

ジャパングラブ

NEWS LETTER

Japan Club : 1759 Sutter Street #203, San Francisco, CA 94115 • Tel: 415-931-9424 • www.jpclub.org • jc-sf@sbcglobal.net

2018年3月度理事会報告

ジャパングラブ 2018年3月理事会 2018年3月3日(土曜日)

於サンマテオ櫛木マーケット2階

2018年3月理事会に昨日日本出張中の上野会長以外の全理事(9名)が出席し、下記の点に付いて討議がなされました:

会計報告:

2月末現在の預金残高は MMA = \$10,561.57, Checking A/C = \$4,421.80, 合計 \$14,983.37 で健全な会計内容である旨重ねて報告されました。

2018年度役員選出:

本年度選出された理事の内から下記役員が選出されました。

役職名	氏名
会長	上野正安
副会長(会長代行)	大隅敏男
副会長(企画担当)	古田紘一
副会長(Community)	柏原紀子
副会長(催事)	櫛木隆子
会計	クリステイ恭子
会計監査	宇田川博文
事務局長/Secretary	青柳篤子
事務局長/Secretary補佐	大隅敏男
催事担当	北哲也
催事担当	青柳篤子
広報担当	宇田川博文
ニューズレター	唐崎建二

メモリアルデイ慰霊祭:

毎年コルマ日本人墓地に於いて行われる日本慈恵会主催に依るメモリアルデイ慰霊祭に本年は会を代表して青柳篤子理事に出席願う事になりました。

バス旅行

本年度のバス旅行の可否に就いて討議され、5月理事会にて再度打ち合わせる事になりました。

第2回ジャパングラブ 川柳の会サロン 開催!

日時: 5月12日 土曜日 午前11時から
 参加費: お弁当希望の方は 会員 \$ 15 非会員 \$ 20 (ランチ込)
 参加のみ 会員 \$ 5 非会員 \$ 10 (ランチ持参)
 お題: 当日発表
 開催場: Mr. and Mrs. Toshio Osumi 邸
 673 42nd Avenue (Anza と Balboa の間)
 San Francisco, CA 94121
 お問い合わせは 篤子 (415)505-0960 携帯 #
 alohafromako@gmail.com Email
 申し込み締め切り: 5月5日
 参加申し込みはEmail、☎、またはお手紙で。宛先は
 Japan Club of Bay Area - Senryu Salon
 c/o Atsuko Saito
 236 Westbrook Avenue
 Daly City, CA 94015 までお願いします。

感謝

1995年4月15日、神戸新聞記者の経験をもつ、故福光哲史氏によって記念すべきジャパングラブ会報第一号が発行されました。それから2001年2月15日発行の第71号まで実に6年間にわたり一人でこの会報を発行し続けておられました。

この間、記事は常にジャパングラブ発足の基本の考えである「相互扶助の精神を大事に」と云う考え方で貫かれておりました。

第72号、(2001年3月15日発行)から福光さんの指導のもと私が会報発行の任を仰せつかり以来2017年末の第268号迄お手伝いさせていただきました。

この間インターネットの普及に伴い多くの会員が会報の電子メール化に対応出来る様になり、この方法を試しましたが結果はあまり評判が良くなく、同時に郵送に頼らなければならない時も多く、この方法は中断してしまいました。また、198号(2011年9月15日)は会報始めて以来初めてのカラー印刷版が発行されました。この流れは翌年の207号以降完全にカラー印刷で発行される様になりました。さらに266号(2017年7月15日)は初めての4ページ立てで発行されま

した。2008年1月からは、浦田伸夫さんのご努力でジャパングラブのウェブサイトが発足しました。これからの新しい方向と広がりを感じさせるものでした。

そして、今年2018年1月発行の第269号から、新しい編集者、唐崎建二さんが私を引き次いで下さいました。この事は本当に、本当に感謝のみです、私自身限界を感じると同時にマンネリ化にも常に危惧を抱いておりました。なによりも唐崎さんが積極的にお引き受けして下さった事は大きな力です。そしてお若い唐崎さんの”力と情熱”で作って下さる会報が楽しみです。どうぞ皆さんも積極的に唐崎さんに原稿(思いついた事、考えている事、ご自分の趣味についてあるいは旅行記など。。。)を送ってあげてください。

今迄17年間会報の発行をお手伝いしてまいりました、決して一人で出来るものでは有りません、私はいま、ここにこの間お世話になりました多くの方々に心から感謝の気持ちをお伝えしたいと思ってこの筆を執りました。

ほんとうにありがとうございました。

古田紘一 2018年3月

川柳コーナー (選評: シュミット・まりこ先生)

