早苗
赤とんぼ
中嶋つよし
紫女
さかえ五子
ジョイスヒロコ
リポルド千恵
根岸里夢
雲水
細田麗
北村サムエル
天海惟
当銘愛子
蝶々さん
多髪少年
クニケイ
中根美季
五十嵐義郎
ウノマリ
中根久子
ひさ子
ちま
ヒロ子
文子
真美子
きり子
恵子
さなえ
ケイ江
森田のりえ

今月の倫理 オンライン経営者モーニングZOOMセミナーにご招待します。開催・毎週火・水曜日 朝7AM-8AM 開催日前々日までに申し込み・お問い合わせください。 Rinri4U@gmail.com 714-717-5181 Mariko

後始末

多くの経営者にとって、会社を永續させることは一つの命題です。その永續の条件とは何でしょうか。それは節目をつけ、引き継ぐことです。現存する世界最古の木造建築物は、奈良県にある法隆寺・五重塔です。六〇七年に建立され、その後、焼失後に再建されています。一三〇〇年以上に亘って現存しています。そこには日々のメンテナンスや大修理などたゆまぬ努力があります。一方で、この法隆寺がいつまで現存しているか、と問われれば、保存修復の歴史をたどって、正しくメンテナンスを永續する他ありません。一方で、同じく約一三〇〇年に亘って現存してきたと言われる伊勢の神宮はどうでしょう。二〇年に一度の式年遷宮によって建て替えられるため、その建造物としての寿命は二〇年です。しかし、二〇年に一度、そのままでの姿を常に新しく建て直してきてきました。建造物としては新しいですが、その姿は一三〇〇年前から現在に至るまで変わりません。式年遷宮が行なわれないという根本的な変化が起こらない限り永續することでしょう。あくまで仕組みの話ではありませんが、いくらか耐用年数が高いものであっても、いつかは朽ち果ててしまうものです。しかし、一定の期間で常に更新を繰り返すものは、原則として永續していくと考えられます。有限の繰り返し、無限となるといえる命があるからこそ、その命(存在)を連綿



節目が企業を永續させより良く生きる鍵となる

とつないでいき、新たな環境に適應できる遺伝子が残る、現存しているのでしょうか。会社も、それほど優秀な経営者が存在したとしても、その経営者には寿命という期限があります。事業を継承し、繰り返すこと企業は永續できるのです。大切なのは、節目のつながり。竹は節目が強く、かつその間もまた強固であるからこそ、しなやかな強さを備えています。節目のつながり。強固さとは、「変わらないもの」の継承度合です。経営において変えてはいけない大切なもの、例えば創業者の想いをどれほど深く、強く継承しているかが問われます。人が変わるからこそ、変わらないものが大切になってくるのです。節目の間の充実度合とは、立場の自覚と世に働きを得ています。私達は様々な立場で世に働きを得ています。その立場を大きく、強く自覚することにより、働きを大きくし、自身の周囲をより強く結びつけます。個人としても同様でしょう。日々は厳然と流れていきます。節目をつけ、「変わるもの」と「変わらないもの」の確認をしつつ、自身の生き方を充実させることが重要です。年末年始は大きな節目となります。今年一年を振り返り、何が変わり、何が変わらなかったのか、どのように身の回りが良くなったのかを確かめましょう。自ずと次の課題も見えてきます。明日の充実とより良い人生のヒントが見つかることでしょう。

一般社団法人倫理研究所法人局

俳句 青柳の五人兄弟顔を出し 冬空を一気に飛んで金メダル グレース横田

短歌 黄金色の手塩にかけたオレンジの澄んだ甘さを夫と味わう 横田淑子
辛口狂歌 「無理をした北京の五輪コロナ禍で、中国経済一層沈む」 「半年も操業停止支那の国、これじゃ経済成り立たない」 「五輪記者町も見られず泡の中、それでも拡散支那の真実」 「判定で有力選手失格し、金(きん)をもらった中国選手」 「中国の人権侵害五輪ゆえ、世界に拡散支那大誤算」 朱鷺田

