



# 筑女

## This page:

- 2016年申年一健康維持のコツ
- 第三回精華会アメリカ支部総会2017年ーラスベガスの大まかな予定
- トップの小物は6号に続き、コロラド州にお住いの野中康子さんが作られた雛人形

## SEIKAKAI AMERICA BRANCH

Machiko Faught  
5529 Silvana Terrace Rd.  
Stanwood, WA 98292

Tel: 360-652-6938  
Cell: 425-501-6626  
Email: machikofa@gmail.com  
http://www.seikakai.com

## Inside this issue:

- トスカーナ、イタリアからの便り 2
- 新会員紹介 # 1 2
- お会いしました！ 2
- 新会員紹介 # 3 3
- 新会員紹介 # 2 3
- お誕生日 3
- ホットスポット、会計報告、その他 4

## 2016年一申年が始まりました。 今年も健康維持に気を配りましょう！

### ボケない小唄

(お座敷小唄の替え歌)  
風邪をひかずに 転ばずに  
笑い忘れず よくしゃべり  
頭と足 腰 使う人  
元気ある人ボケません！  
年を取っても 白髪でも  
頭ハゲでも まだ若い  
異性に関心持ちながら  
色気ある人ボケません！  
スポーツ、カラオケ、囲碁  
俳句  
趣味のある人 味もある  
演歌唄って アンコール  
生き甲斐ある人ボケません！

### ボケます小唄

何もしないでぼんやりと  
テレビばかり見ていると  
のんきなようでも年をとり  
いつか知らずにボケますよ  
仲間がいないで一人だけ  
いつもすることない人は  
夢も希望も逃げていく  
若いうちからボケますよ！  
酒も旅行も嫌いです  
歌も踊りも大嫌い  
お金とストレスためる人  
他人の二倍もボケますよ！  
国本嘉代子、ホノルル  
今年も米寿とか、おめでと  
うございます！！

### 10 ways to Good Health

1. Less alcohol, more water
2. Less processed, more fresh food
3. Less salt, more vinegar
4. Less sugar, more fruit
5. Less eating, more chewing
6. Less greed, more giving
7. Less words, more action
8. Less worry, more sleep
9. Less driving, more walking
10. Less anger, more laughter and laughter.

フォート真知子、シアトル郊外  
ワシントン州

### 第三回精華会アメリカ支部 ラスベガス総会について

2017年に予定している総会も近くなってきました。今分かっている事だけお伝えしますので、貴方の多忙なカレンダーに書き込んで、忘れないで下さい！

総会日：10月28日（土）

午前10時半受付開始  
会費は\$60-80ぐらい。

バッフェランチの予定、まだ会場は未定

ホテルは相部屋だと個人の負担が楽になるのでその方向で交渉中。

総会は午後3時半には終了。その後、ラスベガス市内見学、午後8時からショー観覧  
総会前後の27日（金）か29日（日）に日帰りでグランドキャニオン見学シャトル

サービスも可。前もって、希望者の予約必要。

来年（2017年）の精華会アメリカ支部だより8号に詳細掲載後、出席される方は、即、幹事まで予約の事。楽しい会なので、ぜひ、ご参加ください！お友達、ご家族も参加OK。

幹事：ガーランド百江、オハイオ州

## イタリアで 日本伝統食品紹介

我が家はベジタリアン。しかも、私は動物性の食品を全くとらない**ビーガン**、**精進料理**と言い換えれば理解し易いと思います。

私も夫もシンプルなものをお好み、食に関しては考え方が一致。日々同じようなメニューが続くのに少しも不満ではありません。何を毎日頂くかと言えば、朝食は全粒で作る自家製パンに自家製ジャム、豆乳入りコーヒー。昼食は野草たっぷりの玄米サラダ、味噌汁。夕食は大体パスタ、又はジャガイモ料理ですが、自家で作る自然栽培の野菜類は重要で、大活躍です。

更に昼食時に重宝するのは、玄米に良く合う日本伝統食品です。初めは日本から送って貰ったり、お土産で頂いたり、自然食料品店で日本から

の輸入品を求めていたのですが、気づいてみると、ほぼ全て自分で作るようになっていました。こちらの材料を使って、納豆、味噌、梅干し

(日本の梅はなく、セイヨウスモモを使う)を作り、赤紫蘇も自家で育て、もう何代目かのシソが自生するところまでになっています。スモモ漬けに使った赤紫蘇は夏の暑い盛りの土干しでスモモと一緒に日干した後、更に乾燥機やミキサーを使って「紫蘇ふりかけ」にして無駄なく使い切ります。

自家で作るので、化学調味料や保存料を入れない純粋な自然食品です。これらの日本伝統食品は家族ばかりではなく、うちの家の一部を改築してのペンションで、食事を注文される旅行者にも喜んで頂いています。少々可笑しな驚くべき話なのですが、こんな日本伝統食品の美味しさを、トスカーナの我が家で初めて

