

アゴラ通信 No.252

2015年7月

〒631-0812 奈良市秋篠早月町 10-10-408

TEL/FAX 0742-93-3485

URL/ <http://www1.kcn.ne.jp/~agora/>

↑アゴラ通信バックナンバーは上記 HP でご覧下さい。

認定 NPO 法人アゴラ音楽クラブ

URL/ <http://www.agora-mc.com/>

 <http://www.facebook.com/agoramusicclub>

あめあめふれふれ かあさんが～♪

小、中学校で歌っている歌は知らない歌、新しい歌が多いのですが、幼稚園へ行くと童謡や NHK の「おかあさんといっしょ」などで出てきた歌など通じる歌が多くて安心。この時期、和太鼓で付点のリズムをたたく時の定番はやはりコレ↑です。



アゴラ通信 252 号の CONTENTS

- ・ ツーリーの
続「こんな台湾を知っていますか？」 (54)
- ・ パソコンであんなことこんなこと (69)
- ・ チョイ悪親父のボランティア日記 (23)
～「降りてゆく生き方」映画上映～
- ・ Leaf's "English at a glance" (90)
～YOLO～
- ・ アレルギーの診察室から (54)
～ゴマの来た道～
- ・ ドイツだより (114)
- ・ Marikolog
- ・ 哀悼 鎮目久美子先生
- ・ あとがき



ツリーの

続「こんな台湾を知っていますか？」 ⑤4 並木由香

今年も暑い季節になりました。今回は冷たい飲み物のお話です。

50嵐…??

台湾の街のあちこちで見かける黄色いこの看板。こちらは「50嵐（ウーシーラン）」という、テイクアウト専門のドリンクスタンドです。この看板を初めて見た時は、この店の経営者はイガラシさんという日本人なのか？と思いましたが、台湾人だそうです。創業当初、何か印象に残る良い屋号は無いものかと考えていたところ、たまたま雑誌で五十嵐という日本人の名前を見て、これだ！と思ったのだそうです。50の嵐、台湾人から見れば、迫力のある凄い名前に思えるのでしょうか。アラビア数字で「50」になっているのが印象的で、大正解のネーミングです。

台湾には50嵐の他、天仁茗茶、翰林茶館、春水堂、貢茶、Michael 胖胖杯、清玉、圓石、茶の摩手(台湾では平仮名の「の」がよく使われます)など、チェーン展開しているお茶系ドリンクスタンド(主力商品は中国茶、紅茶ベースのドリンク)の他、薬草茶専門、フレッシュジュース専門、牛乳+フルーツジュース専門のドリンクスタンド等、まさに、日本の街頭の飲料水自販機並に沢山のドリンクスタンドがあります。そのせいか自販機の数には日本に比べて随分少ないような気がします。コンビニのペットボトルの飲料水は20~30元(現在のレートだと80~120

円)くらいで、ドリンクスタンドではメニューにより20~50元くらいでしょうか。ペットボトル入りの飲料水の方が鞆に入れられて、持ち運びも便利だし、こぼれる心配もないと思うのですが、台湾では、明らかにドリンクスタンドの方が人気です。写真の様に、カップにシール加工で蓋をしたところにストローを突き刺して、それを小さなポリ袋に入れて手に提げているのをよく見かけます。因みに、台湾では普通の喫茶店のメニューにもコーヒー、紅茶の他に高山茶、凍頂烏龍茶、緑茶などがあり、600ml以上の量で提供されて飲みきれないことがあります。そんな時は、飲み残しでも、テイクアウトしたいと言えば、嫌な顔ひとつせず、ちゃんとプラスチックカップに入れて持たせてくれますので、遠慮なく言って構いません。

「手工」というのは「手作り」の事なのですが、ドリンクスタンドの人気の訳は、全て「手工」だからではないでしょうか。その場で作ってくれるので、淹れたての美味しいお茶や搾りたての新鮮なジュースが飲める上に、味や氷の量も自分好みにわがままがきくからだと思います。



ドリンクスタンドで注文すると、カップのサイズ、甘さ、氷の量を聞かれます。カップのサイズは大抵「中杯(Mカップ。450ml くらい。)」 「大杯(Lカップ。650ml くらい。)」から選びます。最近では1L入りの「胖胖杯(特大カップ)」もあります。私はいつも中杯で充分ですが、台湾人は大杯を好む人が多いです。中杯に比べてお得なのと、とにかく彼らは良く飲みます。中杯と大杯が同じ値段なら彼らは必ず大杯を注文します。ペットボトルのお茶もそうですが、台湾では「無糖」と書かれていない限り、お茶は甘いのが普通です。甘さの程度の表示は一番甘い物から順に「正常甜」「不要太甜(正常甜よりやや控えめの甘さ)」「少糖(7分の甘さ)」「半糖(5分の甘さ)」「微糖(3分の甘さ)」「無糖」で、日本人なら半糖、微糖、無糖あたりを注文するのが無難なところでしょうか。正常甜なんか飲んだら、口が曲がりそうなくらい甘くて、かえって喉が渴いて大変なことになってしまいます。氷の量は「正常冰(氷たっぷり)」「少冰(氷少な目)」「微冰(氷少しだけ)」「去冰(氷無し)」から選びます。