絵手紙



貴方の名作をお待ちしています。 yunaginokai@hotmail.com 毎月20日迄に送ってください。

## あべ静江さん”とzoomで交流会

日本歌手協会米国友の会は日本の歌謡文化を米国で継承と普及、そして日米の新しい楽曲の創造等を掲げ、日本歌手協会と提携して昨年発足しました。



あべ静江さん

現在の社会情勢で活動が制限されていますが、米国西部時間 3月26日(土) 午後7時30分に日本歌手協会理事であり紅白歌合戦にも出場されました”あべ静江さん”とzoomで交流会を開催します。参加は無料でどなたでもご参加可です。

申し込みはメールで下記にお願いします。締め切り日：3月24日(木)  
(申し込み先)  
NipponKashuKyoukaiUSA@gmail.com



## OCのパソコン屋 便り

61回 Windows 11の使い勝手

Windows-11が出て日経が経ちましたが皆さんは新しいWin-11をご使用ですか？新しいLaptop、Desktop PCを購入するとWin-11が既にインストールされています。データやProgram等の移行作業等でWin-11を使ってみました「使いづらい」が率直な感想です。マイクロソフトはなんで使えた機能を使えなくしたりメニュー内容等を毎回変更したりするのでしょうか？理解不明です。今までWin-10で使えた機能を新しいWin-11で作動しようとしても使えない、調べて別の方法で対応する事が必要とか 今までのKnow-howが上手く使えないのがWin-11の感想ですね。では機能が抜群にアップグレードされたかと言うとそうでもないし、携帯電話のアプリがPCで使用できる環境をパワーアップしている(現在進行形)だけでまだ未熟な製品だと感じました。まあ人それぞれ感想が違うと思うのでなんとも言えません。あまりお勧めできるWindowsではないです。その点アップルのOS等は一貫しているの、以前に習ったKnow-howはそのまま使えますし、新機能がOSに追加されるだけなのでメニュー等も同じデザインです。全てが一貫しているので新しいOSでも戸惑いが無いですね。マイクロソフト社は以前にも似たミスを繰り返しています。Win-XP>Vista、Vistaは失敗に終わりました。Win-7>Win-8、Win-8も失敗に終わりました。そしてWin-10>Win-11、Win-11も失敗に終わるかも知れません。今年の9月頃Win-12が出てくる可能性がありますね。Tabletを意識しすぎなのか分かりませんがTablet形式が優遇されており業務用PCは無視？されている感覚です。まあマ

イクロソフト社の「Surface-Tablet-Laptop」を使っているのであれば新しい環境は適していますがKeyboard形式のWin-10環境から新規に購入したWin-11を使用するのは少々使い勝手が悪いですね。と言うことで購入したWin-11のLaptopをWin-10にDowngrade依頼作業等を受けております。皆さん曰く新しいLaptopを購入したけど「使い勝手が分からないのでWin-10を入れて欲しい」。そうですね、新しいWindowsが出るたびに又勉強しなければいけないのはフラストレーションが貯まります。それでなくてもWin-10も未だ勉強中なのに又新しいWin-11の使い方を習うなんて徳がありません。コンピューターは道具です、我々は道具を使って目的を達成する、そのためにコンピューターを使用するのであって「マイクロソフト社のソフトを勉強するためにコンピューターを使用するのではない」が、正しい認識です。でも現実にはマイクロソフト社に逆らえないのが事実です。ビジネス環境はWindowsが必要なのでできればWin-10が搭載されているPCを購入することをお勧めします。コンピューター関連はお気軽にご相談下さい！

