

# SWEET ORANGE



Los Angeles · Orange County · South Bay ★ Monthly Paper · June 2022 No. 240

## 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.192

6

June 2022

Cheerful  
元気 SoCal person

Happy Father's day

頑張っているお父さん  
いつもありがとう!

食べて記ました! Page 15

Chick-fil-A  
Chicken Sandwich



"Music is an expression of the human mind." - Yoko Awaya

Page 02

Sweet Orange New Homepage  
[sorangemag.com](http://sorangemag.com)



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](http://www.warabys.com)  
Costa Mesa, CA 92626

714-842-5780



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

**Video Japanで激安レンタル**

Rental \$1.25 ★ トレンズ町のビデオ屋さん ★ Sale \$1.99

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**

着物DE遊ぼ: 記事(Page 8)  
Web: [kimonohime.com](http://kimonohime.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.

You can use this discount code  
for the first order.  
**THANKS15**  
15% OFF  
all products

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

[eonbrands.com](http://eonbrands.com)

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](http://www.eonbrands.com)

**Eon Brands**  
LIFE & NATURE

[eonbrands.com](http://eonbrands.com)

Look at the back for the discount code

Interview #192

# 元気SoCal人

●The koto player

2022年5月に"Women of the Year"を受賞された、お琴歴60年の粟屋先生から伺いました「お琴の世界」のお話です。

中学生の頃、近所の家から時々箏の音色が聴こえてきました。ある時その家で弾かれている方にお会いし、聴かせて頂くことが出来ました。右手の親指、人差指、中指に象牙の爪をはめ、13本の絹の絃の張られた箏の前に正座され、コロリンシャンと奏でられ、その演奏される優雅な姿と、心に沁みる箏の音色に子供なりに魅せられ、その時自分も弾いてみたいと思ったのです。

その後、素晴らしい先生が見つかり、楽しく、ある時は厳しく指導を受け研鑽を積み、10年の月日が流れ、東京の生田流宮城社宗家より教授免状を取得することができました。

1965年1月、結婚の為渡米することになり家財道具と共に箏二面と三絃一丁を持ってロサンゼルスに参りました。暫くして同じ流派の工藤かずゑ先生(工藤会主宰)に巡り合い師事されました。そこには多くの一世、日系人、アメリカ人が楽しそうに合奏している姿があり、当地での明るい箏の世界が想像され驚きと共に安堵感のあったことを覚えています。

工藤先生から指導を受け乍ら、様々な所で演奏する機会を頂き、その中には私の初めて経験するハリウッドでの映画音楽や、Walt Disney Worldの為のレコーディングなども有りました。ひとつひとつが勉強でしたが、ミュージシャンユニオンメンバーに

なることが出来、アメリカのエンタテイメントAgentからの演奏の仕事が入るようになりました。

特にアメリカ映画 三船敏郎主演「最後のサムライ ザ チャレンジ」(原題The Challenge)、藤岡弘主演の「SFソードキル」(原題Ghost Warrior)では、大人数のオーケストラとの共演、当時活躍していた尺八の松居和さんやハーピストがソリストとして参加していました。楽譜も当日、五線譜を渡され、箏譜に転調する作業もあつたことが思い出されます。又、グラミー賞受賞者祝賀パーティーでも数回演奏しました。

音楽は人間の心の表現です。歴史が流れ世の中が移り変ってきたように、日本伝統音楽である「箏曲」を含むすべての音楽も後時代の流れに従い少しづつ変化してきた中、日本と海外の接点にいる私と「粟屋会」も日系並びに米国社会に邦楽を楽しんで頂きたく普及に努めてきました。

又、日米間の交流の懸け橋の一助として日本の尺八や太鼓を初め世界の様々な楽器とコラボレーションし、和洋楽器の融合を試みた曲を多く取り入れながら歩んできました。箏で奏でるバロック音楽を取り入れた恒例の粟屋会コンサートを、多くの関係者のご支援を頂き乍ら、門下生とその家族、贊助出演者と共に開催することができました。

箏は近年バッハやモーツアルトなどのクラシックを含む世界の音楽が弾けるほどに発展を遂げ、人々の求める音を理想的に

保った美しい楽器です。これからも一人でも多くのみなさんに聴いて、弾いて楽しんで頂ければ嬉しいです。

お問い合わせ: Yoko Awaya

(310) 329-5965 (home)

(310) 293 8585 (cell)

E-mail: awayamusic@msn.com

(Interview:Toshiko Okawa 大川敏子)



栗屋陽子(あわやようこ 東京都三鷹市出身)

箏曲は13歳から、三絃は18歳から東京で始める。1975年「箏曲粟屋会」を設立、ガーデナ市とトーレンス市に教授所を開く。1980年 オレンジ郡に教授所を開く。1994年 カリフォルニア州非営利法人「粟屋陽子箏曲学院」を設立する。2022年 日系女性功労者として"Women of the Year"賞を日系市民協会ロサンゼルスダウンタウン支部と南加日系婦人会より授与される。加州にて50年の指導歴、演奏歴あり、数々の表彰状、感謝状を受理する。



## Los Angeles ロサンゼルス ローカルニュース

### 栗屋陽子さん、"Women of the Year"賞受賞



5月1日、日系女性功労者として"Women of the Year"賞を日系市民協会ダウンタウン支部と南加日系婦人会より授与される。

加州にて50年の指導歴、演奏歴あり、数々の表彰状、感謝状を受理する。

\*\*\*\*\*  
ローカルニュース告知に関するお問い合わせは、Sweet Orangeにご連絡くださいませ。 sweetorangemags@gmail.com

## 第30回 Himawari Karaoke Dokokai 30th Anniversary Event ひまわりカラオケ同好会 30周年記念公演

June 19, 2022 (Sunday)

Start 1:00 pm ~

2022年6月19日(日)

午後1:00 開演

場所:James Armstrong Theatre  
3330 Civic Center Dr., Torrance, CA 90503

\$ 35.00 (Donation)



Guest Singer: Yuji Kitagawa

ゲスト歌手: 北川裕二

キング レコード所属

主催: ひまわりカラオケ同好会

協賛: 日本歌手協会米国友の会

<お問い合わせ>

(213)625-1998 114 Astronaut E S Onizuka St., Los Angeles, CA 90012

## Koto, My Lifelong Friend - Yoko Awaya

The following is a story about the world of koto from Ms. Awaya who was awarded "Woman of the Year" in May 2022. She has been playing the koto for 60 years:

"When I was in junior high school, I sometimes heard the sound of koto from a neighbor's house. One day, I met the person who was playing at the house, and she let me in to listen to her music. She was sitting gracefully in front of the koto, which had 13 strings made of silk, with ivory nails on the thumb, index and middle fingers of his right hand. "Kororinshan" is a typical onomatopoeic expression unique to the Japanese language in the description of the sound of Koto. I was fascinated by the Kororinshan sound she made playing the koto as well as her elegant posture, which made me want to learn how to play the instrument myself.

After that, I found a wonderful teacher who taught me with joy and sometimes with strictness, and after 10 years of study, I was able to obtain a teaching degree from the Miyagi-Soke of the Ikuta-Ryu school in Tokyo.

In January 1965, I moved to Los Angeles to start a new life with my Japanese-American husband, with two kotos and a sangan (three-stringed instrument) in hand, along with my household goods. After a while, I met Kazue Kudo sensei, the head of the Kudo Kai, who was from the same school and I studied under her. What I saw there was how happily many Issei, Japanese-Americans, and non-Japanese Americans were playing the kotos together, and I still remember feeling a sense of relief as well as surprise at the bright world of koto music in Los Angeles.

While I was learning from Kudo-sensei, I was given many opportunities to play the instrument at various venues, included recordings for Hollywood movie music and Walt Disney World. I learned a lot from each opportunity, and I was able to join Musician Union. Being a member of this union opened a new door for me to receive various gigs from American entertainment agencies to play the koto. I have some memorable experiences with American movies such as "The Last Samurai" (original title: The Challenge) starring Toshiro Mifune, and "SF Sword Kill" (original title: Ghost Warrior) starring Hiroshi Fujioka, in which I performed with a large orchestra and was joined by Kaz Matsui, a shakuhachi player and harpist who was very active at the time, as a soloist. I remember that the music score wasn't given to us until the very day of the performance, which was not even proper koto notation but staff notation, and we needed to transpose it into koto notation on the spot. We also performed several times at the Grammy Award winners' celebration party.

Music is an expression of the human mind. Just as history has changed and the world has changed, all the music, including the traditional Japanese music "Sou-kyoku", has gradually changed according to the flow of the later era. "Awaya-kai" and I, at the point of contact between Japan and overseas, have also endeavored to popularize Japanese music so that Japanese and American society can enjoy it.

As a bridge between Japan and the U.S., we have collaborated with various instrument players from around the world, including the Japanese shakuhachi and taiko drums, and have introduced many pieces that attempt a fusion of Japanese and Western musical instruments. Thanks to the support of many people involved, we were able to hold our annual Awaiyakai concerts featuring Baroque music played on the koto with our students, their families, and supporting performers.

The koto is a beautiful and versatile instrument that has developed so much in recent years that it can be used to play various world music including not only western classical music by Bach, Mozart, and others, but also ethnic music as well as jazz and even Japanese animation music, as the koto ideally maintains the sound that people are looking for. We hope that as many people as possible will continue to enjoy listening to and playing the koto."

**ルームメイト募集中！**

IRVINE Spectrum 近く  
安全安心なゲートコミュニティ  
55歳以上日本人男性（非喫煙者）  
\$1000 + 電気代シェア／月  
リアルタイム日本TV番組視聴、WIFI込  
駐車場、プライベートルーム、家具、食器付  
キッチン・洗濯機、リビングルーム  
自由使用（居住者は860 Sq のハウスに2人のみ）  
アーバインに隣接 405と5番の分岐点  
Laguna WoodsはLeisureWorldと呼ばれている。年配の方々にはとても安心・安全で楽しく過ごせる24時間セキュリティーのゲートコミュニティです。

居住者には多くの特典付き：  
ゴルフ場、テニス場、フィットネスジム、プール・ジャグジ、乗馬、ボーリング場、劇場、ショッピングモールまでの無料送迎バス、多くの趣味教室（絵画、裁縫、木工、ゴルフ、）を全て無料で受講。日本人クラブも活発で参加して親交を温めたらいいでしょう。そして日本人には一番喜ばれる年金機構から要求される米国在住証明書をNotary Publicが無料で直ぐに発行してくれます。  
病院、銀行、郵便局、スーパーへ徒歩圏内

問い合わせ 949-929-2095

家賃  
変更

好評連載中！

### 令和天声

着物 DE 遊ば	b y	キリスト教牧師・東本願寺 釈繁尋	P 7
住めば都	b y	Toshiko Okawa	P 8
Hiro's Happy Life	b y	Dr. Sasaki	P 9
もっと元気に美しくなる！	b y	Hiro Isogawa	P 5
改革が必要なアメリカ	b y	薬剤師 みっちゃん	P 8
Shanty Diary	b y	Alex Tokita	P 13
これ知ってる？ 知的財産の活用	b y	Fuuka	P 9
次郎長雑記帳	b y	K. Arai 弁護士	P 8
ラスベガス～ヘンダーソン 不動産情報	b y	次郎長 The LA	P 13
人類学者の奮闘記	b y	かおり 井上	P 12
	b y	タマノイマリコ	P 11

## OC COMMUNITY NEWS

6月



Honor our heritage, community, and family today by getting vaccinated for a safer tomorrow.

