

ジャパントラブル 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5月度理事会報告

期日: 2018年5月5日(土) 午後4時
 場所: サンマテオ榴木マーケット2階
 出席理事6名: 上野、大隅、北、榴木、宇田川、唐崎

1) 人事関係

クリステイ恭子会計担当理事の辞任に伴い後任 Treasurer として榴木隆子副会長に兼任をお願いすることに全理事が承認し本人の承諾を得た。これに伴いユニオン銀行日本町支店に登録されておるサイン届け他必要登録手続きを速やかに完了願う。更に Backup signer として柏原副会長の登録済みサイン届けは其の儘消去する事なく残しておく事。

2) その他

a) 2018年度会員名簿作成するにあたり本年度年会費 \$ 35.00 未納者と確認をとる要あり。

b) バス旅行に付いては柏原理事不在の為詳細な報告は無かったが、旅行目的を絞って家族共々参加出来る様な、例えば gold-rush country への旅などは過去に一度当会でいい好評であったので再度計画してみても如何かとの意見があった。バス旅行もさることながらSFのバイクルーズ(SF Ferry Bldg. から Vallejo に至る約50分のクルーズ)でVallejoでの海鮮料理を堪能して戻ると云う案もあった。

c) 毎年慣例になっている慈恵会主催のコルマ日本人墓地に於けるメモリアルデイ慰霊祭には当会を代表して齋藤篤子理事に出席願う事に決定した。5月28日(月)午前11時より開催。

d) 2019年度新年会/総会はサンフランシスコ市内(2nd Street @

Folsom St.)にある中華料理の店、Canton Seafood & Dim Sum で2019年1月20日(日)若しくは1月27日(日)にて開催する方向で唐崎理事主導の下に下調べを行う事にした。

e) 次回の理事会は当初7月7日(土)となっているが齋藤篤子事務局長のスケジュールの都合と宇田川理事の不在等で8月4日(土)午後4時からサンマテオ榴木マーケット2階にて行う方向で取り決められた。若し日程に付いて変更の要あればその旨各理事宛速やかに連絡願う。事務局



秋のBBQピクニック!

日時: 9月9日(日) 午前11:00 開始
 場所: San Mateo, Coyote Point Park, Eucalyptus #2 area
 会費: \$30.00 (会員一人につき)
 \$35.00 (非会員一人につき)
 12歳以下無料

食事: 食事は総て会で用意します、身軽にご参加下さい。もちろんご自慢料理があればぜひお持ち下さい大歓迎です。バーベキュー(肉、野菜、トウモロコシ等)果物、飲物(ワイン、ビール、水、お茶、ソフトドリンク)を用意してお待ちしています。皆さんが参加できるゲームも考えています。
 その他: 入園料は車一台につき\$6.00です。出来るだけカープールをお薦めします。ご希望の方、又提供できる方はお知らせください。八月号でアクセス等の、より詳しいご案内を致します。添付の用紙でお早めにお申込み下さい。

第2回 川柳の会サロン開催さる!

去る5月12日の土曜日、午前十一時よりサンフランシスコの大隅邸に於いて開催されました。お題は、「さて、」でした。開催が少し遅れて、待っている間にワインで既に少し出来上がってしまった参加者も多々居らっしゃいました。そのまま作品に反映されています。お昼の美味しいお弁当を頂いた後に皆で川柳をひねりました。お題が難しく、参加者全員さんごん頭を悩ませました。確かに川柳は頭の体操、ボケ防止になると実感させられました。

次回はお花見会を兼ねての川柳サロンというアイデアもあります。楽しいイベントになる事請け合いです。皆さん奮ってご参加下さい。以下、まりこ先生のお手本の軸句と入選作品です。

軸句 午前中 さてひと仕事 茶がうまい
特選 池ポチャの 一難去つても バンカーに片付けを さてさてと 腰上げる
2位 酒飲んで さてもういいか 川柳はわが人生、さてとこれから どうするか?



美味しいランチの後の集合写真



選考に頭を悩ませるまりこ先生



飛び入り参加のJustin君

川柳コーナー (選評・シユミット・まりこ先生)

お題「虫」 五月十九日 べ切の作品集です
秀吟

虫の音に 聞きほれながら 夕涼み

鈴虫が 涼気を誘う 夏の夜

お父さん 虫が好かんと おかんむり

泣き虫の 赤子あやして ピツカブー

鈴虫と 蟬なく日本 なつかしく

当てたいな Kim ジョン Un の 腹の虫

えっ? なぜ今? ぐーぐーと鳴く 腹の虫

恋人の 中に割り込む おじやま虫

泣き虫が 虫に刺されて 泣き止んだ

温暖化 虫の世界も 大異変

客位 夜の虫 指揮者なしで 大合唱

腹の虫 治めてみせる 念仏で

人位 虫の音に 遠き故郷 ふと想い

地位 独り者 天井の虫にも 名前つけ

天位 あんなにも 忙しかった人 お邪魔虫

軸 いっぱいで 効いた昔の 虫くだし

—シユミット先生から—

天井の虫とは、天井について説明いたします。普通、句は縦書きになっていきます。俳句もそうですが。右から左の行へと書き進みます。佳作からの順に、最後が天位です。例えば秀吟にしても、秀十、秀九、秀八となっていて、最後の秀が一番上手い句です。