知ったという日本人旅行者もいらっしゃるのです。

納豆も味噌汁も梅干しも、例えば、高野豆腐の煮物も世界各国の方々にとても人気を博しています。若い頃は、想像だに出来なかったですが、こうして、自分で作った日本伝統食品を紹介できることに大きな満足感を抱くようになった自分にも驚いています。

私の梅干しの作り方を同封しています。ご参考になれば幸いです！

佐藤純子、トスカーナ、イタリア



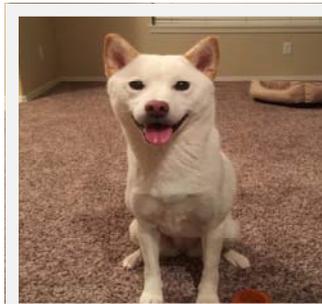
### # 1 新会員ご紹介：

**Yumiko Abbott** (旧姓 永岡由三子) 昭和58年卒、新35回生  
サンフランシスコ在住

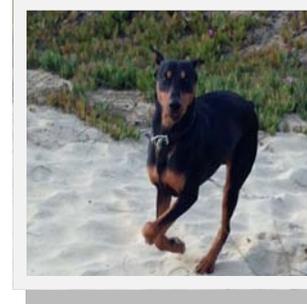
筑女の短大を卒業後、福岡で14年働き、2001年に勉強の為、サンディエゴに渡米しました。その時に、アメリカ人の夫と出会い、ロサンゼルス、アーバイン、サンディエゴと引越しを重ね、サンフランシスコ生活は5年目となります。自分の健康の為に始めたピラティスに魅了され、インストラクターとなり、11年が経ちます。サンフランシスコ空港近くの小さなス

タジオを営んでいます。  
[www.time4pilates.com](http://www.time4pilates.com)

家族は夫と2歳の柴犬、モモです。初めての犬で、夫婦ともメロメロ、旅行にも出かけられません！



モモちゃん、お利巧そう可愛い！うちの2歳になるジャーマンピンチャーの雄、ブライアン。モモちゃんと友達になれるといいな一っ言っています。 真知子



### 先輩にお会いしました！サンホセ、カルフォルニア

去年の6月初旬でしたか、主人の仕事で連行ったサンフランシスコへの旅で、サンホセで資生堂(米国第一号店)を開いて50周年を迎えられた**流田恵子**さんのお店を訪ねました。

温かく歓迎して下さい、初対面とは思えず懐かしかったです。さすが、美容業界のプロ、先輩のお肌は滑ら

かでしっとりしてました！コツは、寝る前の肌の手入れ、ちゃんと化粧を取り除いて、基礎ケアが大切だそうです。太陽光線が強いカルフォルニア、資生堂のサンスクリーンを求めました。私の肌を守ってくれ安心。サンプルのお土産ありがとうございました！

フォート真知子



## # 2 新会員ご紹介 :

**Mayumi Kwok (旧姓 宮原まゆみ)**  
昭和54年卒、ホノルル、ハワイ在住

ハワイに住んで25年以上が過ぎようとしています。1982年に留学生として初めてハワイの地を踏んだ時にはまさかここが第2の故郷になるとは思っていませんでした。

ハワイはアロハスピリッツに象徴されるように気候も人々もあたたかく、天国に住むとはこういう事なのだろうと思うぐらい気持ちよく毎日を過ごせませす。でもこのハワイでも外国人でいざ起業するととなると、まったく違う冷たい壁が立ち塞がっていました。それもまさに“継続は力”と、毎日コツコツと真面目に仕事を続け、今では社員を抱え世界中を飛び回っています。

(リボンプロダクション社長、及び、ハワイグローバル教育財団執行役員、ハワイ州)

会社では主に“教育コーディネーター”としてこれからの世代に伝えるべく教育“Open Heart, Open Mind-Be Global with Aloha”をモットーに各行政機関、大学そして学校とハワイ教育視察研修、グローバル教育プログラムを企画、運営しています。そして、教育コンサルタントとしても公演活動を続けています、先日は福岡大学で公演させていただく機会にも恵まれました。

ハワイは福岡から沢山の移民を受け入れた場所です。戦前は農園の労働者として暮らしていた日系人は、第2次世界大戦を機にその勤勉で真面目な姿勢により、アメリカそしてハワイ州を変えていきました。そして“世界で稀に見る優れた人種”とまで言われています。その日系人は“おかげさまで”の言葉をとても大切にしています。私も“おかげさまで”の気持ちを大切に、これからの世代の育成事情に携わっていきたくと思います。



