



さくら通信 Vol. 39



これは日本語を話しワシントン DC 首都圏に暮らす人々のコミュニティ、「さくら協会」の季刊ニュースレターです。
 日本から来て言葉や文化の壁を乗り越え、自分のアイデンティティを保ちながら、
 アメリカでの生活を築いてこの地域に溶け込んでいくのは、短期滞在であれ、永住であれ大変な作業です。
 そんな中で互いに助け合い、人との交流を広げていけば、
 ひとりひとりの生活が、もっと豊かになるのではないのでしょうか。

発行: さくら協会 編集担当: パークリー千恵、ガイス充子

P.O. Box 1694, Rockville, MD 20849-1694 ● ボイスメール: 202-310-1442 ● Eメール: info@sakuradc.org

Web サイト: <http://www.sakuradc.org>

❀ 目次 ❀

- ああ、カーネギーホール.....2
- 日焼けについて.....5
- 夜勤医の独り言.....9
- クラシック音楽との再会.....11
- おかずのアイデア.....13
- 活動報告.....14
- 会員申込書.....15



またまた暑～いDCの夏に突入ですね。日本のような梅雨はないものの、この蒸し暑さには参ります…。昨年の今頃は、豚インフルエンザの影響で日本行きをキャンセルされた方もいらっやと聞きましたが、何だかそれも遠い昔の話のように思えます。長い夏休みの間にアメリカ各地へ旅行される方も多いと思います。4月20日、ルイジアナ沖のBP原油掘削基地の爆発事故がありました。あれから2ヶ月以上も経った今でも原油の流出は止まっています。ニュースに拠ると、1日の流出量は50メートルプール2杯以上の量だそう…。海面から約5千メートルもの深さ(海底からは4千メートル)のパイプに亀裂が生じたため、手の施しようがなく、すでに関東地方ほどの面積の海面が原油で汚染されてしまっています。メキシコ湾沿岸で生活する人の日常の仕事や生活はいうまでもなく、この夏の観光収入も激減。海洋、沿岸の生態系にも史上最悪の事態だそうです。被害を被った方にはお見舞いを申し上げますとともに、一刻も早い流出阻止を願います。現在はどんな形のボランティアも歓迎だそうですので、www.Earth911をご参照ください。

ああ、カーネギーホール

スポールディングニ宮陽子



去る5月15日ニューヨークのカーネギーホールの舞台上で踊りました。

この日は、カーネギーホールにて、夜7時半から10時半までカラオケ日本一決定戦があり、日本からゲスト歌手として北島三郎さん、中村美律子さん、北山たけしさん、チェリッシュたちが来て歌い、入場料はユニセフとジャパデー、桜の植樹基金に贈られるチャリティーコンサートで、ユニセフ大使のアグネス・チャンさんが司会を務めました。

そのチャリティーコンサートにどうして私が出演することになったか、ことのはじまりは、こういうことなのです。日舞華月会会主で、私の親友でもある華月莉華(かげつりか)さんに、ゲスト歌手の中村美律子さんが歌う「河内おとこ節」のうしろで、24名の踊り手の一人として踊ってもらえないかと頼まれたのです。

「えーっ！」と驚き、「私みたいな素人でもいいの？」と聞くと、彼女曰く「一人だけ抜きん出て上手な人がいるより、24人全員が揃って踊る方がいいのよ。」ということなら私も踊れるかも知れないと思い、練習だけはきちんとする事、踊りの順序をしっかりと覚える事を約束して引き受けたのです。その夜主人に話すと、「えーっ、何だって？カーネギーホール？ そりゃスゴイじゃ

ないか！」と私より興奮して喜んでくれたのです。主人の Dave はニューヨーカーなのですが、カーネギーホールの入場料は高く、たった1回しか行かなかったそうです。ニューヨークを後にして数十年、まさか自分の女房がカーネギーホールの舞台上に立つなど想像だにできなかったでしょう。人生、何が起こるか分からないものです。話が決まった3月からいろんな友達にこの事を話すと、皆びっくり仰天、ニューヨークの友達など、「えーっ、ほんとう？ 誰かれなくカーネギーホールに出られるものじゃないのよ。」と半信半疑の反応に、カーネギーホールの偉大さと、事の重大さを痛感し、喜びよりも緊張感が日ごと増してくるのを抑え切れませんでした。