格安 MacBook、Gaming PC、Dell、Lenovo あります。

コンピューター関連のご相談はISC Computersまで iPhone/iPad 修理、21世紀のビジネス/個人電話 法人、個人、データ・リカバリ、クラウド・アプリ導入/設定/保守 パソコン販売、修理(無料見積り)、社内ネットワーク店頭で電話システム関連・質問 無料説明します。

TEL:949-756-9210 kuwahara@iscus.co 詳しくは本誌Page 6参照

## コラムニスト、記事、広告、案内、宣伝、ご用命の方はご連絡ください!

Advertisement? Contact us at [info@sweetorangeus.com](mailto:info@sweetorangeus.com)

会計事務所TwoMilesでは毎月News Letterを配信しております。節税や経営に関することにご興味のある方は「News Letter希望」ということで [info@twomiles.net](mailto:info@twomiles.net) にご連絡ください。



知らなきゃ損する! アメリカ最新情報満載  
「無料ニュースレター」毎月配信

### ● 節税対策

新年が開けました、税務申告の準備をしなければなりません。News letterで節税対策をリストアップして説明しております。又TwoMilesのホームページで節税のヒントを代表の五十川が話しております。  
[www.twomiles.net](http://www.twomiles.net)



### ● クイックブックス・オンラインを

AMAZON で販売開始しました。AMAZONを開き「Quickbooks 日本語」と検索すると米国公認会計士直伝 これを見ればすぐに使えるQuickbooks Online 日本語動画徹底解説 主演：大野雅之 のピンクカラーのICONが見つかります。表紙広告参照



【お問い合わせ先】 Two Miles Tax and Accounting Services  
3070 Bristol Street Suite 440, Costa Mesa, CA 92626  
Phone: 714-437-5823  
URL: <http://twomiles.net> Email: [info@twomiles.net](mailto:info@twomiles.net)

Your Real Estate Agent  
Buy, Sell and Lease in Orange County

[www.usfudosan.com](http://www.usfudosan.com) ウェブサイトは再構築中です  
Person Realty, Inc. Toru Suzuki 949-929-2095 DRE#:01362133

## 次郎長雑記帖

Vol: 30 ショーンホワイト

北京オリンピック終了。興味があったのはスノーボードハーフパイプ。長年スノボ界を牽引してきたショーンホワイトが現役引退を表明していたからです。アメリカ代表として五輪5回目出場のショーンホワイト35歳。過去のオリンピックでは3個の金メダル獲得。この危険と隣り合わせて競う種目において、未だ現役第一線で活躍している彼はまさに絶対王者です。平昌オリンピックでは、今季オリンピックで金を獲得した平野歩夢選手との激闘の末、ショーンが金、平野選手が銀メダルを獲得。今大会では平野選手の技量がさらにUPし、見事最高難度の技を連続成功、誰もが納得の金メダルを獲得しました。縦、横、斜めに回転する様子はまるで手毬がクルクルと回るようで、とても美しく圧巻のパフォーマンスでした。しかし、観戦している我々にとっては宙を舞って一瞬で終わる競技ですが、彼らが披露しているこれらトリックは非常に危険度が高い技です。平野選手は過去に左ひざの靭帯と肝臓を損傷。ショーン選手も顔面に62針を縫う大怪我をしています。このハーフパイプは、ビル4階建てに相当する高さで複雑な技を繰り出す本当に命懸けの競技です。そんな過激なハーフパイプシーンで様々な前人未踏なトリックを生み出し、進化させ牽引してきたのがショーンホワイトです。彼は米国サンディエゴ生まれ。生まれた当初は、先天性心不全で2回心臓