COVID-19 ワクチン：AANHPI 文化遺産継承月間に伝統、コミュニティ、家族を尊重する方法  
CDCと「私たちなら、できる！」COVID-19 啓発キャンペーンは、ワクチンの有効性と安全な生活習慣を継続する必要性を強く訴えています。

全米のアジア・太平洋諸島系米国人（AANHPI）コミュニティが米国で行ってきた様々な貢献を称え、祝う中、COVID-19 ワクチンとブースター接種により、公私ともに安全に集うことができるようになっていることが再認識されています。

5月12日現在、CDCは2億5,800万人以上のアメリカ人（対象年齢すべて）がワクチンを接種したと発表しました。現時点で、5歳以上のアジア系（非エスパニック系）1,280万人以上、ハワイ原住民および太平洋諸島民618,000人がCOVID-19 ワクチンを最低1回接種しています。さらに、高齢のアメリカ人の95%（65歳以上の成人5,650万人）がワクチンを接種しています。このことは、昨年から続けられているコミュニティの高齢者を守る取り組みの大きな成果です。

4月22日に開催された「COVID-19 ワクチン接種を奨励するための対話」サミットにおいて、大統領上級政策顧問キャメロン・ウェブ博士は、「すでに高齢者の90%以上がワクチンを接種しています」と述べました。「社会が本当に必要な保護レベルに達するためには、

ブースター接種も同程度達成される必要があります」AANHPI コミュニティの人たちは、全米平均と比較して COVID-19 ワクチンを1回接種している割合は高いものの、接種対象となるアジア系の約39%、ハワイ系原住民および太平洋諸島民の52%以上は、ブースター接種が必要です。

「ワクチンのブースター接種を受けることで、現在見られる COVID-19 変異株に対する保護レベルも高めることができます。ブースター接種は、命を守るために重要な手段であり、人々の安全を守るために非常に重要です」（ウェブ博士）コミュニティの安全を守るために国は長く取り組んできましたが、データによると、有色人種のコミュニティは依然として COVID の影響を偏って受けており、AANHPI の健康格差は健康の公平性を達成するための重要な課題です。実際、AANHPI の構成グループの中には、糖尿病、高血圧、肥満の割合が高いため、リスクの高いもグループもあります。また、専門家は、子どものワクチン接種の重要性を伝え、家族の健康と幸福のために行動することを保護者に呼びかけました。米国小児科学会副会長ショーン・オリアリー博士は、「ICUに入る子どもはほぼ全員、ワクチンを一度も接種していません。このことは悲劇ですが、励みでもあります。パンデミックの現時点において、このような入院は防ぐことができた点で悲劇であり、これからは子どもたちの苦しみを防ぐ強力な手段であるワクチンがあることは励みになります」と述べています。

義務化されていた COVID の安全対策が徐々に緩めされ、人々の移動が増えたことにより、再び COVID の感染者数と入院者数が増加しています。それでも、ワクチン接種の普及により、COVID の死亡率が低下していることは心強いことです。

ブースター接種は、さらに多くの人々が COVID ウィルスとその変異株から身を守るための手段です。AANHPI の一員として、コミュニティの未来を守ることで、先人たちの築いた歴史を尊重しましょう。質問がある場合は、医師または地域の医療専門家に相談してください。最寄りのワクチン接種、ブースター接種会場は、vaccines.govをご覧ください。私たちなら、できる！

### 【ご報告】国際交流基金（JF）からの新刊ご案内

#### 『ヴェネチア・ビエンナーレと日本』

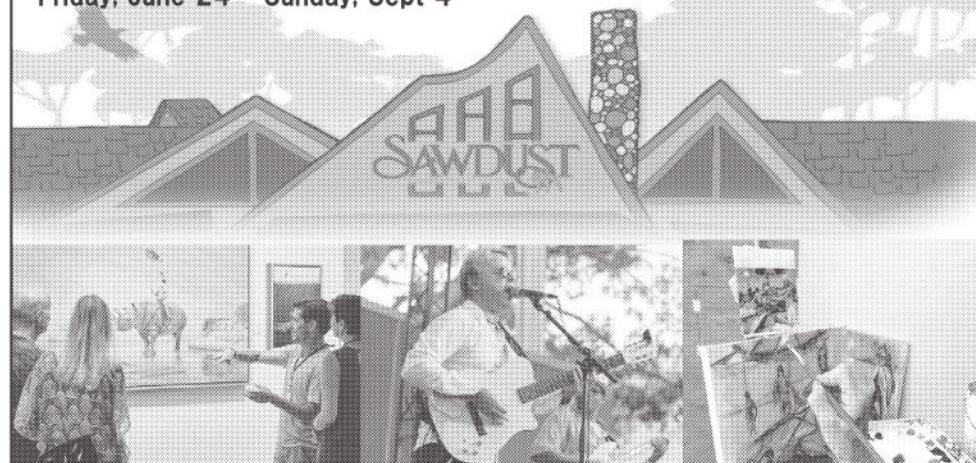
～現代アートの祭典に参加した180名の作家を一挙紹介～



4月にオープンした国際美術展「第59回ヴェネチア・ビエンナーレ」において、日本館はダムタイプによる新作インスタレーションを公開中です。1952年の初参加以来、日本はこの歴史のもっとも古い国際展に毎回参加しています。日本の参加70周年を機に刊行するもので、歴代の日本代表作家に加え、企画展や他国パヴィリオンに招待された作家も含め、これまでにビエンナーレの舞台に立った約180名の作家を一挙紹介します。各回の展示風景写真と出品作品図版のほか、作家やキュレーターのコメント、国内外の展評の抜粋を掲載。国際展を巡る日本の国内体制、日本館の建設、アベルト、賞制度、ビエンナーレの拡張に関するコラム等も盛り込まれています。2年に一度の現代美術の祭典を巡るドキュメントを通して、国際的な文脈の中で日本現代美術のたどってきた歩みを検証するとともに、次のアートの向かうべき方向を展望します。5月21日から、全国の書店にてお求めいただけます。

### ラグナビーチ アート フェスティバル 開催

Friday, June 24 - Sunday, Sept 4



### 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。

# 体がサビる!? これが活性酸素の実態

①老化の原因  
②お肌の大敵  
③病気の原因

病気の90%が活性酸素による酸化が原因と言われています。

あなたに朗報です。  
宇宙一小さい水素は活性酸素と結び付き、無害な水となって体外に排出されます。

$H\cdot + \cdot OH = H_2O$

水素 + 活性酸素 = 水

Haruki

QRコード

毎土曜日 1時から水素水説明会、今お使いの水の診断(要予約)  
詳細はメッセージ Tell: (949)331-2040 e-mail: info@dlles-in.com

## 歴史から学ぶ日本の心

Mari Hanabusa

sakurastart1@gmail.com

(29) 佐久間艇長

ペリー来航以来、江戸時代の鎖国が終わり、富国強兵のスローガンを掲げ、欧米列強に追いつけ追い越せと西洋の知識と技術を吸収した明治時代の人々の心情を想像した時に、現代の日本人に参考になるのではないかと思った。知識や技術だけ西洋に合わせるはずだったが、精神までも日本とは真逆の個人主義に合わせようとして苦しんだ時代だったのではないか。しかし、明治の人たちは和魂漢才を貫き大和魂を捨てなかった。今の私たちは戦後、日本精神は捨てて、カッコよいアメリカに憧れ何でも真似してきた。だから、日本精神が欠けた現代を生きる日本人にとって、明治の人々の和魂漢才を貫いた生き方が参考になると思った。そんな生き方の中で、当時の日本人が日本精神を見直すきっかけとなった事故を紹介したい。この事故は、日露戦争終結5年後の明治43年(1910年)に起こった。有色人種の国が欧米列強に次々と植民地化されていた当時、日本国の総力を上げて戦った日露戦争に勝利し、日本は独立自尊を守った。この日露戦争において、日本は潜水艦を造る技術がなくアメリカ製を輸入したが、5年後には自国初の国产潜水艦を完成させることができた。その潜水艦の技術発展のために実験、試運転が繰り返されていた。海軍の中でも心身共に選りすぐりの海軍の軍人が艇長に選ばれたという。その第六潜水艦隊の艇長に命ぜられたのは福井県出身の佐久間勉だった。この第六潜水艦は、山口県沖でガソリンエンジンの煙突を海面上に突き出して潜航運転する訓練中、浸水、エンジンの停止等が重なり、潜水艇は海底に沈んでしまった。潜水艇が発見されたのは翌日の午後であり、引き上げられたのは翌々日だったという。その頃、欧米でも似たような事故が起きており、その際には乗組員が争い我先にハッチから脱出しようとして折り重なって発見されていた。ので、日本海軍の関係者はこの事故も同じような状況かもしれない、と遺族には見せなかつたという。しかし、ハッチを開けると、乗組員14人は自分の任務の場所を離れない、あるいは壊れたところを修理していた状態で発見された。浸水により気温が下がり電気も消えた真っ暗な艇内、さらに有毒ガスが充満しつつあるという状況で、自分の死が迫りつつあるにも関わらず、14人全員が命の尽きるまで冷静沈着に自分に与えられた任務を全うしたことは、世界中に深い感動を与えたという。佐久間艇長のポケットから手帳が見つかった。その手帳には、39ページにわたる遺書が次の内容で書かれていた。天皇陛下には國の潜水艇を沈めてしまい部下を死なせてしまったことを詫びる言葉、乗組員の遺族に特別のご高配を賜りたくお願いすること、この事故によって潜水艇の研究が滞らざこれからも全力で継続されることを願う旨、事故の原因の細やかな分析、そして、乗組員全員が命の尽きる最後の一瞬まで任務を冷静沈着に全うしたこと、すでに死を覚悟しての職務だったので遺言状の在り処、恩を受けた先輩軍人・恩師の名前が書かれてあり、最後は、呼吸非常に苦しい、12時40分なり、という言葉で締めくられていた。佐久間艇長は31歳だった。司令塔のぞき孔からもれて来るかすかな光をたよりに書かれた。この遺書は、日本の小学校の修身の教科書にも掲載され、佐久間艇長という歌も作詞・作曲され、米英では海軍軍人の模範として教本に掲載されたりしたと言われている。佐久間艇長の遺書の中には、自分のことは一切書かれておらず、ひたすら部下への思いやりと将来の潜水艇の発展への願いが主に書かれていた。人は無私の心で公のために生きる時、自己の天分を發揮して強く生きられる生き物なのだろう。佐久間艇長の遺書は世界中を感動させたからこれは日本人だけが目指す境地ではないようだ。絶望的な状況でも、最期まで他に深い思いやりを持って人間らしく生きれる精神力・日本精神は先人たちが長い間大切に受け継ぎ子孫に残してくれた知恵なのだろう。死の恐怖でパニックになることなく最後の一瞬まで自分の任務を全うし心安定期して生きられる知恵なのだろう。この受け継がれてきた日本精神を私たちは戦後、古いものとして全て捨ててしまつたが、良いものは良いものであり、再確認して守り続けなければならない、と尊敬する方から聞いた。命の尽きる最期まで人らしく思いやりをもって生きられるのなら、私も取り戻したいと思った。

## 生命力・世界一の酵素ドリンク 「極み」 免疫力アップの サポートに!

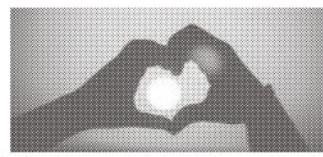
- 1 水一滴も加えてない大自然の味  
そのまんま、Taste Good!
  - 2 厳選された32種類のオーガニック栽培で育った、野菜、果物、ハーブ、穀物などが主原料
  - 3 オーガニック農園(USDA認可)内にある工場(GMP、HACCP認可)で3年間発酵、熟成。
- Organic Enzyme Drink  
KIWAMI
- 送料  
無料  
特別期間中
- 720ml  
(1ヶ月分)  
\$99
- ご注文・お問い合わせは石橋まで!  
電話番号 (510)427-4617  
info@kiwamienzyme.com / www.kiwamienzyme.com
- Eon Foods International