出演者24名は全員女性です。合同練習は、4月17日、5月1日、5月8日の3回の土曜日にポトマックコミュニティセンターでありました。初顔合わせの方々もいて、年齢も10代の大学生から70代の熟年層まで幅広く、その割には和気藹々の良い雰囲気の中で練習しました。振り付けは莉華先生で、歌に合った楽しい踊りで、みんな気に入りました。本番が近づくと、それぞれグループで練習に励みました。最初は、「河内おとこ節」の1番から3番まで練習していたのですが、莉華先生が中村美律子さんのマネージャーさんと電話で話したところ、時間がないので1番と3番だけ歌うことにしたそうで、踊りも2番を割愛しました。私など内心、踊りが短くなって助かったという気分でした。ところが、これが本番になって大変なことになったのです。

いよいよ本番の5月15日がきました。50人乗りのバスをチャーターし、出演者、家族、サポーター達を乗せ、朝7時半バージニア組が出発、途中2箇所でメリーラン



ド組をピックアップ、予定通り午後1時半カーネギーホールに着きました。この日は五月晴れの好天に恵まれ、"Carnegie Hall! Here I Come!" ついにカーネギーホールにやって来た!と叫びたい気持ちでいっぱいでした。家族や友人達とは開演7時半までニューヨーク市内見物など自由行動ということでしばしの別れ、私達はすぐ楽屋入り口から4階に案内され、大部屋女優の楽屋そのもので鏡と椅子、テーブルだけの殺風景な部屋で、髪と顔のメイクに取り掛かり、着物に着替えましたが、衣装はそれぞれが持って来るようになっていたのですが、ひとり呆然としている仲間が目につきました。聞くと襦袢を入れ忘れたとの事、着物の下の白い襟が見えないことには、サマにならないので、どうしても必要なのです。そこで私がこういうこともあるかと、忠臣蔵の浅野内匠頭よろしく母が縫ってくれた真新しい襦袢を余分に一枚持って来ていたのです。役に立って嬉しく思いました。



午後4時近く中村美律子さんと舞台上でリハーサルをしました。リハーサルは1回きりという事だったので、練習の時のように、曲が始まったら舞台の袖から出て行くように待機していました。すると舞台監督という男性が、大声で莉華先生に「板付きにして下さい。」と言ったのです。意味がよく分からなかったのですが、分かったふりをして莉華先生のあとに従ったのです。板付きとは専門用語で、音楽が始まる前に舞台の踊る場所に

行って用意しておくことだそうです。そういうことで、前列と後列の2列になって先頭の人から、しずしずと舞台に出て行きました。全員揃ったところで先頭から順に正面を向いて、曲が始まったら踊り出すのです。これは私にとっては大変化なので、1回とはいわず何回か練習して舞台での自分の位置を確認させてもらいたかったのですが、出来ませんでした。カーテンが無いことも気づきました。なんでこんな大きな舞台にカーテンがないの? カーテンさえあれば、しずしずと出てこなくてもよいし、最初から正面を向いて待ち、曲が始まりカーテンが上がると踊り出せば良いので、そういった変化なら対応できるのにと自分に都合の良いように考えていました。