手術を受けています。出生時に苦難を負った生い立ちですが、そんな逆境から類まれな才能が開花し、果敢にチャレンジする情熱が彼を伝説的なライダーへと成長させたようです。ショーン選手は次々と新しい技を開発して、シーンに革命を起こしてきました。特にバンクーバー五輪で魅せた圧倒的な勝利とチャレンジングなライディングは衝撃的でした。もはやスポーツマンというよりは完全なるエンターテイナーで、その妥協しないライディングを通して、まるで崇高な人生哲学を見せられているような感銘を受けたのを今でも覚えています。無難にそつなく纏めて競技してるなんて節が微塵も無いのです。ヤルことなすことが超人的でぶっ飛んでました。また、それら全てに対して100%全力！むしろ100%以上のパフォーマンスを敢えて世界中が注目する大一番の最高の舞台でキメてる勝負強さ。ライディングスタイルもタフで力強く、エアの高さもクレイジー。彼の豪快さは本当にアメリカンでまさに生きるレジェンド。

今大会では、そんな絶対王者ショーンホワイトの背中を追い続けてきた平野選手が金メダルを獲得しました。試合後に交わした挨拶は感動的でした。まるで王者が後継者に薫陶を受けるようなシーン。今後のスノボシーンは平野選手に託されました。ショーンホワイトはカリスマ的存在でしたが、平野選手も独自のスタイルを確立して唯一無二の選手になってほしいと願っています。  
[jirochothela@gmail.com](mailto:jirochothela@gmail.com)



ここに貴方の広告を載せませんか？



## 御社商品、サービス、広告掲載

お問い合わせ、  
詳しくは  
弊社までご連絡ください  
SWEET ORANGE

OC地区: Rocky ☎:949.212.7216  
[sweetorangeoc@live.com](mailto:sweetorangeoc@live.com)

LA, Torrance地区: Tom: 714.435.1111  
[info@sweetorangeus.com](mailto:info@sweetorangeus.com)

会員募集中! 先ずはゲストで参加OK 前日までに要予約 949-212-7216

## Orange Business Network

オレンジ・カウンティの日本人ビジネスネットワーク

会員同士がビジネスを紹介し合うグループです。水曜日は、OBNで始まる! 朝7:30-9:00

16782 Von Karman Ave.  
#20 Irvine CA 92606  
学習塾ひのき内

メディケア・プランに関するご質問がごありですか？

当社と提携する保険代理業者は、主なメディケア・アドバンテージプランとメディケア補足保険プランのほとんどを扱っております。たった一つのプランに限らず、多くのプランを比較して最適なプランをお選びになりませんか？

今すぐお電話ください!

(310) 381-9505 桐原正喜、Masayoshi Kirihara  
営業時間：月曜日～金曜日：午前9時～午後5時

上記の電話番号にお電話いただきますと、認定保険代理業者につながります。この情報は、メディケアの審査・承認を受けていません。





食へて

# Sidecar Doughnuts & Coffee

No.30 Reported by CS

https://www.instagram.com/cheaplifeinoc/ (インスタはこちら)  
https://cheaplifeinoc.com/ 過去の食レポはこちら

厳選素材と出来立ての手作りドーナツが人気の Sidecar。2013年コスタメサに第一号店をオープン、現在はサンタモニカ、マンハッタンビーチ、トランスなどにもあります。明るい店内は内装も可愛らしくドーナツも美しく並べられています。ビジュアルにもこだわった華やかなドーナツたち。選ぶのが本当に大変で、彩り豊かに箱買いしている人が多いのもうなずけます。オールドファッションやバナナピーンなど値段の安いドーナツでも一個 \$3.75、ほとんどのドーナツが \$4 ~ \$5 前後のため、箱買いはお値段も華やかなことに。イースト系のドーナツと、ケーキドーナツが数種類ずつ、Vegan やグルテンフリードーナツもあって、常に出来立てのドーナツが補充されているのでいつも新鮮なドーナツが味わえます。ドーナツは定番が10種類、2か月ごとに入れ替わるフレーバードーナツが2~3種類。今回食べてみたのは Sage Apple Pie (左) \$5.50、Huckleberry (上) \$4.25、Malasada (下) \$5.25、Choc-A-Lot (右) \$4.75 の4つ。Dozen (12個) を買うと1個無料になります。ケーキドーナツの Huckleberry は、ブルーベリーよりも強い酸味が特徴のハックルベリーが、