Eon Foods  
International

Green Noodle  
桑の葉茶で  
お馴染みの

## Hiro's Happy life

五十川祐久 <http://hiroisogawa.com/>

Vol 33

Known by God 神に知られている

聖書に書かれていることで他の宗教と異なっていることは神が私たちを知っている、ということです。また単に知っているだけではなく以下のことを教えています。

1. 私たちのことを愛してくださっている。
2. 私たちそれぞれにオリジナリティを与えてくれている。
3. 私たちの人生に目的を与えてくれている。

ひとつひとつに関して聖書の箇所を紹介したいと思います。

1. 私たちのことを愛してくださっている。

死も、いのちも、御使いも、権威ある者も、今あるものも、後に来るものも、力ある者も、高さも、深さも、そのほかのどんな被造物も、私たちの主キリスト・イエスにある神の愛から、私たちを引き離すことはできません。

2. 私たちそれぞれにオリジナリティを与えてくれている。

わたしはあなたに感謝をささげる。わたしは恐ろしい力によって驚くべきものに造り上げられている。御業がどんなに驚くべきものか わたしの魂はよく知っている。

3. 私たちの人生に目的を与えてくれている。

主は言われる、わたしがあなたがたに対していだいている計画はわたしが知っている。それは災を与えようというのではなく、平安を与えようとするものであり、あなたがたに将来を与え、希望を与えようとするものである。

神様は目に見えないし、信じられない、という方は多くいらっしゃると思います。それに対してイエスキリストはこのように言っています。

“この水を飲む者はだれでも、また渴きます。しかし、わたしが与える水を飲む者はだれでも、決して渴くことがありません。わたしが与える水は、その人のうちで泉となり、永遠のいのちへの水がわき出ます。”

イエスキリストが与えてくれる水を試してみませんか？

五十川祐久 <http://hiroisogawa.com/>**HUMAN TRAFFICKING****New Hope Foundation International**

Vol: 27

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くれませんか？  
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アントロコース」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問す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で、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、現在は農薬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と含まれています。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『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。

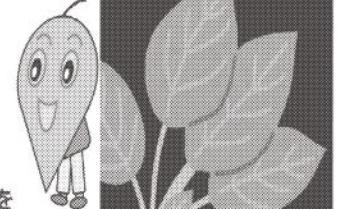
60代男性 夜にアルコールを飲むことが多いのですが、寝る前に酵素を飲むと翌朝ね体調が楽なので今では日課にしています。

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い時でも『極み』だけは飲んでいます。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なります。しゃべり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穢やかにする働きがあります。食後、血糖値は上がるのですが、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います。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 動悸がする 立ちくらみがする 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ます。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めます。

**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*

When I first came to the U.S., I thought it was a good culture that parents and children naturally say "I love you" to each other and give each other hugs. This is because it is possible to express one's feelings of love for one's partner in words and attitudes without feeling any sense of shame. Of course, this is not the only way to express affection, and it may become the norm and become superficial.

By the way, the Bible has the following words: "The wounds of a loving person are faithful. The wounds a lover gives are a sign of faithfulness/He who hates gives many kisses" (Proverbs 27:6). Usually we might imagine the opposite of this, that those who love give many kisses and those who hate give many wounds. But that is not all, and people are not so simple. Love itself is not just a feeling of liking or disliking. It includes, as the word says, "fidelity". In the case of married couples, adultery is a typical example of a break-down of that fidelity. Or there is also violence. The wound here, of course, is not meant as such.

If it is the "hater" who takes love lightly and de-

## **The taste of love**

### **By Rev: Kei Kataoka**

 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.

ceives with numerous kisses, then the wounds, a sign of fidelity, can be seen as an attitude of facing troublesome things together head-on. But we want and are asked to be "smart" more and more. We are also afraid of hurting and being hurt. People, including ourselves, are in some ways the most troublesome, so we try to get something that will make us forget that. Or they try to push themselves and others into a frame that they can understand. Then we explain it to them in a way that they can understand it, and they feel like they understand it too.

There is an old saying that goes, "To understand one person, you have to lick tons of salt together." You cannot eat that much salt at one time. If you do, you will get sick very quickly. It is to be tasted in small quantities, added to food. Sometimes we may use the wrong amount of salt, so that we may share the pain and suffering with others. How long does it take to use up several tons of salt? It takes that much time to understand a person. It takes patience because we cannot understand immediately, but that is why there is the depth of flavor of the love that we share together.

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

改革が必要なアメリカ



「新生韓國」

私の話はいつも先を見過ぎているようなところがある。だからこれもすぐに起きるという訳ではないだろうが韓国経済はいずれ崩壊する。中国経済と同じくこれらの国で不動産のバブルがはじけるということは相当なインパクトがあるはずだ。その時に日本は以前のように安易に韓国を助けてはいけない。今度こそ韓国社会を正常化させなければならない。この時こそが韓国を正常化することが出来る唯一のチャンスだと思う。日本からの直接援助も含めIMFや世界銀行を通じて経済立て直しの応援をすることにはなるが、今度こそ以下のようないくつかの条件を付けての援助とする必要がある。前回のように何も条件を付けずに多額の援助をして、それに対して感謝されるどころか恩を仇で返されたことは記憶に新しいはずだ。

条件は三つある。第一は韓国における間違った歴史教育という日本との関係に大きな悪影響を与えている、そして同時に日米韓の関係を通じて東アジアの情勢に悪い影響を与えている日韓関係の基本的な問題を正常化しなければならない。韓国文部省と国連機関とが協力して歴史教科書を正しいものに書き換え、それを教育現場に適用し始めた時をもって初めて日本の援助が始まられるようにするべきだ。喻えその作業に丸々1年以上かかるとしてもそれは日本にとって（そして韓国国民にとっても）絶対に必要なことなのだからやらなければならない。韓国は約束を守らない国なのだからこのくらいでは慎重さが足りないのだが、経済援助のタイミングの問題もあるからこうするしか仕方ないのかも知れない。一緒に援助するIMF・世界銀行などの国際機関にとって韓国のウソの歴史教科書は問題ではないからでもある。韓国このウソの歴史教育がどれだけ韓国自身を傷つけているか韓国国民は知らない。今のように捏造された韓国史に基づく偽りの誇りを持っているよりも、自国の歴史についての真実を知ってその上で日本と或いは諸外国との関係を築いてゆく方がずっと有益なはずだ。もちろんそれでも国民性というものは変えられないから、それに起因する諸問題は相変わらず続いてゆくことだろうが少なくとも韓国が不必要に持っている問題の一部は解消し、無益な損害を避けることは出来るだろう。

第二は不适当に占拠している竹島の返還。第三は日韓基本条約の締結によって解決されたはずのいわゆる慰安婦問題や徴用工問題など近年韓国政府によって不适当に案出／創出された諸問題を取り下げその不适当な行為に対する謝罪をしてもらうこと。またそれによって生じた日本側の損害を弁済する約束をしてもらうこと。それら無くして、前回のように善意の救済など絶対にしてはならない。

朱暨田 aahtokita@gmail.com

お買いい或は出来本才 iMac \$399 HP \$399 Lenovo \$349

**コンピュータの販売・修理・  
サポートならお任せ!**

ISC Computer

「スマーフの1988年版Computerは、法人およそ個人を対象に、「コンピュータの販売・修理・サポートなど多種多様のサービスを日本語で提供する専門店」。「お客様のコンピュータ環境やライフスタイルに合わせた提案サービスを行なうことモットーとしています」と話すのは、さとうさん。表を務める森原トマさん。

販売の際には、個々  
予算とニーズを把握し  
最も適した機種をお勧め  
して貰うという業界標準  
なん。「パソコンの用  
は個人によって大きく  
るので、必ずしもい  
んなソフトを搭載した  
新機種である必要はあ  
ません」。パソコンの  
もつと効率良く使いこ  
せるようには自身への投  
も検討するべきと説く原  
さんは「個人レッスン  
(30分・1時間・2時間)  
時間」を講師標準として  
り、電子メールの使い  
かた、ブログ作成やア  
ソート対応など初心  
から上級者まで個々の  
ペルに合ったレッスン  
提供している。



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

營業時間:月~金 9:30am ~ 6:30pm  
+ 10am ~ 5pm



～新時代の語り～  
Voice #31

人を愛することは、とても時間がかかります。  
私がアメリカに来たとき、親子でも自然に I love youと言いあえたり、ハグをしあえたりするのは、よい文化だな、と思いました。恥という感覚なしに、ストレートに言葉や態度で相手を大切に思う気持ちをあらわすことができるからです。もちろんそれだけが愛情表現ではないですし、それが当たり前となって表面的なものになることもあるかもしれません。

ところで、聖書には次のような言葉があります。「愛する人の与える傷は忠実さのし／憎む人は数多くの接吻を与える」(箴言27章6節：新共同訳聖書より)。ふつうはこの言葉の反対で、愛する人は数多くの接吻(キス)を与え、憎む人は傷を与える、ということを想像するかもしれません。けれどもよく考えるとそれだけが全てではありませんし、人もそんなに単純ではありません。愛そのものも単に

好きか嫌いかという感情のことだけではありません。そこには、この言葉にあるように「忠実さ」というものが含まれます。夫婦間で言うならば、その忠実さが崩されるものの典型的な例に不倫があります。あるいは暴力もあります。ここでいう傷は、もちろんそのような意味ではありません。

愛を軽く見て、数多くの接吻で誤魔化すのが、この「憎む人」であるならば、忠実さのしである傷は、正面から面倒なことに共に向き合う姿勢、とみることができます。しかし私たちはどんどんと「スマート」なものを求め、求められたりもしています。また傷つけることを恐れ、傷つけられる心をも恐れています。自分も含めた人間こそが、ある意味で一番面倒な存在なので、それを忘れさせてくれるものを手にしようとします。または自分も人も理解できる枠に押し込めようしたりします。そして相手にもわかり

やすく説明し、自分もそれでわかったような気がするのです。

もう一つ、古くから伝わるもので、「ひとりの人を理解するためには、何トンもの塩をいつしょに舐めなければならない」という言葉があります。塩は一度にそんなに多くは食べられません。そんなことをすればすぐ病気になります。料理に加えたりして、少しずつ、いつしょに味わうものです。時には塩加減を間違えてしまうように、それこそ共に辛苦を舐めるようなこともあります。何トンもの塩を使い切るのには、どれくらい時間がかかるのでしょうか。それほどにひとりの人を理解するのには、時間がかかります。すぐには理解できないからこそ、忍耐が必要ですが、しかし、だからこそ共に歩む愛の味わい深さがそこにはあるのではないかでしょうか。



牧師：片岡継  
1983年生まれ。  
埼玉県出身。  
2010年神戸改革派神学校卒。  
2010年から  
2016年まで日本キリスト改革派  
徳島教会で伝道者・牧師として奉仕。  
2017年からワシントン日本人キリスト教会牧師。



ワシントン日本人キリスト教会  
1635 Martha Terrace  
Rockville, MD 20852

電話番号：301-770-3717  
Eメール：wjcc@wjcc.net  
毎週日曜日午前10時半から礼拝、水曜日午前10時半から聖書を学ぶ会、また木曜日午後7時半から祈祷会を行っております。それぞれZoomでも行っておりますので、ご興味ある方はご連絡ください。

## 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、及びゲ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。  
毎月セミナーを行っていますので、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。