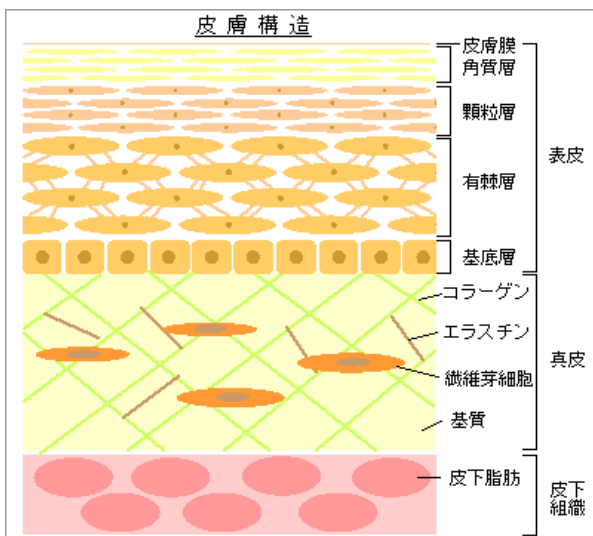
この板付きだけでも大変化なのに、いざ中村美律子さんが、勢いよく舞台に走り出て歌い始め1番が終わったところまでは良かったのですが、その後3番を歌わないで、2番を歌うではありませんか。一瞬、大袈裟に言えば、全員金縛りにあったように踊りが止まってしまったのです。「えーっ、なにそれ?!」2番も習ったのですが、1番と3番だけというので、2番の振りはさっさと忘れ3番を必死で練習したのに。これが本番の大番狂わせと言わず、何と言いましょう。よろける足で4階の楽屋に戻り、口をきく時間も惜しく、引きつった顔で、不安と戦いながら死に物狂いで、2番の歌詞に気をとられないよう3番の振りで練習しました。例えば2番の歌詞は、「一に度胸や 二に人情や、後は腕づく あー腕しだい、サテモ皆さま 悪声ながら、坂田三吉 物語、派手な掛け声頂いて、唸る男の 河内ぶし」で3番の歌詞は、「馬鹿な息子と 叱ってくれる、わいの親父は あ一生駒山、サテモ皆さま おおそれながら、肌は鉄火の 勇み肌、グイと冷酒 飲みほして、仁義がわりの 河内ぶし」となっています。特に、腕しだいが生駒山になるところは、振りはゆっくり後ろ向きになって右手で優雅に山を描くようになっており、派手な掛け声いただいてに至っては、グイと冷酒飲みほしてと、おいしそう

日焼けについて

まず、皮膚のしくみから簡単に説明しましょう。皮膚は体の最も外側にある臓器で、表面から深部に向かって「表皮」、「真皮」、「皮下組織(皮下脂肪など)」の3層からなります。

そのなかで、紫外線や化学物質などの有害な刺激から体の中を保護しているのが表皮です。表皮は「角質層」「顆粒層」「有棘層」「基底層」の4層でできています。表皮細胞は基底層で生まれ、有棘層、顆粒層、角質層へと押し上げられていき、やがて角質層からアカとなって剥がれ落ちます。この新陳代謝を「ターンオーバー」といい、28日周期で新しい皮膚が誕生します。さて、日焼けのメカニズムですが、基底層にある基底細胞の間には点々と存在する「メラノサイト」がつくる「メラニン色素」が深く関係しているのです。

日焼けの原因が紫外線であることは皆さんすでにご存じでしょうが、皮膚が紫外線を浴びるとまず、角質層が紫外線を反射して、体内に入り込む量を少なくしようと頑張ります。その角質層をくぐり抜けて内部に入ってきた紫外線に対しては、メラノサイトがメラニン色素をつくり出して紫外線を吸収し、真皮への侵入を防御します。



直射日光を浴びた皮膚の内部では、メラノサイトがめいっぱい働いて、メラニン色素が増大し、皮膚の中に沈着して肌の色が次第に濃くなるというのが日焼けのメカニズムです。嫌われもののメラニン色素も実は、紫外線から皮膚細胞が破壊されることを防ぐという大切な役割を果たしているのです。

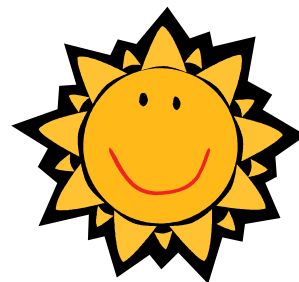
まず、太陽光線は光線の長さによって、長いものから「赤外線」、「可視光線」、「紫外線(Ultra Violet)」の3つに分かれます。肌に働きかけるのは、赤外線と紫外線で、赤外線は熱作用で体を温め、毛細血管を広げて新陳代謝を盛んにする働きがあります。

紫外線は、さらに波長の長いものから順に「UVA(色素沈着)」「UVB(赤斑作用)」「UVC(殺菌作用)」の3つに分けられます。今まで、人体に影響を与える紫外線はUVAとUVBの2種類とされていました。

というのは、UVCはオゾン層に遮られて人体へは影響を与えていなかったためです。しかしここ数年、フロンガスの増加によってオゾン層が破壊されてUVCが地上へ達して、人体に悪影響を及ぼすことが問題になっています。