あっ! そうそう、川柳吟社で私たちは短冊とはいわず句箋(詩文や手紙などを書く紙。「用箋・詩箋・便箋」とよんでいます。短冊にも詩や俳句を書きまします。句箋は昔からの専門用語なんですよ。

次回のお題は「虫」です。締切り: 七月十九日

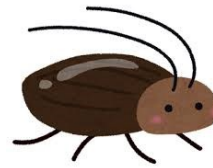
郵送先: Japan Club of Bay Area - Senryu Salon

c/o Atsuko Saito

236 Westbrook Avenue Daly City, CA 94015

又はEmail: Alohafromako@gmail.com

にゅこしお寄せ下さい。八月号 ニュースレターで 優秀作品を発表いたします。



健康コーナー: 6月5日は何の日?

日本整形外科学会は、運動器の障害による移動機能の低下した状態を指す新しい言葉として「ロコモティブシンドローム」を提唱。厚生労働省でもロコモティブシンドロームの周知をはかるとともに、その対策に乗り出しています。加齢に伴う口腔機能、認知機能、筋力の低下など、心身機能の低下そのものは避けることができません。なかでも骨や関節、軟骨、椎間板などの運動器への障害は、痛みや関節可動域の制限、姿勢の変化、筋力や柔軟性、バランス能力の低下を引き起こします。これにより、立ったり歩いたりといった移動機能が低下し、生活活動や社会参加が制限されて、要介護に至るという悪循環に陥ります。介護度が進むと家族などの介護者の支援なしに食事や排泄、衣服の着脱などの最低限の日常生活動作(ADL)も自立できなくなり、健康寿命は短縮します。

最期まで自分らしい生活を送るうえでロコモ予防は欠かせません。そこでロコモティブ・シンドローム予防推進委員会では、6月5日を「ロコモ予防の日」に制定。「ロコモ」と「老後」と読む語呂合わせから6と5、6月5日になりました。

ロコモ予防に重要な食事では、高齢でやせている人の場合、低栄養に注意が必要です。主菜、副菜は毎食とり、乳製品や果物などをバランスよくとることが重要です。特に女性の場合には、閉経後の骨粗鬆症対策としてカルシウム、蛋白質、ビタミンD、ビタミンKを含む食材を活用しましょう。

筋肉量の減少を防ぐには、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など蛋白質を多く含む食材を複数組み合わせ、吸収率を高めるビタミンB6もとることが重要です。一方、筋肉量が減少し、脂肪が増加しているサルコペニア肥満では、筋肉量を増やして脂肪を減らす食事の工夫が重要で、栄養素はバランスよく、摂取エネルギー量を抑える必要があります。特に動物性蛋白質に含まれるアミノ酸など、筋肉の材料になる食材を運動の直後に摂取するなど、栄養素の摂り方の指導もポイントになるでしょう。

ロコモ対策は遅すぎることはありませんが、やはり大切なのは若年のうちから対策をとることが重要です。

出典: <https://nurseful.jp/article/magazine/ロコモ予防の日/>

会員便り

沖山泰彦さん:

ジャパクラブの皆様

光陰は矢のごとく過ぎ 昨年4月に帰国し バタバタしてるところに一年も過ぎ今年の3月にSFに参り一部の方々にはお目にかかり後ろ髪を引かれる思いで日本に戻って一カ月余りが過ぎ去ってしまいました。

3月末には 近所の神田川の桜を3日間に亘って昼と夕べの趣を楽しみ‘大人ひとり 犬一匹の’までは口に出たのですが後が続かず‘花見かな’では平凡過ぎるしと思って居たら3日後の朝日新聞の俳壇に‘大人一人 犬一匹の 花筵’の俳句が掲載され‘花筵’に感服した次第です。

そして4月25日と26日に東北花見旅行に行って来ました。25日は 北上川堤、角館の桧木内川の堤と武家屋敷街、そして、小岩井牧場の一本桜を見に回ったのですが終日雨で昼飯もバスの中での仕出し弁当で済ます始末でした。26日は素晴らしい好天気弘前さくらまつりの一寸後でしたが オカメ子福桜 ベニシダレ 染井吉野 エドヒガン シダレザクラ オオヤマザクラ が満開でその上、弘前城内の公園には椿も咲き、筆舌に尽くせぬ美しさで北国の春を心ゆくまで堪能致しました。今回の旅では「モロコシ」と言う名のお菓子を初めて味わいました。一寸口の中でザラザラとして余り美味ではありませんでした。角館では私の好物のイブリガッコの売店を食べ歩きそれぞれの店で味の違いを楽しみました。

5月に入って9日10日は寒い事、暖房を焚く始末でしたが11日は好天で前々からの約束のゴルフを埼玉県にある日本カントリークラブで楽しみました。きみ子は91でまわり男性群はお手上げでした。

これから2カ月程は私は医療関係、そしてきみ子は体操に通います。

では、ごきげんよう。

沖山泰彦 きみ子