## Costa MesaのSidecar Doughnuts & CoffeeでFresh Doughnutsを食べて記しました!



濃いピンク色のグレイズとケーキ生地の両方にたっぷり練りこまれています。ハックルベリーの酸味でさっぱりとした甘さのグレイズに、ずっしりと重みのあるケーキ生地の相性が抜群です。今まであまり美味しいチョコレートドーナツに出会ったことがなかったのですが Choc-A-Lot は、中身がしっとりふわふわなのに、チョコレートが滲み出てくる生っぽい食感に先ずびっくり。チョコ生地も美味しく、一口食べただけで高品質のチョコレートを使って作られたチョコドーナツということがわかります。イーストを発酵させたドーナツですが、ふわふわ感はそのままでしっかりとスポンジケーキを食べているような食感。まさに出来立てを食べたからこそその美味しさです。カリカリとしたトッピングはチョココーティングされたナッツかと思いきや、フランスの有名チョコレートメーカー、ヴァロナ (VALRHONA) のカカオ豆と削ったカカオ豆のトッピングがよい仕事しています。イーストで発酵させた生地を油で揚げて砂糖をまぶしたポルトガル発祥のドーナツ、Malasada(マラスダ) は月曜日のみ販売。見た目は

あんドーナツのようなずっしり感ですが、中は軽くふわふわで甘さ控えめ。生地は美味しいのですが入っているカスタードクリームの量は少な目で、もっとたっぷりのクリーム入りで食べてみたかった。Sage Apple Pie は、バナナグレイズのコーティングの上に砕いてフレーク状にしたパイ生地をまんべんなくふりかけ、ドーナツ真ん中にクレームフレッシュ (crème fraîche) をトッピング、そのクリームの上に揚げた Sage (サルビア) をのせて可愛らしくデコレーションしています。クレームフレッシュはサワークリームの種類で、サワークリームよりは酸味がなく脂肪分が多いのが特徴。このクリームがシナモンのきいたアップルパイフィリングの美味しさを引き立てています。他にカリカリベーコンの塩気と、アイシングの甘みが合わさったさくさくの甘じょっぱい食感が楽しい Maple Bacon (\$5) や、シナモン味のずっしり重みのあるケーキドーナツ、Saigon Cinnamon Crumb (\$3.75) や定番の Old Fashion (\$3.75) も人気。ハウスブレンドのドリップコーヒー、ラテ、エスプレッソなどドーナツにあう合うドリンク類も充実しています。店外に並べられたテーブルがあり、出来立てドーナツとコーヒーを味わう人でいつも賑わっています。



Sidecar Doughnuts & Coffee  
270 E 17th St. Ste 18  
Costa Mesa, CA 92627



### ◆ 御社商品、サービス、格安広告は弊社までご連絡ください! ◆

格安広告は弊社までご連絡ください!  
単月掲載、3か月掲載、臨機応変に対応可

OC地区: Rocky  
sweetorangeoc@live.com

LA, Torrance地区: Tom  
info@sweetorangeus.com  
☎: 714.435.1111

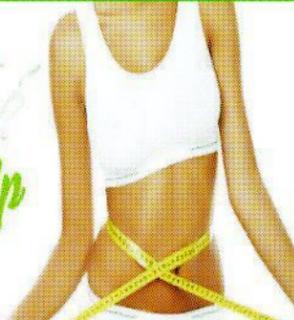
### 先ずは3日間お試しください!

安全で健康的なダイエット

**LOSE WEIGHT**  
LOOK GREAT AND FEEL HEALTHY!

1日2食分で\$5  
詳しくは下記メールアドレスまで。  
3dayTrial@outlook.com

Shake Up Your Diet!