夏、海辺などで肌を黒く焼く作用を「サンタン」といい、UVAが表皮中のメラノサイトに働きかけた結果起こります。一方、真っ赤になって水ぶくれを起こす作用は「サンバーン」といい、UVBのしわざです。

紫外線はある一定量を超えると皮膚の細胞を破壊するという恐ろしい一面がありますから注意が必要です。



出かけた後ではなく、家を出る前にサンブロックをつけておくことも大切です。パーキングへ歩く途中、浜辺に到着する前にも、日差しは容赦なく降り注いできます。足の先から、顔、そしてうっかり見落としがちな耳にもしっかり塗っておきましょう。オイルフリーや、汗で流れにくいスポーツタイプなど、種類もいろいろありますので、部位や用途によって使い分けるのも容易になりました。



日焼けした後、肌がゴムのお面をかぶったようなゴワゴワとした異物感を感じ、なかなかとれなかったという経験はありませんか。

日焼けは肌の老化を早める元凶といわれます。皮膚の真皮には膠原線維(コラーゲン)と弾力線維(エラスチン)が絡み合っており、肌の弾力を維持しています。紫外線はこの膠原線維や弾力線維、表皮細胞を破壊してしまうため、肌の老化を早めてしまうのです。一度、破壊された皮膚細胞の代わりに新たに生まれる皮膚細胞は、生まれつき、紫外線に対して防御体制をかためており、その結果、始めから硬くて厚い皮膚になってしまいます。たとえば1年中、紫外線にさらされている漁師さんの肌が黒くて硬く、深いシワが刻まれているのを思い出したらわかると思います。

また、細胞をくるんでいる細胞膜は、紫外線と酸素に出会うと「過酸化脂質」という物質をつくり出します。過



酸化脂質ができると細胞膜は破壊され、肝臓にできると肝硬変を、血管壁の細胞にできると動脈硬化を引き起こすなど、体の各部位で異常が生じます。過酸化脂質が皮膚細胞に

できると、皮膚は硬くてもろくなり、しっとりした潤いも失われて、皮膚の老化が進んでしまうのです。

紫外線によるダメージは、年齢を重ねるにつれて大きくなってきます。では、皮膚がいつ頃から老化するかについて、まずお話ししましょう。

皮膚に老化は皮脂量の変化によってみる事ができます。皮膚の表面は、少量の汗と皮膚内部から出た皮脂で「皮脂膜」をつくっており、肌を弱酸性にして細菌から皮膚を守ったり、肌に潤いを与え、わずかですが紫外線を反射させる役割を持っています。この皮脂量が減ってくると、皮脂組織に含まれる水分が蒸発してカサついたり、刺激に対する抵抗力が弱まって肌荒れが起きやすくなります。

皮脂の分泌量は女性の場合、20代後半からしだいに下がり始め、35歳を境に衰えが目立ってくるようになります。皮脂が十分に分泌され、新陳代謝も活発な肌でしたら、紫外線によって肌がダメージを受けても、すぐに回復することは可能です。子どもたちが夏休みに海やプールで真っ黒に焼いても、秋には白い肌に戻るの

は、こういった理由からです。ですから、紫外線によって極端に肌がダメージを受けるような場合を除けば、子どもは日焼けしても



大丈夫です。(どうりで、年とともに水着のあとが1年中取れないワケです。)

また、紫外線は悪者扱いされていますが、皮膚表面の殺菌をおこなったり、皮膚内でビタミンDをつくる、カリウムやカルシウムの増加を促進するなど、体によい働きもしているのです。

ただし必要以上に紫外線を浴びることは、肌へのダメージを大きくするので控えたほうがよいでしょう。

メラニン色素は本来、皮膚の新陳代謝が盛んで健康な肌なら、長期間、皮膚の中にとどまらず、アカとなって体外へ排出されるか、途中で分解され、毛細血管を通過して排出されます。

メラニン色素がうまく排出されずに、ずっと皮膚の中にとどまってしまうと色素沈着を起こしたものがシミなのです。肌の老化が始まり、新陳代謝の周期が長くなると、日焼けによってできたメラニン色素が表皮に残されたまま固定する確率が高くなってきます。