**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！



在宅で仕事！

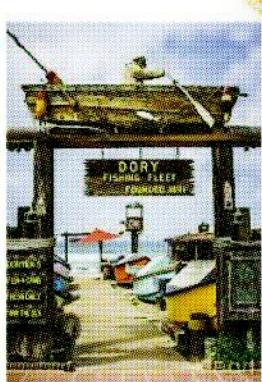
“在宅で収入を必要としている方、募集中”

現在多くの人達が家にいなければならぬ状態です。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.com 909-861-7043 Mizまで

## ぶらっと観光

～OC界隈～



Seaside Donuts

## 土曜日の朝は フィッシャーマンズ・ワーフへ

土曜日の早朝、5:30に Newport Beach Pier のフィッシャーマンズ・ワーフ『Dory Fleet』は開きます。http://www.doryfleet.com/ [2111 W Oceanfront, Newport Beach, CA 92663]

水曜日から金曜日も朝 6:30から開いていますが、Rock crabなど、多くの魚介類でぎわう土曜日の早朝がお勧めです。

魚を買う時に「Open」と言うと腹を開いて洗ってくれます。

土曜日の早朝、季節の新鮮な魚介類を買った後は、近くにあるドーナツ・ショップで夜が明ける海岸を見ながらのんびり朝食。

ちなみに、その後はアーバインの Farmers Market へ寄ると、新鮮な野菜も手に入れることができます。

(Farmers Market : Mariners Church  
5001 Newport Coast Dr Irvine, CA 92603)

「T&K パソコン教室・日本語教室」洋子

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

(949)542-7197



## 知識財産の活用

これ知ってる?  
By Katsuhiko Arai

No. 134 (未来予測)

ウクライナ侵攻が始まって三ヶ月を過ぎていますが、いまだに継続しています。プーチン大統領はウクライナ侵攻は短期に完了すると予測し、侵攻の決断をしたと思われますが、この予測は外れました。10年前の書籍ですが「英「エコノミスト」誌は予測する」(「2050年の世界」)に「予言はなぜ当たらないのか」という章があります。「1970年代になされた予言を検証すると、みな悲観的でしかもそのほとんど全てが間違っていた。」「なぜ、そうした予言がはずれるかと言えば、理由はふたつある。一つは、良いニュースは目立たず、人々の記憶に残りにくいかだ。悪いニュースだけが残り相互に連関するという認知のバイアスが人間の側にあるので、そうした予言をすることが受け入れられます。」(なお、もう一つは「人間が対策を講ずることを無視している」というもの)。プーチン大統領の場合、上記と逆で、都合のよい情報のみを聞き楽観的になる認知バイアスがあった可能性がありますが、いずれにしても、適切な予測をするには、正しい情報が必要になると見えそうです。しかし、正しい情報があれば正確な予測は可能かですが、これも難しそうです。我々も含め我々を取り巻く世界全体をなす原子



や電子を構成する最小単位である「量子」は粒子であると同時に波動でもあるという不思議な特性があり、しかも更に不思議なことに、観測すると粒子になってしまします。例えば箱の中に2つのスリットを有する板を置き、そこに量子を飛ばし量子が左のスリットを通ったら毒ガスが出て、右を通ったら毒ガスは出ないようにして、その箱の中に猫を入れ箱を閉じます。さて、これで量子を飛ばしたら箱の中の猫はどうなるでしょうか。箱を開ける前は、量子は波でもあるので左のスリットか右のスリットのいずれかを通過するではなく、両方のスリットを確率1:1で通ります。ということは、毒ガスが出る確率と出ない確率が重ね合った状態(同時に存在する)になり、即ち、箱を開けるまでは生きている猫と死んだ猫が共存している(しかし箱を開けて確認することはできない)という極めて奇妙なことが起こります。このような思考実験を「シュレーディンガーの猫」と言っています。「シュレーディンガーの猫」のように現実(マクロ)の世界を量子(ミクロ)の世界と対比することはできませんが、我々も含め我々を取り巻く世界全体がこのような確率(偶然)に支配される量子から構成されているとすると、マクロの世界でもいくら正確な情報があつても偶然は必然的に起り、それを予測することは難しいと考えられます。

天才のアインシュタインでも、このような奇妙な量子世界(偶然の世界)が受け入れられず、「どの波動関数になるかについて、人間の知識が不足しているだけで、実際には決まっている」との考えを固辞し、彼が1962年にマックス・ボルンに送った手紙では「神はサイコロを振らない」(He does not throw dice)という有名な言葉を残しています(Wikipedia、「観測問題」)。

いずれにしても偶然は必然的に起こるため正確な未来予測は困難ですが、正しい情報をバイアスなく認知することで、誤る範囲を最小にできると予測します(予測は外れると予測できますが)

(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。)



## On the LAW

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.  
**みつちゃんの もっと元気に 美しくなろう!**  
Vol 182 By Mrs. Mitsuko Ota

## 身体にもやさしい睡眠方法 (2)



35歳から始まるといわれる睡眠の老化。医学的には、「睡眠のリズムの振幅」が加齢とともに少なくなることです。つまり、深い眠りが減少していくことで、途中で目が覚める、熟睡時間が得られないといったことが頻繁に起きてきます。(特に65歳以上)。

その理由は? 私流にいえば、歳とともに日常活動量が減ってくるからです。若い時は昼間と夜間の行動量の差が大きいわけですが、老化とともに小さくなってしまう。。。認知症や寝たきりになってしまうと、その差は、ほとんどゼロになってしまいます。ですから、ちかごろ快眠不足になったと思う人は、日中の行動量が減っていないか(=運動不足)をチェックしましょう。

簡単にいと、快眠を得るためにには、昼間と夜間のメリハリ(=行動量の差)が大事なんですね。その第一歩は朝起きて、明るい光をしっかり浴びること。人間の体内時計をリセットしないと、睡眠・覚醒リズム障害にもつながってしまいます。夜は明るすぎない証明にすることも大切です。

専門医によると、なかなか寝付けないと悩む人の多くは、「今夜も眠れなかったらどうしよう」から始まり、「さあ、これから寝るんだ」という状況に向かって緊張を高めてしまう人が大部分のこと。ですから、そういう人は、日々の起床時間だけを決めておいて、睡眠時間や起床時刻にこだわりすぎないことが大切だそうです。

最後に、寝る前1時間前~30分前に、コップ1杯の水は飲んでくださいね。睡眠中に血液成分の濃度が高くなるのを抑え、血液がサラサラと流れる状態を保つために非常に重要です。



どんなことでもお問合せ下さい!  
714-557-2424  
www.pi-water.com

Pi Water, Inc.

## 「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  
「バイオウォーター」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

DITC 製水器  
●キッチン用  
●家一軒/業務用  
\$625  
●レストラン用  
\$345



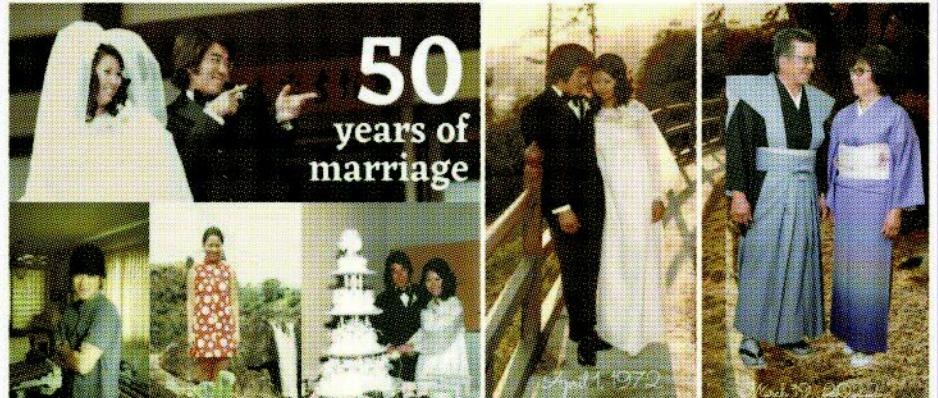
バイオウォーターに関するご質問、資料のご請求などはお気軽に!  
714-557-2424 www.pi-water.com info2@pi-water.com

## 着物 DE 遊ぼ

## 着物 DE 金婚式

着物インストラクター  
Toshiko Okawa

お酒の試飲会の場で「着物で遊ぼ、いいねえ。いつか着物や袴で飲み会やりたいね」という半分冗談の会話があったのですけれど、そのジョークはすぐに実現しました。「結婚50年目の金婚式を着物でやりたいのですが」とご連絡をいただき、早速、着物合わせにみえて、奥様のCharleneさんはラベンダーカラーの着物を、ご主人のHitoshi様は、大岡越前着用、武士の礼装、袴(かみしも)というユニークな着付けで撮影を終えられ、50年前の洋装の写真と50年後の着物での写真がカタログに収められてました。ご結婚前はPan Amのフライトアテンダントでいらした素敵な奥様と、本当に仲のよい新婚さんそのままのお二人でした。



Re: Dressing up in Wafuku

We always wanted to wear hakama and kimono and attend a formal event somewhere. When our 50th wedding anniversary formal dinner was set recently, this was the opportunity. I actually wanted to wear it to the event, but Charlene was too self-conscious to be seen in public so we decided just to take a picture to be included in our dinner program. Looking back, we are so happy that we did it with much gratitude to Toshiko Okawa-san.

We didn't know what to expect for our dressing rehearsal. There were literally a few dozen kimonos to pick from, depending on the preferred color or the occasion. We learned quickly that what looks attractive on the hanger doesn't necessarily look the best on. There were some beautiful designs and colored kimonos but with Toshiko-san's recommendation, Charlene decided to go with a rather conservative and understated color and contrast it with a striking obi. Boom, perfect match. I had my mind set on something dark or black—the selection was rather easy for me. Of course, my waistline is a bit larger than typical older guys; though a bit embarrassing, an extension was added to the sash, ono/hakama attire. And color and style choices are very important to match one's personality. Yes, having experienced advice and proper fitting are vital for special events. I have definitely become a fan of this, and several of my golfing friends are interested in getting dressed like samurai and having our pictures taken. Getting all this done under one roof with the friendly Okawa couple was a perfect lifetime memory for us. Thank you.