オリンピック見た?  
いやそれが見れんかったんや。  
なんで?  
いやちよつとな、野暮用で...  
そやったらビデオ屋あるやん。  
野暮用あっても心配ないで。

Video Japan  
Japandvdstore.com

### My Favorite!

シニアの方のコンピュータライフをお手伝いいたします。スカイプクラスもご相談ください。

#### ● インターネットを安全に使うための豆知識 34 ●

サービス側からパスワード再設定の通知がメールなどで送られて来た場合、まずそれが本当にサービス側から送られてきたものかどうか、該当のサービスのホームページやニュースサイトでチェックし、事実の確認をしましょう。サービス側を装ったパスワードリセットの通知は、流出事故に便乗したフィッシング詐欺などのよくある攻撃パターンです。パスワードを奪う攻撃者の民かもしれません。通知のメールにパスワードリセットのリンクなどが貼られていても、うかつにクリックせず、リセットする場合も直接ウェブサイトやアプリからしましょう。

次回『適切なパスワードの保管』『インターネットの安全・安心ハンドブック』より

「T&K コンピュータ教室・日本語教室」 洋子 tk yokoclass.wordpress.com  
(949)542-7197 tk.yoko.class@gmail.com



### 募集!

### エッセイストデビュー!

### 宣伝

コラムやブログ記事などの投稿経験が豊富な方  
食文化、美術、芸術、文学、政治経済など得意分野を  
このSweet Orangeでエッセイストデビューしませんか?

詳細お問い合わせ: Tel 714.435.1111 / 949.212.7216 sweetorangemags@gmail.com

### 女性のためのパソコン教室



奥様と一緒に学ばれる男性の方も大歓迎です。  
パソコンの基礎を丁寧にお教えします。  
北は55号、南はサンクレメンテまで出張もいたします。

TEL 949-542-7197

tk.yoko.class@gmail.com http://tkyokoclass.wordpress.com



世界中のお友達と楽しく日本語で遊ぼう!

Learn Japan オンライン講座のお知らせ

子供の日本語、漢字、歴史、素読等のオンライン講座を提供しております。

https://www.learnjapanonline.com/ お問い合わせは、下記まで。

sakurastart1@gmail.com (花房麻里) learnjapanonline@gmail.com (ホール典子)

### ラスベガス~ヘンダーソンの不動産は 井上かおりにお任せください

クライアント様との絆を大切に、ご満足いただけることをモットーに全力を尽くしております。  
お陰様で、2021年度アーバンレスト・トッププロデューサーの一員になりました。

E-mail: kaori@lasvegas-fudosan.com

Website (English): kaoriinoue.urbanestrealty.com

Website (Japanese): www.lasvegas-fudosan.com



702.355.8050

REALTOR® Kaori Inoue

8475 W. SUNSET RD, SUITE 101, LAS VEGAS, NV 89113



No:17  
**健康講座 座骨神経痛**  
 By **Magnus** ~1978

**Magnus Enterprises Inc**  
 22301 S Western Ave #104,  
 Torrance, CA 90501  
 Tel (310) 782-9657

サプリメントで栄養補給

Good Deal



会員登録すると  
 大幅割引あり

詳しい商品説明は  
 弊社までご連絡ください!

① SRP\$100 ② SRP\$30 ③ SRP\$40 ④ SRP\$68



おすすめサプリメント

- ① SUPER BIO MAX:  
骨、関節の健康!
- ② PAIN NOMORE:  
痛みや凝りの緩和に!
- ③ SUPER GARLIC PLUS:  
血行を促進!
- ④ AMINO REAL:  
筋肉づくりには欠かせないアミノ酸を補給