また、できてしまったシミも紫外線に当たるとさらに濃くなったり、濃くなってしまったシミほど治りにくくなります。

日焼けによる皮膚のダメージを回復させるには、新陳代謝を活発にする働きをもつビタミンA、C、Eを多く含む食品を中心に、バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。



ビタミンA・・・うなぎ、卵黄、バター、かぼちゃなど
ビタミンC・・・柑きつ類、芋類、大根、海苔、緑茶など
ビタミンE・・・胚芽米、玄米、植物油、豆類、サンマなどに多く含まれています。

ただ、ビタミンCが肌によいと、レモンをせっせと食べる人もいますが、レモンやライム、パセリ、セロリ、春菊、みつ葉に含まれるソラーゲンという物質は光毒性があり、一度にたくさん食べて直射日光を浴びるとシミができてやすくなります。海や山にでかける日は、ソラーゲンを含む食品を多量に食べることは避けてください。



人口甘味料や防腐剤など添加物を多く含む食品を大量に食べたり、精神安定剤やピル、鎮痛剤、抗生物質などの薬も種類によっては皮膚が日光に過敏に反応してシミができてやすくなります。

アルコールを飲んだときや、体内にアルコールが残っているときも日焼けしやすくなりますから、屋外でビールを飲むときなどは気をつけてください。

食べ物ではありませんが、海で海水が肌についたまま焼くと、塩分が肌荒れの原因となることもあります。海から上がって休むときは、シャワーなどでいい洗い、塩分を落とすようにします。

サンバーンで皮膚が赤くなったときは、一種のやけど状態ですから、皮膚科に行かない場合も、自分で手当てをする必要があります。日焼けによって炎症を起こした肌は、まず、炎症を抑えるために冷やします。冷たい水に浸したタオルやビニール袋に氷を入れたもので、ヒリヒリ感が消えるまで、冷やし続けます。

冷やした後は、低刺激性の基礎化粧品で水分補給と保湿をおこなってください。まず、化粧水をたっぷりつけて水分補給と整肌をした後、乳液や美容液で潤いを与えます。美容液などをコットンにたっぷり含ませ、日焼けした部分に10分くらい湿布するとより効果的です。それでも足りないときは保湿クリームをさらに塗ります。サンバーンがおさまった後、3～4日で角質層が剥がれる、つまり皮がむけ始める状態になりますが、無理に剥がすと赤くムラになりますから、自然にむけるのを待ってください。

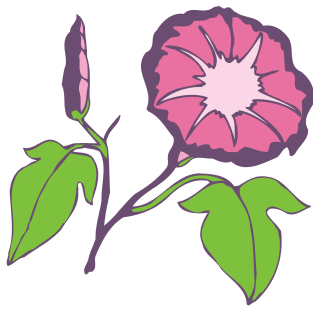
肌を焼き過ぎる状態がたびたび続くと、皮膚の修正リズムが崩れて、細胞の異常繁殖(皮膚ガン)が発生する危険がありますから、過度の日焼けは絶対に避けるようにしましょう。

肌のお手入れは女性にとって、日常生活の一部となっていると思いますが、毎回、自分の肌のコンディションを確かめ、それに合ったお手入れをすることが、美しい

洗い流しましょう。

さらに山では標高が高くなると上空の大気の量が少なくなり、散乱を受けにくくなるため、紫外線のエネルギーが強くなります。日焼け止めを使い、帽子をかぶって、しっかりとUV対策を行ってください。お肌も髪の毛も、焼けてしまったらしっかり水分補給をし、早いリカバリーを促すように心がけましょう。(パークリー)

(参考資料: www.selfdoctor.net、archives.nhk.or.jp、biyouseikei.qee.jp)



夜勤医の独り言

医師 ハンター紀子

子供のために昼の時間を空けておかなければならない事もあり、十年以上やってきた外来専門の医院の開業時間を減らした。しかし、それではやっていけないので、二年前から病院の夜勤医をしている。

はじめは車で片道一時間半のフロントロイヤルという田舎の病院勤務をした。往復三時間、勤務時間十二時間と言うスケジュールで、患者数はそれほど多くなかったが、昼間の医院をやりながら、しかも、子供の面倒を見ながらという毎日だったので、結構体にきつかった。