The Morimotos



www.kimonohime.com

Web. sorangemag.com VoyageLA で紹介されました。

TEL 562-787-5060 http://voyagela.com/interview/meet-toshiko-okawa



Lic #OF58799  
桐原

## Hoken411 が扱っている保険のご案内

## ● アニュイティ(一種の個人年金保険)

一生涯保証された収入を得られる、または元本と毎年の運用益を減らすことなく資金を増やしていく401(k)、CD、IRA等から資金の移行ができる

## ● 各種生命保険

- IUL 積立生命保険 — 投資と死亡保険金目的 無税で積立金を使え、終身年金にもできる
- ターム保険 — 死亡保障が目的 掛け金が特に少ない生命保険
- ロングターム・ケア積立保険 — 介護費用を貯めうる保険 高齢でも加入できる

無料 Zoom セミナー 6月 11 日 (土) 6月 25 日 (土)  
3 PM ~ 4 PM PT

①ご希望の日にち ②氏名 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号を下記メールに  
INFO@HOKEN411.COM Tel/Text (310) 381-9505 桐原まで

**Shanti Diary** Vol.33

## 抜け毛・細毛・張り・艶 年齢とともに気になりませんか?

女の髪は命といいますが、産後や更年期にはいると、抜け毛、細毛、ハリやコシ、気になってくる事はありませんか？女の髪の危機とは「産後脱毛」ともう一つ「更年期時期の脱毛」があります。

気になるけれど、育毛剤は心臓に負担がかかるから使用したくない、なんだか怖い、恥ずかしい。そんな気持ちもあってなかなか相談できない方も多いかと思います。市販の物は安心できないし…。使うなら安全で安心できるものが良いですよね！今回はエッセンシャルオイルを使って自分で作れるトニックスプレーと、オイルのレシピをご紹介します！

### 抜け毛防止オイルのつくり方&使い方

ローズマリー

- 椿オイル（カメリアオイル）
- アロマ精油をオイルに対し1%濃度程

シャンプー前に上記をブレンドしたオイルで頭皮マッサージ。その後ホットタオルで包み込み、温め10分。その後、シャンプーをする。

椿オイルでは重いという場合は、アルガンオイルも良いです。ホホバは、かなり髪の毛がべたっとします。

### 抜け毛防止アロマスプレーのつくり方&使い方

ラベンダー

- 精製水（100ML）
- 植物性グリセリン、保湿剤（5ML）  
(※アロマ精油は油なので、そのままでは水に溶けない為、溶かしておために使用します)
- アロマ精油  
(ゼラニウム、ローズマリー、ラベンダー、イランイランと混ぜてもOKです。お好みで)

精油の1ドロップの量にもよりますが、希釈濃度を1%程で入れます。

スプレー容器に上記の材料をいれ、振って混ぜ、頭皮にスプレー。  
※こちらはスプレーなので、日中も使用できます。良い香りが、髪の毛から香るのでお勧めです♪

### 【産後脱毛・更年期脱毛】育毛に使えるアロマ

アロマ精油などの、髪＆頭皮への効能  
皮脂抑制の場合はゼラニウム、シダーウッド等  
血行促進はローズマリー、ジュニパー、サイプレス等  
脱毛予防にラベンダー、イランイラン等

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

#### 【長時間の筋トレはガンになる？】

水素おじさんの気になる話

筋トレに使う時間と死・疾患のリスク

● ● ● = リスクの最低値

死亡

がん

心血管疾患

糖尿病

筋トレに使う時間と死・疾患のリスク (東北大、九州大などの資料を基に作成)

病気の発症予防や死亡リスクの低減などに必要な筋力トレーニングは1週間に30~60分が最適で、同130~140分を超えると、死亡、がん、心血管疾患のリスクとなるとの研究結果を、東北大等の共同研究グループが英国誌に発表した。

研究グループは、これまでに世界で発表された筋トレ（筋肉に繰り返し負荷がかかり、筋力向上が期待される活動）と病気、死亡の関係を調べた1252件の研究結果を精査し、筋トレの時間と病気の発症や死亡のリスクとの関係を確かめた。1. ウォーキングやランニングなど有酸素運動をしているかどうかにかかわらず、筋トレをしている人はしていない人に比べ、死亡、がん、心血管疾患、生活習慣病である2型糖尿病の発症リスクが12~17%低くなる。

2. 筋トレに費やした時間別で調べると、死亡や心血管疾患、がんの発症リスクでは1週間に30~60分でそれぞれ9~18%、リスクが低下して最も効果的だった。3. 2時間を超えると健康への好影響は見られなくなり、むしろ発症リスクが高くなるが、2型糖尿病に限り筋トレ時間が長ければ長いほどリスクが低下する。

『水素おじさんからの一言』

週に1時間程度の筋トレに加え、有酸素運動を組み合わせることで、死亡・疾患のリスクは下がるとの結論です。

長崎大学発 天然アミノ酸 5-ALA (5-アミノルブリン酸：ネオファーマジャパン製) 日本から取り寄せました。少量ならお分けできます。

水素水説明会開催 949-331-2040 (要予約 / 詳細はご連絡乞う)  
毎土曜日 1時より

水素おじさん Haruki

### 伝統 カイロプラクティック 鍼灸 指圧 漢方

鍼灸師 ちづる ドクター佐々木

30年の経験

針による自然治癒療法  
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  
メイクナス 難病  
難しいケース  
その他  
健康のグレードアップ！

鍼灸師 ちづる Dr. 佐々木 正春 D.C.,L.Ac.  
丸山 - アリ - ちづる L.Ac.

17502 Irvine Blvd Suite A 月一金 8:30-6:00  
Tustin CA 92780 土 8:30-1:00

TEL 714-665-1354 取扱保険 PPO HMO 旅行保険  
www.Drsasakiehc.com メディケア 学生保険 PIA

55 Irvine Blvd  
ココ Street

## メディケア・アドバンテージの優れている点

Lic #OF58799  
桐原

- Part A・B・Dが含まれていて掛け金が無料
- 治療費の自己負担額が\$495からと少ない
- 歯の治療費\$2,000の負担等様々な特典付き
- Part Bの掛け金月\$170.10の内  
\$125を補助してくれる（一年中加入可能）

※上記の条件はプランにより異なります

★どの医者にも自由に掛かれて  
治療費の自己負担がほとんどないプランをご希望の方には  
メディケア・サプリメント(Part G)をお勧めします

無料 Zoom セミナー 6月11日(土) 1PM~2PM  
6月25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ご希望の日にち 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

... 住めば都 ...

#110 サクラメントへ

だらだらと長引くコロナ禍と言いロシア侵略と言ひ何とも言えぬ沈滞ムードが続く。そのうえこう物価が急に高騰するとは予想もつかなかった。ガソリン代を始めスーパー・マーケットに行っても確実にかなり値上がりしているのを実感する。流通の滞り、買い占め、戦争による品不足が影響しているのか。明るい事の少ない昨今だが甥の結婚式に招かれてサクラメントまで行くことになった。コロナで状況が見えないので自分たちだけ籍を入れて済まそうと考えていたらしいが、嫁さん方の親戚が人生の大転換なのだからせひ披露宴だけでもやってくれということになったらしい。叔父さんが気前よく全額経費負担を買って出た。チャイニーズレストランを借り切って行うらしい。この週は「母の日」ウイークエンド。遠出するので日本の母には例年するようには電話できない。それで前もって手紙でお祝いをしておいた。母は今年6月で満百歳になる。皆で祝ってあげたくとも老人ホームの方針がまだ厳しくとても外に自由に出れる状況にはない。時間との闘いが続く。さて、サクラメントでは車だとかなり遠いがリーダ格の姪はさっさとプランを練り我々おじさん、おばさんの分の席も用意してくれた。長距離運転は年寄りにはちょっときついものがあるか

ら助かった。姪はただで起きたタイプではないのでこれを機にモントレーのキャンプ場へ寄って子供たちに少しでも野外活動を味わせてやろうと案を練っていた。山小屋、テントを借りて他の親戚たちとも合流する、集まれば必ずコリアンバーベキューになる。これが赤ワインとよく合う。夕暮れが迫る中、私達の孫同然の子供たちは最高潮にはしゃいでマシュマロを焚火にかざして楽しんでいる。キャンプ場には姪・甥たちを連れてよく行ったものだ。その懐かしい余韻に浸かっていると永遠と続く時間の流れを感じる。次の日は式場のサクラメントまで3時間のドライブだ。私は間食はしないが車の中では皆せんべいなどで時間を潰している。皆元気で活発なクランだからエネルギー補給もどんどん惜しまない。37歳になる姪は運動しながら6歳の息子に退屈させないように気を配る。「じゃあ算数の問題だすわよ。91-47は？」私も知らぬふりをして計算してみるとすぐに答えられない。大分老人性ボケが進んでいる。まあ、予想外のハプニングと言えば途中タイヤの一部に亀裂がありフリーウェイで立ち往生したものの、トリプルAを呼んで修理し少し遅れて会場に着いた。式は進行していたが食事はまだいいタイミングでスープが出始めた。懐かしい親類の面々に笑顔を振りまき無事を喜びあう。酒類のチョイスはいろいろあってワイフも赤ワインと気が合い手前のをあけた。普段はとても手の出ない伊勢エビ、カニ、チリ産バスの料理などが続く。和気あいあいと談笑し酒がすすむ中、程よいテンポのBGMが流れおり丸テーブルで囲まれた中央舞台に人が集まりダンスが始まった。若い人が中心で年寄りの入る余地がないようなのだが予想に違わずワイフが体を揺らしてそちらに進みだした。私は否応なしに付き合わされる運命になる。皆と一緒にいることのつかの間の幸せを感じながら老夫婦はひたすらぎちなく踊り続けた。混沌とした世のちょとした安らぎの日だった。

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年よりスタンレー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。エッセンシャ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.drsasakiehc.com



No: 3

モンテッソーリ教育では、「環境」をとても大事にしています。整えられた環境の中で、自分で選んだ活動を繰り返すことによって、集中力を養い、達成感・満足感を得ることで自信がつき、自立(自律)へと繋がる、という無限ループが成り立つわけです。

整えられた環境、と聞くと、「忙しいのに家の中にそんな環境作るのは無理!」と思われることでしょう。でも、大丈夫。物理的には、安全の確保、子どもの手や体格に合ったものを用意するとか、色々ありますが、それ以上に大切なことは、赤ちゃんと接する大人も環境の一部である、ということです。子ども達(赤ちゃん含む)は、自分の環境を無意識のうちに吸収しています。好むと好まざるに関わらず、見えるもの、聞こえるもの、触れるもの、そしてその場の雰囲気までも吸収します。

モンテッソーリ教育の現場での先生は、子どもへの声かけも、比較的フラットなトーンで、動作もゆっくりです。そして、必要以上に子どもに話しかけません。子どもの邪魔をしないためです。良かれと思って子どもの邪魔をしている大人って結構多いんです。かくいう私もモンテッソーリの現場に入った当初は、先輩の先生に、「もう少し小さな声で」「ゆっくり動いてね」とご指導頂いたものです。お家でも、試しにやってみて下さい。話すトーンを少し下げて、意識的にゆっくり話す。これだけでも、自分の気持ちが落ち着きます。そして、ばたばたせずに、意識してゆっくり動く。早口でばたばた動いていると、それだけで気持ちもあせってきます。そして、それはそのまま子どもに伝わります。「うちの子、落ち着きがなくて」という方には、意識的に、ゆっくり、をお勧めします。

勿論、特にフルタイムの方は時間に追われて大変なことは承知の上で、それでも、10回に1回くらい、試してみて下さい。特に、叱る場面では早口で怒鳴り散らすよりずっと効果がありますよ。あなたも子どもの環境の一部、です!