お題「異土」3月15日〆切の作品集です

- | | |
|----------------------------------|----------|
| 1位 異土の盆 外れ太鼓で 盛り上がり | クリスティ恭子 |
| 2位 異土の友 互いに励まし 助け合い | 大隅敏男 |
| 3位 しっかりと 大和魂 オリンピック | 青柳伸之 |
| 4位 異土に咲く 春きざしの 梅の花 | クリスティ恭子 |
| 5位 日本から? 裏書みたら 中国製 | 齋藤篤子 |
| ・ 異土の食 さっぱり慣れず 痩せ細り | 大隅敏男 |
| ・ 異土の恋 言葉通じず 泣き別れ | 大隅敏男 |
| ・ 秋の夜の 郷愁誘う 異土の月 | 大隅敏男 |
| ・ はしたない 異土側 (井戸側) 会議で 気炎あげ(トランプ) | 大隅敏男 |
| ・ 40年 故郷が異土に なりにけり | 唐崎建二 |
| ・ 異土の寿司 何だかわからん 欠けてるな | 唐崎建二 |
| ・ 日米を行き来始めて50年 どちらが異土かわからぬ今 | 上野正安 |
| ・ 食べられる? 異土で見つけた つくしんぼう | クリスティ恭子 |
| ・ 年得ても 落ち着けないのは 異土のせい | クリスティ恭子 |
| ・ 海わたり 日本の魅力 再発見 | 齋藤篤子 |
| ・ ピョンチャンに 日本の国旗 高らかに | 青柳伸之 |
| ・ 日系人 邦人よりも 日本人 | 齋藤篤子 |
| ・ 家はなれ 大人になってく わが息子 | 齋藤篤子 |
| ・ レストラン メニューにおまかせ 何料理? | 齋藤篤子 |
| ・ マリナーズに 戻ったイチロー 大歓声 | 青柳ジャスティン |
| ・ イチローが メジャー残留 正解か | 青柳ジャスティン |
| ・ ママ友の 永眠場所は 大平洋 | 齋藤篤子 |
| ・ お花見を ワインとチーズ ちょっと変? | 齋藤篤子 |
| ・ 道明寺 アメリカサイズ おむすび大 | 齋藤篤子 |
| ・ いいあたり! 届いた先は 違うホール | 青柳ジャスティン |

軸吟 異土で集う 絆ほのぼの さくら咲き シュミットまり子

シュミット先生から:

以上5句を選ばさせて頂きましたが、作者皆さんの着想がユニークで幅広くどれも佳句で楽しめました。川柳は17音字で成り立っています。日ごろ見たこと感じた事など自由に作句してみられたら如何でしょうか。

川柳を楽しみながら脳に刺激を与えましょう。

次回のお題は「虫」です。締切り:5月19日

郵送先: Japan Club of Bay Area - Senryu Salon
c/o Atsuko Saito

236 Westbrook Avenue Daly City, CA 94015

又はEmail: Alohafromako@gmail.com にどしどしお寄せ下さい

ご飯、うどん・・・炭水化物減らすダイエット 60代後半で老化顕著に 糖質制限ご用心

糖質制限ダイエットは老後にしわ寄せも——。ご飯やうどんなどの炭水化物を減らした食事を長期間続けると、高齢になってから老化が早く進み、寿命も短くなるとの研究を東北大学大学院がまとめた。糖質制限は「内臓脂肪を効率的に減らす」と話題になっているが、マウスを使った試験では人間の年齢で60代後半からの老化が顕著だった。研究内容は名古屋で15日から始まる日本農芸化学会で、17日に発表する。(立石寧彦)

東北大大学院が報告

同大学院農学研究科のグループは、食事の量を減らさず炭水化物の量を制限し、その分をタンパク質や脂質で補う「糖質制限食」について、摂取と老化の影響を分析。マウスに日本人の一般的な食事に相当する餌を与えた場合と、糖質制限食を与えた場合を比較した。ビタミンやミネラルは同じ量を与えた。

一般的な食事を与えたマウスは多くが平均寿命よりも長生きしたが、糖質制限食では平均寿命まで生きられなかった個体が多かった。死んだ個体は平均寿命より20~25%ほど短命だった。また、糖質制限の個体は見た目も同齢の一般食の個体と比べて背骨の曲がりや脱毛などがひどく、老化の進度が30%速かった。

同科の都築毅准教授によると、現時点で詳しいメカニズムははっきりしていないが、「糖質制限食の個体は、血液中に多く存在するがんや糖尿病の発症が早くなる可能性が高まる物質が多くなっていった」と、食事による違いを指摘する。

さらに、若い時期は影響が目立たないために健康そうに見えるが、加齢が進んで人間の年齢換算で60代後半になると、外見的な老化が進行し、皮膚の状態の悪さがはっきりしてくるという。

同グループは「長期の糖質制限はマウスの皮膚や見た目の老化を促進し、寿命を短くする」と結論付けた。都築准教授は「極端な食事スタイルは健康維持に有益ではないと発信し、誤った食生活を見直すきっかけにしてほしい」と期待する。

「同時に運動」効果的 全農が提唱

そもそも、炭水化物は太る原因なのか——。糖質制限が話題となる一方で、米飯を中心とした健康づくり活動も活発だ。

JA全農は、スポーツクラブを運営するルネサンスと「おにぎりダイエットプログラム」を共同開発。おにぎり中心の食事とトレーニングを組み合わせ、無理なく体重を減らせるため「米はダイエットの敵ではない」として、2016年から成果を広めている。

プログラムでは、年代や性別などから1日の消費カロリーを計算し、食べるおにぎりの個数を決定。筋力トレーニングやランニングと組み合わせた結果、16年の調査では1カ月で7割が500グラム以上減量。17年は1カ月で7割が腹囲を1センチ以上減らせた。

おにぎりはパンや麺類などの他の炭水化物と違い、コレステロールを含まないため、同量ならばご飯の方がカロリーは低いという。東京・大手町のJAビルでJA全中が運営する「ミノーレ」では、炊き立てのご飯を入れて提供する弁当が人気だ。売り上げは09年のオープン当時の1日250個から、550個と倍以上に増えている。大盛りを頼む人も多いという。

2018年3月15日 11時0分 日本農業新聞

<http://news.livedoor.com/article/detail/14445342/>

新会員自己紹介 ハルバーソン律子さん

皆様 初めまして 律子 ハルバーソンと申します。
この度、シュミットまりこ理事より川柳のお話を伺い入会しました。五、七、五と考えることに、古くなったブレインを少しでも刺激して 健康に良いのではないかと同時に、遠い昔の国語の授業を思い出しました。私の趣味は、釣り、特に川釣りが好きで四月末のオープンの日が待ち遠しいです。そして、読書、裏庭での小さな菜園などです。皆様にお会いして楽しく交流させて頂きたく、どうぞよろしくお願いたします。