長時間の通勤に疲れ始めた頃、知人の医者が近くの病院の夜勤医の空きがあることを教えてくれた。勤務時間は十四時間だが、往復たったの四十分。患者数は二倍以上だが、往復三時間から救われただけでもありがたい。

朝は子供を起こして、車の中で食べさせる朝食弁当を作る。バランスよく食べる事を教えているので、炭水化物、果物、たんぱく質、乳製品と、アメリカのシリアルとミルクから比べたら、超豪華版のお弁当だ。その日の疲れ具合で、子供たちの夕食作りよりは睡眠が優先になる日は、朝ごはんしか作ってやれないので、これが精一杯の母としての努力なのだ。朝食くらい家で食べればと思うかもしれないが、そんな時間があつたら、睡眠時間にまわさないとやっていけないので、車の中で食べてもらう事になっている。

慢性睡眠不足の私なので、学校に遅れない程度に、

まるいち

日本の食料品
日本酒、ビール、ギフト商品



営業時間

10:00~8:00(月-土)

11:00~7:00(日&祝日)

1047 ROCKVILLE PIKE

ROCKVILLE, MD 20852

(301)545-0101

www.maruichiusa.com

朝寝をさせてもらうが、いつも滑り込みセーフだ。遅刻させてしまった子供にはすまないが、私の体が持たなければ、養っていけないので、許してもらえない。



学校の後は医院に直行する。九時から始まるが、これも遅刻だ。患者さん、ごめんなさい。愛犬のレーシーとのクオリティタイムも削られてしまっているの、犬連れで出勤する。おしっこウンチをさ

せておかないと診療中に騒がれるので、三分間建物の周りを散歩してから医院の入り口にたどり着く。見るに見かねて犬の散歩のボランティアをしてくれる患者さんもいる。ありがたい。

夜勤は午後六時から朝の八時までの十四時間。夜勤明けの日は九時から正午までの三時間、夜勤の無い日は九時から二時までの五時間が診療時間だ。夜勤の日は医院が終わり次第家に帰って寝るのだが、やり残しの家事などの雑用に手が休めず、結局三時間くらい取れるか取れないかというのが現実だ。これだから、慢性疲労、慢性睡眠不足からの開放が出来るわけが無い。

午後五時半出勤。六時に病院にたどり着くと同時に、患者さんが ER(Emergency Room-救急病棟)に待っている。私は ER から入院患者として入院する患者さんのお世話をしている。患者でござった返している ER なので、早く病室に移動させてくれと言われるが、こっちだって間違いは起こしたくない。患者さん一人に、最低三十分の時間がかかる。込み入ったケースだと一時間以上かかる時もある。一晩で十人から十六人の入院患者をこなしながら、三分おきに来る看護婦からの電話に対応する。携帯を持たされているので、何処にいても連絡が取れるようになっているのだ。トイレにいたって電話が容赦なく鳴る。

呼吸困難、不整脈、心臓停止など、入院患者の緊急時の対応は私の責任なので、呼ばればいつでも走って参上できるようにしておかなければならない。仮眠室はあるが、頻繁にかかってくる電話の対応で熟睡などは出来ない。出来たとしても、ぐっすり寝て顔にシーツのしわなどについては患者さんに失礼なので、仰向けでしか寝られない。



午前七時半: 昼間のチームメンバーとのミーティング。
午前八時: 病院から一時帰宅して愛犬のレーシーと医院に足を向ける。患者さんを三時間診る。時計を見るといつの間にか午後になっている。レーシーが散歩に行こうと吠え出した。

ふっと気がつくと、食べるのを忘れていた。今日も夜勤だ。

ジャパン アソシエイツトラベル

旅行のことなら 何でもご相談ください。

Japan Associates Travel

2000 17th St., N.W.