プロフィール:伊藤さとみ satomiito@cox.net  
日米の様々な教育現場で幅広い年齢層の子供たち、延べ数千人と学んできました。

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

# ウチナーンチュ大会 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:エコノミークラス航空券、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



桑の葉茶はなんともその豊富  
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)

6月 JUNE 2022 California State Rinri Hojinkai 体験談から学ぶ「実践型 朝活セミナー」  
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&パスワードが必要ですので、参加申し込みの方は、開催日前日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, IRVINE

オレンジカウンティ倫理法人会 (Every Tuesday at 7am)  
Rancho San Joaquin Golf Clubhouse: 1 Ethel Coplen Way, Irvine, CA 92612

第1週  
6/7 火 テーマ「慎 終」  
三浦 貴史 氏 (みうら たかふみ)



第2週  
6/14 火 テーマ「コロナパニックと現代文明」  
伏木 久登 氏 (ふしき ひさと)



第3週  
6/21 火 テーマ「幸せなナイスガイ!」  
山縣 俊二 氏 (ヤマガタ シュンジ)



第4週  
6/28 火 テーマ「《魂が喜ぶ方へ》」  
仕遊館 梅岡 隼子 (達隼) 氏 (じゆうかん うめおか としこ (こうじゅん))

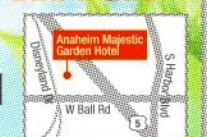


カリフォルニア倫理法人会 主催  
祝・カリフォルニア州倫理法人会5周年

## Super Morning Seminar

日時:2022年 6月 26日(日) 午前7:00~

場所:Anaheim Majestic Garden Hotel  
900 S. Disneyland Dr., Anaheim, CA 92802



TERASAKI BUOKAN in LITTLE TOKYO

Every 2nd Thur. at 7pm via zoom only. Every 4th Thur. at 7pm.  
Terasaki Budokan: 249 S Los Angeles St, Los Angeles, CA 90012



SAN DIEGO COUNTY in SAN DIEGO

Every Thur. at 7am  
AMIZA Inc.: 10060 Carroll 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: 26

人類学者奮闘記(Series 2): 人類学者の見る京都の町13: 日常の情景 1「お肉屋さん」

UCLAで教えていた頃、よく学生に言われたことがあります。「きのう先生見たよ、歩いていたでしょう?」確かにロスでは歩いている人をあまり見ません。歩いていると結構目立つらしいのです。みんな車の中。それにたいし京都は歩く街です。祇園祭の舞台となる京都市の中心街はいつも人で溢れています。そこから少し離れると群衆は消えて、今度は一人ひとりの観察ができます。この人はどこに行くのだろう、あ、あのお店に入った、何を買うのかな、などなど私の質問は尽きません。今回からはそうした小さな情景から、私が京都について考えたことをご紹介します。

養老孟司の『京都の壁』によると、日本でパンの購入量が一番多いのは京都、そして肉類の購入額が最も多いのも京都なのだそうだ。確かに「新しいものが好きな」京都人にとって、パン好きが多いことはわかる。私の家の半径1キロメートル内にパン屋さんは8軒もある。だけどお肉

の消費がそんなに多いとは、と最初は納得できなかった。そこで総務省が毎月公表している全国主要都市の家計調査(2022年2月)を調べてみた。すると京都市の一般的な家庭が購入する食物の中で一番多いのは「肉類」であることがわかった。野菜や果物より、また魚介類より、ずっと多い。京料理というとほとんどの人は色鮮やかな、薄味の懐石料理や、お弁当、湯豆腐、などを思い浮かべる。京都人はベジタリアン(菜食主義者)が多いのかな、と思っていた私にはかなり衝撃的な事実だった。

確かに、我が家近くにお肉屋さんがあって、ここはいつも買い物客が長い列を作り待っている。このお店は牛肉と豚肉、それといわゆるジビエという牛豚以外の動物のお肉を売っている(鶏肉はない)。お正月ともなると長い列はどこまでも続いている、「こちらが後尾です」という立て札を持ったおじさんが立っている。さて今回添付した写真は何かというと、バレンタインデーの前後にこのお肉屋さんの入り口に貼ってあったポスターだ: バレンタインデー

限定のチョコレートのつみ合わせではない。お肉の詰め合わせだ: 牛肉の部位の名前であるサーロイン、リブロース、ブリスケ。そして「ハトチマキ」、これはなんだろう、鳩の肉? ? の詰め合わせだ。(調べてみると、ハトチマキは牛肉のスネ肉の一番柔らかい部位、らしい)。



恋に落ちたカップルがバレンタインデーの夜に肉をもりもり食べる、これが京都?

そこで近頃よく行く美容院のお兄さ

んに聞いてみた。「京都の人って、例えばお正月には何を食べるの?」すると彼の返事は「そりゃあ肉ですよ。うちはいつでも鴨鍋! おいしいですよ! 大晦日にはすき焼きかな」「じゃあクリスマスは?」「そりゃあケンタッキーフライドチキン、あれもうまいな」という返事が戻ってきた。それで去年のクリスマスには夫に帰りにケンタッキーフライドチキンを買っててくれるよう頼んだ。その夜、彼は手ぶらで帰ってきた。「今日は予約した人にしか売らないんだって。すごい人だったよ」と。この頃から私は京都のイメージを変えた。そうすると確かに街には焼肉屋が多いことに気がついた。そしてアメリカからベジタリアンの友人がやってきたときはとても苦笑した。お肉は京都人の心と体にとっての宝物のようだ。

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

## 激安レンタル

Rental  
\$1.25

Sale  
\$1.50

## Japandvdstore.com

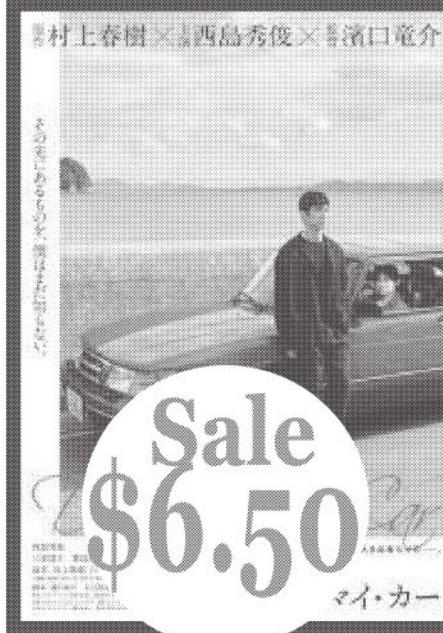


**VIDEO JAPAN**  
1915 Carson St,  
Torrance, CA, 90501  
Tel: 310.325.2220

## ＼今月のおススメ映画／

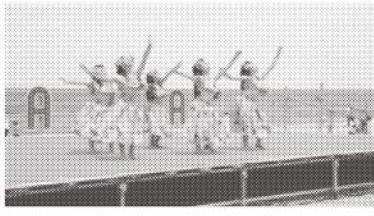
妻はある秘密を残したまま突然死くなる。  
2年後、悠介はある演劇祭で演出を担当することになり、愛車のサーブで広島に向かう。

第74回カンヌ国際映画祭脚本賞受賞ほか4冠アカデミー賞国際長編映画賞を受賞



News from KOBE

淡路島でハワイ気分  
砂浜の特設ステージで  
フラダンス グルメや雑貨  
楽しむ海辺のイベント  
3年ぶり開催



ステージ上で愛好家によるフラダンスが披露された  
ハワイと淡路島の自然を重ね、フラダンスなどの伝統に触れてもらうイベント「AWAJISHIMA & HAWAII(アワジシマアンドハワイ)」(神戸新聞社など後援)が28日、兵庫県南あわじ市の慶野松原海水浴場で始まった。砂浜に設置された特設ステージで、県内外から集った愛好家がフラダンスを披露するほか、アロハシャツやロコモコなどハワイアンなグルメや雑貨の販売もある。29日まで。

住民有志の実行委員会の主催。同会の岩本幸代代表(53)が、2017年に大阪府から南あわじに移住した際、播磨灘を望む美しい海がハワイと似ていると感じたことから、地域の活性化につなげようと企画した。18年から開催してきたが、20、21年は新型コロナウイルス感染拡大で開けておらず、3年ぶり3回目の催しなった。



ハワイにちなんだ雑貨やグッズを販売するブース=南あわじ市  
松原  
この日、ステージでは22組がフラダンスを披露。水色やピンクなどおそろいの色鮮やかなワンピース姿で登場し、景勝地の海岸を背に、ゆったりとした曲調に合わせたしなやかな踊りで、観衆を南国気分へといざなった。周辺には、計50店舗のブースやキッチンカーがぎりぎり。アロハシャツやビーチサンダル、ヤシの葉を編み込んだ帽子などを販売する雑貨店もあり、観光客がそぞろ歩きを楽しんでいた。



## 「みなと異人館」3年ぶり公開へ

神戸市中央区・ポートアイランドの北公園にある明治期の洋館「みなと異人館」(同区港島2)が6月4日午前10時~午後5時、無料で一般公開される。新型コロナウイルスの影響で、3年ぶり。神戸港の歴史を伝えるパネルも展示される。

木造2階建て延べ約374平方メートル。1906年に英国人ハイガー氏の邸宅として北野町(現中央区)に完成した。78年に市が譲り受けた現在の場所に移築し、喫茶店や結婚式場に使われた。

2008年に閉館し、12年から臨床検査機器・試薬メーカーの「シスメックス」(同区)が借受人に。14年、市の景観形成重要建築物(現指定景観資源)に指定された。

年1回一般公開していたが、20、21年は新型コロナの感染拡大で中止。今年は例年のようなジャズ演奏やドリンクサービスはない。

神戸西新聞 玉津支局  
徳久特派員

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

HOME FOR SALE

No: 18

みなさま、いかがお過ごしでしょうか？早いもので、今年ももうすぐ折り返し地点になりました。時が経つのは早いですね！ラスベガス～ヘンダーソンは、これから本格的な暑い夏が始まります。水不足で節水を心掛けてはおりますが、熱中症に気を付けて、充分に水分補給を行なうながら、力強く暑い夏を乗り越えていきましょう。

最近のラスベガス～ヘンダーソンの話題と言えば、ネバダ州とアリゾナ州をまたぎコロラド川に繋がっている、アメリカで一番大きな人工湖「ミード湖」の水位が下がっていることではないでしょうか。今から10年ほど前の水資源研究によると、このままラスベガスの人口が増え続けると、人口増加に対応する為の水資源開発が進まず、水の供給が追い付かなくなり、2020年には「ミード湖」が干涸び、ラスベガスの水が殆どなくなってしまうのではないかとの推測でした。しかしながら、この推測に基づいて本格的に様々な水不足対策を行ってきた結果、確かに「ミード湖」の水位が下がっていますが、干涸びてしまうことはなく、今のところラスベガスの水は供給されております。今後、ラスベガス～ヘンダーソンの人口増加に伴う水供給対策が大きな課題です。

因みに、不動産に関する水不足対策といえば、芝生から人工芝や砂利に変えて芝生の水やりをなくすことや、日曜日はスプリンクラー禁止。ホームオーナー協会があるところは、コミュニティ内の芝生を人工芝にするかデザートランドスケープにするなど協議しています。新築物件は、勿論芝生はありませんし、プールも無しです。バスタブを小さくしたり、バスタブ自体をなくしシャワーのみの新築物件も多く見られます。新築物件ではなくても、新たにプールを造ることは禁止されたことなどが挙げられます。従いまして、プールがある物件は、メンテナンスは大変ですが、今まで以上に貴重になり資産価値も上がりました。

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、4月の戸建売却件数は3,001戸と、3月に比べ14.9パーセント減りました。売却件数の中央価格は\$499,900と、去年に比べ28.2パーセントも上昇、平均価格は\$652,012と、去年に比べ15.6パーセントも上昇しました。コンドミニアム・タウンハウスの売却ユニット数は776ユニットと、3月に比べ16.8パーセント減りました。売却ユニットの中央価格は\$285,000と、去年に比べ32.6パーセントも上昇、平均価格も\$316,722と、去年に比べ32.2パーセントも上昇しました。モーゲージの金利が上がった影響が出たのか、売却数は先月より減少しました。しかしながら、売却件数は先月より更に上昇しておりますので、まだまだ売り手市場と言えるでしょう。賃貸価格もここ数ヶ月で急激に高騰してきましたので、賃貸契約更新時には驚かれる方も多いかと思いますが、賃貸管理マネージャーやオーナー様と充分にご相談されることをお薦め致します。

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ネット不動産・井上かおりまでお問合せ下さいませ。TEL: 702-355-8050

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

今月の  
倫理

## 捨我得全

「社長が変われば会社は変わる」「組織の一員の影」等、組織のトップである経営者のあり方が組織に反映することを説く言葉、教えは数多くあります。しかし、その言葉、教える通り、すんなりと自己革新を実現できる経営者は稀でしょう。

ある研修で二代目の経営者であるA氏が講師に悩みを打ち明けました。幹部社員の一人が反抗的で困っているとのことでした。講師は、先の言葉の如く「その幹部社員は、経営者であるあなたの鏡だ。同じようなことはなかつたか、自らを振り返り、自分自身が先に改めるべきである」と指摘しました。しかし、A氏は受け入れられませんでした。「何があんな奴の態度が俺の鏡なのだ」と言わべきは俺じやない」という思いが、A氏の反応は無理もないと思われるのですが、このような心情を捨て切らねば、先に立ち、自らを省むどころではないといふを正直に講師に告げたのです。