## # 3 新会員ご紹介 :

**Hiroko Miller (旧姓 花村弘子)**  
昭和31年卒、オースティン、テキサス州在住

私が生まれ育った町、博多区冷泉町には榎田神社の横に冷泉小学校がありましたが、民家が少なくなり廃校になったそうです。博多区には、地元人形師が制作した人形が飾られる博多山笠が見物客の目を引き、博多織の帯などが名高いのは御存じでしょう。筑紫女学園高等学校卒業後、東京文化服装学院で学び、卒業後、結婚。

1965年にアメリカへ渡米。主人はインディアナ州フォートウエインにあるIBMに入社。私は洋裁の技術をかかしてインディアナ大学でオペラやバレエの舞台衣装制作に従いました。数年後、主人の転勤でテキサス州、オースティンへ移り、テキサス大学でも舞台衣装制作を担当。色々な日本伝統芸術グループ活動を楽しみ、今もイケバナを続け、市内病院のボランティア活動も23年に。主人は、結婚50周年目に入る数か月前に他界。現在は、娘と息

子家族、4人の孫たちに囲まれて、楽しく残りの人生を送っていきたくと思っています。淋しくなった時は、庭に出てお花に声をかける日もあります。



ここ地元の花は3-4月初めに咲く紫色の可愛らしいブルーボネット。オースティンへ来られたら、ぜひお声をかけてください!



去年の3月12日、長女はなを出産。早いもので、もう一年になろうとしています!

森 あずさ ガナング、シアトル

お蔭様で今まで、大きな病気や怪我もなく、すくすくと育っています。年末に福岡から両親が、シアトルに来てくれたので3世代で新年を迎える事が出来ました。その際、私の雛人形の一段目のお内裏様とお雛様を持ってきてくれ、今、はなの部屋に飾っています。私が生まれた時に祖父母が買ってくれ

た雛人形を、はなが次の世代に引き継いでくれる事を願っています。

一歳のお誕生日を迎える前の写真、可愛いー!

はなちゃん、お誕生日おめでとう!





### 精華会アメリカ支部ミッション

日々遠くなっていく生まれ育った我愛しき懐かしい故郷、日本。遠く離れた異国に住む私達が、筑紫女学園卒業生という同じグラウンドでお付き合い出来、友情を育める事が有難く感謝！  
先輩から後輩へと、未来に向かって、精華会アメリカ支部は前進します！三年度の総会で再会、元気を頂き精華会パワー一期一会を楽しみます！

### ホットスポット、ニュージーランドの旅

薄 佐智子 コナー、ベルビュー、ワシントン州

私は旅行好きで、今までアメリカ国内、アジア、ヨーロッパと廻ったのですが、ニュージーランドとオーストラリアはまだでした。理由は西海岸から飛行機で13-14時間もかかる為です。結婚記念日と誕生日ギフトを理由に、やっと主人を説得し、昨年11月半ばより3週間の旅を果たしました！

ロサンゼルスより13時間半のフライトでニュージーランド最大都市オークランドへ到着。当地は北と南の二つの島と多くの小島から成り、日本のように火山活動が活発な国です。南島のクライストチャーチは東北大震災が起こった同じ2011年の2月にマグネチュード6以上の地震があったのですが、まだ復旧作業が終わっていませんでした。北島のロトルワは温泉地で有名でも、日本の温泉地の様な情緒はなく、水着で温泉プールに浸かるだけでした。

ロトルワから飛行機で最南端に近いクイーンズタウンへ向かいました。この町は、映画“The Lord of the Rings”の撮影をしてから有名になり、今では一番人気のある観光スポット。丁度初夏だったので日本、中国、韓国、インド、ヨーロッパ諸国からの観光客でにぎわっていました。その最後の夜に、丸焼きロブスターを食べたのですが、地元ではClayfishとかBugと呼び、びっくり！

一番印象深かったのは、クイーンズタウンから車で2時間余り、西海岸ミルフォードサウンド。きれいな入江に何百という滝が流れ出て、その素晴らしさに感激。又、行けども行けども続く緑の草原の中に放牧された羊の群れが心に残っています。次回はオーストラリアの話。

### In Memoriam

コロラドスプリングに40年在住の鐘ヶ江美智恵さんが、御病気のため、去年の春に、ご家族に見守られ天国へ旅立っていかれました。

最後の最後まで、精華会アメリカ支部にご協力頂き、6号にご自分の住む町の紹介を書きました。御親切に、コロラドスプリングに遊びにいらっしやいとお誘い下さったのに、行く機会がなく一度もお会い出来なかった事が残念でなりません。



精華会アメリカ支部より、ご家族へカードをお送り致しました。ご冥福を心からお祈り申し上げます。

合掌

### Seikaka American Branch

#### Finance Report

**2014 End Balance: \$1,500.63**

#### 2015 Income:

2014/2015 member fee 45.00

Seikakai Enjokin 391.03

Mis. 69.99

**\*Total 2015 income: 506.02**

#### 2015 Expense:

Administration items 159.71

**\*Total 2015 expenses: 159.71**

**2015 End Balance: \$1,826.95**