**座骨神経痛かな?**

●「坐骨神経痛」とは、病名ではなく下肢にあらわれる症状の総称で、お尻から下肢にかけて痛みやしびれが続く状態を言います。坐骨神経は抹消神経のひとつで、坐骨を通りお尻の筋肉“梨状筋”(りじょうきん)を抜けて足へ向かっています。坐骨神経痛の痛みは坐骨神経の圧迫で起こります。坐骨周りには色々な筋肉があるため、坐骨付近の筋肉がどこか硬くなっていると神経が圧迫されて痛みやしびれを伴うこととなります。痛みなどの症状は、片肢に出る場合が多いのですが、両肢にあらわれる事もあります。

【坐骨神経痛の主な症状】

- お尻から下肢にかけて痛みがある ●長い時間立っている事が辛い

【お尻の筋肉の役割】

- 坐骨神経を保護する
- 坐骨神経に栄養を供給する血管を守る
- 坐骨神経を冷えから守り血流を維持する

以上のことから軽度の坐骨神経痛であれば筋肉をつける事で、ある程度改善できます。



【筋肉をつけることが大切】

加齢によって全身の筋肉量や筋力は自然と低下します。これをサルコペニアと呼びます。特に下半身を中心とした大きな筋肉の筋力が低下すると、動くことが辛くなるため、運動不足を引き起こし、さらに筋力が低下するという、負のスパイラルに陥ることは少なくありません。足腰の筋力低下は坐骨神経痛になるだけでなく、\*ロコモティブシンドロームや肥満の原因にもなりかねません。\*ロコモティブシンドロームを放置すると、足腰が衰え要介護状態になる危険性があります。\*ロコモティブシンドロームとは、「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」のことを表します。

【坐骨神経痛への対策の一つはサプリメント?!!】

坐骨神経痛発症の一因となるのは、筋肉が凝り固まり緊張状態になることです。筋肉が固まると、神経の圧迫や血流の滞りが生じます。サプリメントで不足している栄養素を補うことで、筋肉や神経の新陳代謝を促し、神経の圧迫の解消に役立ったり、血行を促進することにより、血流の滞りを改善し、痛みを感じる伝達物質排出の手助けをするのに役立ちます。

ネットで購入可能です! Online store: [www.magnusamerica.com](http://www.magnusamerica.com)

**VIDEO JAPAN**  
 1915 Carson St,  
 Torrance, CA, 90501

**Japanese Movies**  
**Japanese Dramas**  
**Japanese TV**

☆☆☆最新ドラマのご紹介です☆☆☆

休日は日本のドラマを観てお家でゆっくりしませんか?

Hyper Games & Video Japan  
 1915 Carson St., Torrance, CA, 90501

＼小松左京のSF小説／

『日本沈没-希望のひと-』

(内容)

2023年の東京を舞台に“沈没”という目に見えない危機が迫る中

「見いだしていく希望」をテーマに描く。

■DVDご購入価格...\$1.75-\$2.00

(特別編と最終話以外、1つのDVDに2話収録)



**TV**  
**DVDs**  
**Rental**  
**and Sale**

**Video Japan Select DVDs**

☆☆☆最新韓国ドラマのご紹介です☆☆☆

商品番号: 04563/

ペントハウス 全11巻

(内容)

超高級タワーマンションを舞台に繰り広げられる不動産と教育戦争  
 プライドがぶつかり合う怒涛の愛憎ドラマ!

<キャスト:ユジン イ・ジア キム・ソヨン オム・ギジュン>

■DVDご購入価格...\$21.89(全11巻)



中国ドラマ!

商品番号:[04690]/

鬼谷子-聖なる謀-全18巻

(内容) 類い稀な知識と弁舌で王たちを操った人物と、  
 乱世の光と闇をスリリングに描く本格歴史大作。

<キャスト:ドアン・イーホン チー・ウェイ>

■DVDご購入価格...\$35.82(DVDにつき2話収録)



**Select 2: ペントハウス**

このDVDは、[japandvdstore.com](http://japandvdstore.com)からお求めになります。

**SALE**  
**DVD**

**Japandvdstore.com**

support@japandvdstore.com Tel 310.325.2220

Start  
**\$1.99**