A氏の姿は、先代社長の父親に対するか自分の姿と瓜二つだったことです。それを反省すべきであると感じるものの、プライドが許さず、父に詫びたら事態は好転するかもしれないと思いつたのです。反発、拒絶の気持ちしか湧き上がってきたませんでした。

しかし、心の片隅でA氏はあることに気づいていました。それは、指摘の通り、幹部社員の姿は、先代社長の父親に対するか自分の姿と瓜二つだったのです。反発、拒絶の気持ちしか湧き上がってきたませんでした。

互いを対等な立場で捉え  
新たな自分を発見する

A氏のように、自分が変わることの必要性も重要性も頭では分かっているのに実行できない原因は、心のブレーキがかかっています。A氏は受け入れられませんでした。このような場合は、自分を省みることが相手に屈服するかのような敗北感、自分を改めることで自分が自分でなく他人が生きただけでは生きられないのです。それが、自分を改めることで自分が自分でなく他人が生きただけでは生きられないのです。A氏は丸いだけでは生きられぬ太腹性格なんか腹なのかな？」と云ふ言葉を離れてひとり森の音楽がよろこぶ春野菜の恐怖を緩和することです。それぞれが主役なのね人生は改善すると、薄皮を剥ぐようになれる。A氏は、以前の敗北感が強い場合は、相手との関係を上下、勝敗、強弱の関係で見る向きが強いようです。A氏もまさに問題の幹部社員を屈服させるべき対象として見ています。この端りセットしてお互いを対等な立場を一端りセットしてお互いを対等な立場を見つめ直してみるとこれが重要です。また、後者の自己喪失感は、これまで築き上げた自己像にしがみついている場合が多いようです。それを解き放つポイントは、一気に大きな変化を起こそうとせず、小さな行動から少しずつ変えていき、自己喪失感の改善も改善していくのです。

え・城谷俊也

一般社団法人倫理研究所法人局

前者の敗北感が強い場合は、相手との関係を上下、勝敗、強弱の関係で見る向きが強いようです。A氏もまさに問題の幹部社員を屈服させるべき対象として見ています。この端りセットしてお互いを対等な立場を見つめ直してみるとこれが重要です。また、後者の自己喪失感は、これまで築き上げた自己像にしがみついている場合が多いようです。それを解き放つポイントは、一気に大きな変化を起こそうとせず、小さな行動から少しずつ変えていき、自己喪失感の改善も改善していくのです。

A氏のよう、自分が変わることの必要性も重要性も頭では分かっているのに実行できない原因は、心のブレーキがかかっています。A氏は丸いだけでは生きられぬ太腹性格なんか腹なのかな？」と云ふ言葉を離れてひとり森の音楽がよろこぶ春野菜の恐怖を緩和することです。それぞれが主役なのね人生は改善すると、薄皮を剥ぐようになれる。A氏は、以前の敗北感が強い場合は、相手との関係を上下、勝敗、強弱の関係で見る向きが強いようです。A氏もまさに問題の幹部社員を屈服させるべき対象として見ています。この端りセットしてお互いを対等な立場を見つめ直してみるとこれが重要です。また、後者の自己喪失感は、これまで築き上げた自己像にしがみついている場合が多いようです。それを解き放つポイントは、一気に大きな変化を起こそうとせず、小さな行動から少しずつ変えていき、自己喪失感の改善も改善していくのです。

前者の敗北感が強い場合は、相手との関係を上下、勝敗、強弱の関係で見る向きが強いようです。A氏もまさに問題の幹部社員を屈服させるべき対象として見ています。この端りセットしてお互いを対等な立場を見つめ直してみるとこれが重要です。また、後者の自己喪失感は、これまで築き上げた自己像にしがみついている場合が多いようです。それを解き放つポイントは、一気に大きな変化を起こそうとせず、小さな行動から少しずつ変えていき、自己喪失感の改善も改善していくのです。

前者の敗北感が強い場合は、相手との関係を上下、勝敗、強弱の関係で見る向きが強いようです。A氏もまさに問題の幹部社員を屈服させるべき対象として見ています。この端りセットしてお

# Sweet Orange New Homepage リニューアル!

[sorangemag.com](http://sorangemag.com)

バックナンバーも読めますよ～!  
見逃した方は是非見てみてください。  
Socal元気人やコラム掲載に  
ご興味がある方はご連絡ください。  
皆様の情報発信ツールとして  
ご活用頂ければ幸いです。

sweetorangemags@gmail.com

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ご興味のある方は“News Letter希望”ということでinfo@twomiles.netにご連絡ください。

● 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

**two miles**  
Tax . Accounting . Outsourcing  
【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

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



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



## OCのパソコン屋 便り

64回 Twitter、ウクライナ戦国時代突入?

この4月にTesla、SpaceXのCEO Elon Musk氏がTwitterを買収を試みております。44 Billionですって、すごい金額ですね。一方的にトランプ大統領のアカウントをクローズしたTwitter、しかしテロ組織のアカウントはオープン、つじつまが合わない理由で運営しています。YouTube、Twitter等は多額の広告収入をBig Pharma、民主党から恩恵を受けてるので都合の悪い事項、アカウントは一方的にクローズしてしまいます。お金に欲の無いElon Musk氏が言論の自由を訴えてTwitterを買収しようとしているわけです。しかしDeep-State、Big Pharma、Bill Gatesの反撃は凄いものでTeslaの株をIndexから外すや、Security Exchange Officeが調査を開始するやら、セクシャル・ハラスメント訴訟等々など妨害が始まりました。賢いElonさんはどの手を使って妨害を削除するのでしょうか? テスラ劇場が面白くなりました。さすがPayPalを開発、Tesla、SpaceXを起業した人だけあり奥が深い作戦を立てています。プログラミングのロジックが頭の中に叩き込まれている感想を受けます。

そしてウクライナ騒動もDeep-Stateが8年以上前から悪さをしている訳です。この陰謀作戦、普通のメディアでは正しい内容が分からないので多くの人がロシア悪、ウクライナ善ですね。もちろん侵略は正しくありませんが喧嘩を売られてきたブーチンさんですが等々行動に出てしまいました。

米国の同盟国でも無いウクライナに多額の軍事援助 それも税金とお金を印刷して対応、それでなくともインフレが激しくなり一般的の国民の生活が脅かされていますが構いません。ロシアに対して色々な意地悪するG7各国はいやいやで米国に協力している様子です。これって読みが甘くないですか? ロシアと中国が協力体制を固めると米国が弱体するイメージを持ってしまうのは私だけでしょうか? ロシアは石油、ガス、食糧等の輸出国、近年中国はハイテック、医薬品、低賃金労働力、世界の工場 この2国ががっちり組めば米国に対抗できてしまいます。いくら米国でもインフレ、石油高騰、食糧不足、医療品不足等が起これば内戦が起きて大混乱になてしまう可能性もあります。本来ウクライナとロシアの問題が米国民にもとぼちりが来てしまう訳です。スーパーマンElonさんが解決してくれる事期待しています。

なくても米国がイラクを侵略した時は正当化、ロシアがウクライナに侵略した時はパッシング この辺のロジックが良く理解できません。

米国の同盟国でも無いウクライナに多額の軍事援助 それも税金とお金を印刷して対応、それでなくともインフレが激しくなり一般的の国民の生活が脅かされていますが構いません。ロシアに対して色々な意地悪するG7各国はいやいやで米国に協力している様子です。これって読みが甘くないですか? ロシアと中国が協力体制を固めると米国が弱体するイメージを持ってしまうのは私だけでしょうか? ロシアは石油、ガス、食糧等の輸出国、近年中国はハイテック、医薬品、低賃金労働力、世界の工場 この2国ががっちり組めば米国に対抗できてしまいます。いくら米国でもインフレ、石油高騰、食糧不足、医療品不足等が起これば内戦が起きて大混乱になてしまう可能性もあります。本来ウクライナとロシアの問題が米国民にもとぼちりが来てしまう訳です。スーパーマンElonさんが解決してくれる事期待しています。

コンピューター関連はお気軽にご相談下さい! 格安Gaming PC (\$499)、Dell (\$399)、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、データー・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](mailto:kuwahara@iscus.co)  
詳しくは本誌Page 6参照

## 次郎長雑記帖

Vol: 33 軍事関与を明言

バイデン大統領のアジア歴訪。

以前トランプ大統領が来日した時ほどの熱狂的な歓迎はなかったですが、今後のアジア情勢をウォッチングしていく上でかなり重要な発言が出ました。

「日米首脳の共同記者会見でバイデン大統領が台湾防衛への軍事関与を明言」

長年、アメリカは「アメリカの対台湾政策に変更なし」という立場。台湾有事の際のアメリカの軍事的な関与については、「あるかな~、ないかな~、どっちかな?」にしてきた経緯があります。もちろん中国に配慮していた面もあったかと思われますが、ここにきてアメリカの発言がハッキリしてきました。それは、アジア地域におけるアメリカの見通しがいい感じになってきた。目下進行中であるウクライナとロシアの紛争。これでアメリカの立ち位置は有利な状況なったことでアジア地域においてのアメリカの優位性に余裕ができた。今だったら少しくらい中国を刺激してもOKでしょ的な雰囲気があるかもしれません。ロシアがウクライナとの戦いで疲弊、ロシアに対する経済的な制裁もロシアを弱体化させた。これで今後の長期的なアメリカの軍事的立場が有利になった。ウクライナの紛争はアメリカとしては棚ぼたとなったようです。

また、今回のウクライナの善戦でアメリカは無傷のままロシアを弱体化させることに成功。現在のところ、直接的な軍事介入をせず後方支援という限定的な援助だけで、戦況としてはまずまずの成果。これは、アメリカにとっては理想的な展開でしょう。こうした経緯があって、現在のアメリカは台湾有事に対して楽観的に捉え始めたのではないかでしょうか。

しかし、ここで日本として考えなければならないのは、アメリカが台湾防衛の軍事関与を明言したことによって、日本はさらに「台湾有事はすなわち日本有事」な状況になるだろうということに留意する必要があります。今回のウクライナの紛争から見ても分かるように、アメリカは大国同士での軍事衝突を避けると思います。よって、アメリカの台湾防衛が意図するのは、在日米軍基地を活用した後方支援でしょう。つまり、台湾有事の際には、台湾、日本、プラスアルファの在日米軍で防衛しなければならない。まあ、自分達の国は自分たちの手で防衛しなければならないのは当然の話ですが、アメリカが無暗に中国を挑発してしまうと、日本は軍事紛争に巻き込まれてしまうのです。バイデン大統領が日本で軍事介入を明言したのは、そんな状況にある日本に対して、しっかりと当事者意識をもって紛争への備えをせよとのメッセージがあったのではないかと思うのは、私の思い過ごしでしょうか。

[jirochothela@gmail.com](mailto:jirochothela@gmail.com)



## 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)

メディケア・プランに関するご質問がおありますか?