Washington, D.C. 20009

Tel: 202-939-8853 Fax: 202-462-9233

メール: jatravel@hotmail.com

そして! DC唯一の日本食料品店

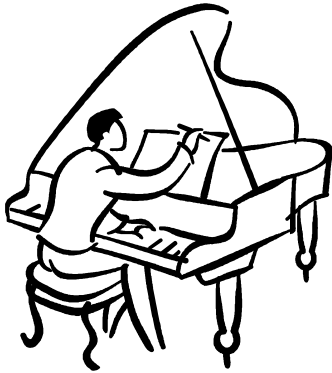
ハナマーケット

を同じ住所で新規開店いたしました。

合わせてご利用ください。

クラシック音楽との再会

子育てにちょっと余裕が出来たこともあって何かを始めなくてはと思い立ち数年前からモンゴメリーカレッジで少しずつ授業を取っているが、取り柄のない自分は選択科目に「音楽鑑賞」という科目を選んだ。音楽を聴くだけで単位をもらえるのならこれに越したことはないと思いきや、これがいざ教科書を読んでもみると意外に面白い。メジャーで取っているビジネスの授業より力が入った感がある。



昔から音楽は好きで楽器も5歳から始めたピアノ:3年、弘前出身の手前ねぶた祭りの横笛:年に一ヶ月だけ6年間、そしてエレキギター:3年、といろいろと試してみたがどれも自分の満足のいくレベルには到達できなかったため続かず、それ以降はもっぱら聴く側にまわっている状況だ。この経歴から分かるようにクラシック音楽に触れた時間というのは非常に少なかった。確か、小学校、中学校の給食の時間にクラシックは流れていたが興味が無かったせいか作者も題名も全然覚えていない。私が学生の頃は丁度 MTV が大流行で音楽といえばアメリカ音楽でロックやポップスしか聴けなかったのだ。

それがどうして今更クラシック音楽に興味を持つようになったかという、単純な私は「クラシックは胎教に良い」という謳い文句にすっかり釣られ、それからいろいろ

ろな曲を手広く聴くようになったからだ。聴いていて確かに心が安まり、気持ちが楽になった。それから私の夫はアメリカ人ということもあって?かどうかは知らないが、私より遥かにクラシックについては知識がある、負けず嫌いということも手伝ってか徐々に知識は増えていった。

さて、肝心の「音楽鑑賞」クラスでは、各時代ごとの代表作曲家、スタイル、特徴などについて勉強したわけだが、まずクラシックに主な時代が6つある(中世、ルネサンス、バロック、古典、ロマン、近代)という基本的なことを知らなかった私には前途多難な始まりとなった。しかし考えてみると音楽はその時代時代の生活や環境を反映したものである、西洋史が分かれば自然と分かるものなのだが、学生時代に日本史を選択していた私にはそのこの所も詳しくなかったのが丸ごと西洋文化を学ぶことになった。

もともと西洋について覚えたいと思って勉強したことが無かったため、読むこと聴くもの全てが新鮮だった。特に作曲家の生い立ち、楽曲にまつわるエピソードなどが面白く、それを知ることによってますます聴くということが面白くなっていった。読者の皆さんにとっては承知のことになるかもしれないが、ここでいくつか皆さんにぜひ聞いてもらいたい、知ってもらいたいことをいくつか紹介したい。

まずは、中世音楽時代(450-1450)のグレゴリオ聖歌という無伴奏歌唱だ。これは宗教から発生した音楽で主に教会で声変わり前の少年たちによって歌われた合唱曲で、独立した複数の声部からなる音楽構成となっている。楽器を使用していないということを忘れてしまう程に滑らかで実に耳に心地よ



- 1、 アボカドは、二つに切り種を取ったら薄切りにする。色が変わらないようにすぐにさつとレモンをか けておく。
- 2、 ヴィダリアオニオンは、超薄切りにして、水に数分さらす。
- 3、 冷やしたお皿にアボカドを扇状に広げてのせ、水を切ったオニオンをその上にアボカドが見えないくらいたっぷりとのせる。
- 4、 削り節もたっぷりのせ、さらにシラントロもその上に。
- 5、 食べる直前に、レモンをしぼり、おしょうゆをさつとかける。(ポン酢でもおいしいです)

ビーツとゴートチーズのサラダ

材料:ビーツ4-5個、ゴートチーズ、シャロット、刻んだクルミ、ディル

作り方:

- 1、 ビーツは丸のまま耐熱容器に入れ、下から3分の1くらいの水をさし、塩少々入れ、フویلでカバーしてから、180度のオーブンで45分~1時間、中心が柔らかくなるまで蒸し焼きにする。
- 2、 大きめのボウルに、オリーブオイル、ワインビネガー、みじん切りのシャロット、塩、こしょうで、簡単なビネグレットを作っておく。
- 3、 手で扱える程度に冷めたら(まだ温かいうちに)、ビーツの皮をむき、六つ切りにして、ビネグレットであえる。
- 4、 大皿にビーツを盛り、ゴートチーズをちぎってところどころに落とす。
- 5、 クルミ、ディルの葉を全体に散らす。



さくら協会年次総会のお知らせ

さくら協会では年に1度、日ごろの活動の報告、会計報告、また今後の予定などについての相互の意見交換の場所として、年次総会をもちます。会員の皆様はご自由に参加できますので、ご意見、ご興味のおありの方はぜひお越しください。

2010年9月11日(土)午後1時~3時
ポトマックコミュニティセンターにて

承認懸案事項

●シニアハウス設立のため会員よりお預りしている積立金の使途見直し●さくら協会年会費の内容変更について

さくら協会の活動報告

さくらランチ

5月28日のさくらランチはちょっと河岸を変えてフェアファックスにある「ぶるーおーしゃん」でした。リトルリバーターンパイクとピケットロードの交差するところのピケットショッピングセンターの中にあるので難しい場所ではないのですが、メリーランド側から出かけていくとベルトウェイの道のりが少々遠く感じたのは年のせいかもしれません。今日は一人25ドルのおまかせと言うことで、皆さんお店の奥の部屋に陣取りそれぞれサラダバーからサラダを持ってきて食べながら、どんなおまかせと心待ちのところに出てきたお弁当は、立派なお弁



✿ 会員を募集しています ✿

さくら協会は、発足 8 年目の非営利団体 (NPO) です。このニュースレターをお読みになって、趣旨にご賛同いただけましたら、ぜひご入会ください。さくら協会では、日本人、日系人同士の交流と相互補助、地域コミュニティとの親和を目指して、3歳から5歳児のためのさくら学園、毎月のランチグループやお料理教室が楽しめるシニアネット、三味線や尺八などのエンターテイメント、年4回発行のさくら通信、健康や教育に関するセミナーなどを提供しています。

メンバー年会費(4月~3月)は25ドルです。アメリカ国外に在住の方は、郵送料が高額のため、35ドルとさせていただきます。会員には、イベントやセミナーのお知らせを随時メールなどでご連絡し、「さくら通信」を郵送でお届けします。また、さくら学園、シニアネットをはじめとした各種アクティビティへの参加が可能です。

入会ご希望の方は下記の申込書をご記入の上、**Sakura Association, Inc.** 宛てのチェックとともに、

Sakura Association, Inc.

P.O. Box 1694, Rockville, MD 20849-1694 までお送りください。

✕*****きりとりせん*****

会員申込書

日付 年 月 日

新規会員 継続会員(いずれかに丸) *活字体でお願いいたします。

氏名(英語): _____ (日本語名): _____

住所: _____

電話番号: _____ FAX 番号: _____

FAXは自動受信ですか?(いずれかに丸) 自動受信可 切替必要

Eメールアドレス: _____ 日本語のメールは? OK 読めるだけ 不可

同封金額: _____ドル

さくら協会を何で知りましたか? さくら通信 Web サイト 友人 その他()

よろしければあなたの年齢層をお教え下さい。 20代 30代 40代 50代 60代 70代+

シニア向けの活動を電話連絡してほしいですか? はい いいえ

よろしければ出身地(都道府県)を教えてください ()

Sakura Association, Inc. 宛ての\$25(アメリカ国外在住の方は\$35)の小切手を添えて、P.O. Box 1694, Rockville, MD 20849-1694 までお送りください。さくら協会は非営利団体(non-profit organization)ですので、会費は米国所得税控除対象となります。ご寄付も歓迎致します。よろしければ今回、ご寄付の金額を加算したチェックをお送りください。(年会費は4月から翌年3月末までの1年間有効です。但し、1月から3月の間にご入会の場合に限り同年4月からの年会費が免除になります。)