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。







# Chick-fil-A

記しました! Chicken Sandwich

No.32 Reported by CS

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

チキンサンドイッチやフライドチキンでお馴染みのファーストフードチェーン・Chick-fil-A。鶏胸肉のフライをパンズにはさんだサンドイッチを発明したことで有名なこのお店のもう一つの特徴が「日曜日は全店休業」ということ。創業者一族が熱心な南部バプテスト連盟の信者であったことから、彼らを含む全従業員は週のうち1日は休養したり祝する日を与えるべきとの信念により、創業以来一貫して日曜日は全店休業が受け継がれています。1967年にジョージア州アトランタで1号店をオープンし、今やアメリカ南部を中心に全米・カナダに約2600店舗(2021年8月時点)。店舗数は全米で第19位ですが、2019年の売り上げ約110億ドルはマクドナルド、スターバックスに次ぐ全米第3位、日曜日休業でも店舗当たりの売り上げは全米トップです。主なメニューは、フライドチキン(オリジナルかスパイシー味の2種類)かグリルのチキンサンドイッチ、チキンサラダ、スープで、ミルクシェークやワッフルポテトフライも人気です。チキンサンドイッチはレタス、トマト、チーズ入りのデラックスサンドイッチでない場合は具材がピクルスのみになるのでちょっと寂しい感じもありますが、レタスやトマトが入ると水っぽくなるので、さくさくのフライドチキンを味わいたい人は、オリジナルのサンドイッチを選ぶようです。Chick-fil-Aのお



## Costa MesaのChick-fil-AでChicken Sandwichを食べて記しました!

店のほとんどがフランチャイズ店ですが、ピクルスは各店舗で作られていて独自の味になっているところ。今回食べてみたのは

Chick-fil-A Deluxe Sandwich Meal (\$9.65)、Chick-fil-A Chick-n-Strips (3ct) \$5.39、Spicy Deluxe Chicken Sandwich (\$5.99) に Milk Shake (\$4.65)。Meal (Combo) には Waffle Potato Fries とドリンクが付きます。サンドイッチのチーズは American、Colby Jack、Pepper Jack の3種類。そしてサンドイッチ用の別付けソースが7種類 (Signature の Chick-fil-A、Honey Mustard、Sweet & Spicy、Zesty Buffalo、Polynesian、Garden Herb Ranch) 用意されていて、何種類でも好きなだけ貰えるのもうれしいところです。Deluxe Sandwich に挟まれたフライドチキンは外側はカリッとさくさくで、中の胸肉はとてもジューシー、軽く温められたパンズも少し甘めで美味しいです。Chick-fil-A にはいわゆる普通の細長いフライドポテト(french fry)がメニューには無く、Waffle Potato Fries のみ。ほんのり薄塩味でカリッと美味しいですが、サンドイッチ用のソースを流用して味変も可能です。Spicy Deluxe Chicken Sandwich (\$5.99+tax) は挟まれているフライドチキンがかなり辛いので苦手な人は要注意ですが、

付属で選ぶ Chick-fil-A Sauce との相性は抜群で辛さが程よく中和されます。Chick-fil-A Chick-n-Strips のフライドチキンは、ファーストフードということで実はあまり期待していなかったのですが、揚げたてアツアツだったこともあり衣はさくさく、中は胸肉がほろほろと柔らかくジューシーで期待を裏切る満足度でした。フライドチキン自体にあまり味付けがされていないので、より肉の旨味がジュワっと伝わります。こちらもソースで味変が楽しめますが、ソースなしでも充分美味しいです。ミルクシェークはストロベリー、ショコolate、バニラ、クッキー&クリームの4種類。レトロ感のあるシロップ漬けチューインガムがせられたミルクシェークは、ミルクのコクとオレオクッキーの風味があるクッキー&クリームがおすすめです。従業員教育や店内の美化にも力を入れ、全店でテーブルごとに置かれている生花の一輪挿しも Chick-fil-A の特徴の一つ。また Chick-fil-A のマスコットが鶏ではなく牛なのは有名ですが、7月の第2火曜日の Cow Appreciation Day に牛のコスチュームを着て来店した人には無料で Chick-fil-A Sandwich がもらえる特典があります。去年はコロナで中止のこのイベント、今年こそトライしてみたいですね。



Chick-fil-A

3181 Harbor Blvd, Costa Mesa, CA 92626

## ◆ 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

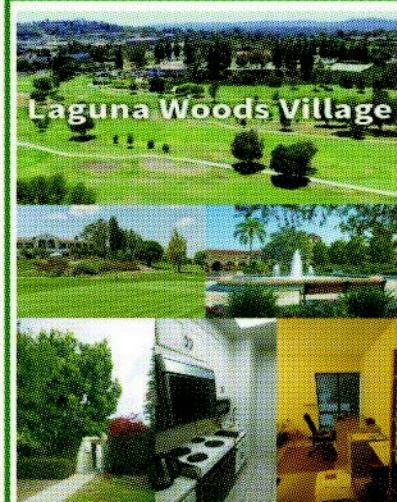
## 先ずは3日間お試しください!

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



OC Laguna Woods ゲートコミュニティで  
ルームメイト募集中!

55歳以上日本人男性(非喫煙者)  
\$1200+電気代シェア/月  
リアルタイム日本TV番組視聴、WIFI込  
駐車場、プライベートルーム、家具、食器付  
キッチン・洗濯機、リビングルーム  
自由使用(居住者は860 Sq のハウスに2人のみ)

アーバインに隣接 405と5番の分岐点  
Laguna Woods は LeisureWorld と呼ばれている。  
年配の方々にはとても安心・安全  
で楽しく過ごせる24時間セキュリティー  
のゲートコミュニティです。

居住者には多くの特典付き:  
ゴルフ場、テニス場、フィットネスジム、プール・ジャ  
ージ、乗馬、ボーリング場、劇場、ショッピングモールまでの無料送迎バス、多くの  
趣味教室(絵画、裁縫、木工、ゴルフ、)を全て無料で受講。日本人クラブも  
活発で参加して親交を温めたらいいでしょう。そして日本人には一番喜ば  
れる年金機構から要求される米国在住証明書を Notary Public が無  
料で直ぐに発行してくれます。

問い合わせ 949-929-2095  
病院、銀行、郵便局、スーパーへ徒歩圏内  
Toruまで

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 37 ●

スマホも紙のノートも、紛失してしまうとリカバーするまで困るのは同じです。ただ、スマホの場合、パソコンでスマホのデータを丸ごと暗号化してバックアップをしておけば、紛失しても代替機をパソコンに接続し「復元」を指示するだけで、環境やパスワード管理アプリの内容を含めて、全て元の状態にできるものもあります。またスマホを丸ごとバックアップしなくても、パスワード管理アプリのデータを、パソコン経由で暗号化された外付けディスクなどにバックアップし、普段は接続せず適切に保管しておけば、盗まれたり流出したりすることはありません。アプリによっては紙に印刷して保管する機能もあります。紙のノートの場合は、紛失した場合に備え2冊同じ物を作り、一つは金庫に保管するなどのバックアップ手段を取りましょう。次回『注意するべきソーシャルログイン』「インターネットの安全・安心ハンドブック」より

「T&K パソコン教室・日本語教室」 洋子 tkyokoclass.wordpress.com  
(494)542-7197 tk.yoko.class@gmail.com

募集!

エッセイストデビュー!

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?

宣伝

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



TEL 949-542-7197

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

LEARN JAPAN

世界中の友達と一緒に日本語で遊ぼう♪

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年度アーバンネスト・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.urbannestrealty.com

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

urban nest  
REALTOR®  
MLS  
LIC : S.0176847



702.355.8050

REALTOR® Kaori Inoue

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

No:20  
**健康講座 血液**  
**By Magnus ~1978**

### 血液の話

「血液」というと液体をイメージしがちですが、血液中の45%は血球という有形の細胞成分で占められています。血球には酸素の運び屋である「赤血球」、侵入してきた細菌やウイルスを攻撃する「白血球」、外傷などの出血時に集まって出血を防ぐ「血小板」などがあります。残りの55%が液体成分の「血漿」で、これも栄養素を運ぶ大切な役割を担っています。

#### « 赤血球 »

●赤血球は核をもたず、中央がくぼんだ円盤状をしています。この赤血球成分のほとんどを占めているのがヘモグロビンです。ヘモグロビンは、鉄を含む「ヘム」と、「グロビン」というたんぱく質からできています。酸素と結びつくのは「ヘム」の部分で「ヘム鉄」と呼ばれ、全身に酸素を行きわたせる役割をしています。血液が赤いのはこの「ヘム」が赤色素をもっているからです。

●赤血球が減少すると、各細胞に充分な酸素が行き渡らなくなり、動悸、息切れ、めまい、頭痛、けん怠感、などが現れます。これが「貧血」です。貧血の原因は赤血球の減少による鉄分不足以外に、腎臓や肝臓の機能不全、ガンによるもの、などもありますので、症状が続くようでしたら病院で精密検査を受けることをおすすめします。

#### « 白血球 »

白血球は、体内に侵入した細菌やウイルスなどに対する免疫機能を担う血球です。白血球にはいくつも種類があり、それぞれ①細菌などの異物が侵入した時、消化・殺菌・溶解させる働き。②毒素の中和やアレルギー反応に関係する働き。③マクロファージに変化して老廃物や異物を処理する働きがあります。そして、よく耳にするリンパ球は免疫反応に中心的に関与している白血球です。リンパ球にはT細胞、B細胞、ナチュラルキラー(NK)細胞などの種類があり、連携して働きます。

#### « 血小板 »

細胞核を持たない円盤型の細胞です。血管が損傷を受け、穴ができるときに損傷部分で固まり、穴をふさいで出血を止めるという重要な役割を担っています。

#### « 血漿 »

さまざまな栄養素を含んだ溶液で、栄養成分を体内の各組織へ運び、そこで生じた老廃物を運び去る働きをします。また血圧の維持にも役立ちます。

参考資料:  
[\\*contents/aginglabo/shoujou/08/](http://contents/aginglabo/shoujou/08/)

[\\*kracie.co.jp/ph/k-suisinkai/ketsueki-kekkan/blood/](http://kracie.co.jp/ph/k-suisinkai/ketsueki-kekkan/blood/)

Online store: [www.magnusamerica.com](http://www.magnusamerica.com)

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

#### ★★★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

＼菅田将暉主演！／

=====

『ミステリと言う勿れ』

=====

(内容)

天然パーマで変わり者の大学生・久能整がただただ喋りまくるうちに事件の謎も人の心も解きほぐす新感覚ミステリー！彼の言葉は屁理屈か、哲学か。

■DVDご購入価格...\$1.99

(特別編と最終話以外、1つのDVDに2話収録)

### Video Japan Select DVDs

#### Select 1: 山河令

中国ドラマ！

＼商品番号:[04806]／

=====

山河令一全12巻

=====

(内容) 運命をともにする2人が陰謀渦巻く争いの中で支え合い、壮大な愛憎劇と美しいアクションシーンで魅せる大ヒットプロマンス時代劇。

＜キャスト:チャン・ジアハン ゴン・ジュン ジョウ・イエ＞

■DVDご購入価格...\$28.68(DVDにつき2話収録)



#### ★★★最新韓国ドラマのご紹介です★★★

＼商品番号:[04823]／

=====

恋慕 全10巻

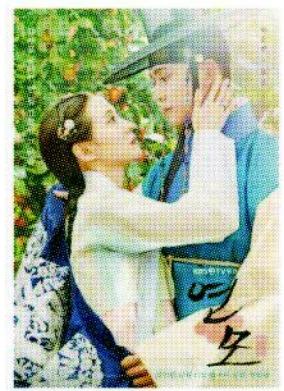
=====

(内容)

男装して王となる運命を背負った女性イ・フィの秘めた恋心と波乱の人生を描くロマンス時代劇。

＜キャスト:パク・ウンビン ロウンナム・ユンス＞

■DVDご購入価格...\$23.90(全10巻)



#### Select 2: 恋慕

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**

血管、血液の健康に！

お勧め  
サプリ



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！

Vitamin C+

SRP\$16  
100 tabs

Ginkgo CoQ10 Max  
SRP\$84/ 90 caps

Super Garlic Plus  
SRP\$40  
60 caps