一昔前なら、台湾旅行で是が非でも飲んでおかなくちゃ！と言われていたのはタピオカミルクティ(真珠奶茶)でしたが、最近では日本でもちよくよく見かけるようになりましたので、この際、他のメニューにも挑戦して頂きたいと思います。右の写真は一見、生ビールの様ですが、これは「奶蓋緑茶」です。直訳すれば「ミルクでフタをした中国緑茶」で、中国茶の上にミルクホイップをのせたものです。特異なメニューだと思うかもしれませんが、アイスミルクティの紅茶が中国茶に変わったようなもので、想像を裏切る美味しさです。



「奶茶」はミルクティの意味ですが、この字が書いてあったら普通は牛乳ではなくて粉のミルクを使っています。牛乳を使ったものは「拿鐵(ラテ)」「鮮奶」です。ドリンクスタンドでは中国茶や紅茶単独のメニューもありますが、何かとミックス、または固形物をプラスすることが多いです。例えば「鮮柚綠(生グレープフルーツ緑茶)」「百香多多綠(パッションフルーツヤクルト緑茶)」「仙草奶凍(仙草ゼリー入りミルクティ。極太ストローで飲みます。)」 「布丁奶茶(プリン入りミルクティ。プッチンプリン丸ごと入り。)」 「奶茶三兄弟(プリン、タピオカ、仙草ゼリー入りミルクティ)」



など、商品名だけ見ると、まるで罰ゲームで飲まされるドリンクのようですが、暑さに疲れた時には、甘いドリンクが不思議と美味しく感じられます。商品名の先頭に「招牌」という字があったら、それはその店の「看板メニュー」の意味ですから、「招牌」の付いた商品を選んでおけば味にハズレは無いと思います。



また、夏に特にお勧めなのは「冬瓜茶(黒糖味。体の熱を取り除きます。)」や「青草茶(クールミントガムがドリンクになったみたいな味。喉越し爽やか。)」です。いずれもその商品だけを売る専門のドリンクスタンドで買えます。

フレッシュジュースのスタンドでは、メニューに無くても材料さえあれば、好みのフルーツをミックスして作ってもらうことも可能です。パイナップルとトマトのミックスは、トマトジュース嫌いの人もきっと気に入るはずですが。どの果物にするか迷った時は、とりあえず全部入りの「綜合水果牛奶冰沙(ミックスフルーツミルクスムージー)」は如何でしょうか。指さしで充分通じますので、のどが乾いた時には、是非ドリンクスタンドいらっしやっして下さい。それではこの辺で、再見！！

パソコンであんなこと、こんなこと


 ハロー! パソコン教室 小林 俊彦

皆さん、こんにちは。ハロー！パソコン教室 富雄校の小林です。今年もあつと言う間に前半が終了して、後半に突入しました。今年はこちら数年では非常に梅雨らしい感じのする梅雨ですね。

今年教室前のエントランスに、3月末の早い時期にツバメが巣作りを始めて5月末には巣立っていきました。約2ヶ月の間ずっと見守っていましたが、無事巣立ってくれたときは、とてもうれしい反面少しさびしくもありました。今もお隣の歯医者さんのライトの上に別のツバメが巣を作っています。去年はうまく巣立ってくれた場所ですので、今年も無事に子育てしてくれるとうれしいのですが。写真は5月末の巣立ちの日のツバメの写真です。



ところで7月1日にお伊勢さん参りに行ってきました。今回は伊勢まで初めて「しまかぜ」に乗りました。伊勢にはここ数年毎年一度はお参りに行かせてもらっているのですが、昨年まではしまかぜの運休日が水曜日でした。水曜定休で水曜日にしか伊勢まで行けない私たちは、しまかぜに乗りたいたいと思



つついつも諦めて普通の特急で伊勢まで行っていました。ところが今年、京都発のしまかぜ

ができダイヤが替わり、大阪難波発のしまかぜの運休日が火曜日に変更になってくれました。でも毎回思いつきでチケットをとる私たち、6月も終盤になってから「しまかぜが取れたら伊勢に行こう」などと突然の思いつきでしたので、しまかぜの特急券はとれないだろうなと思っていました。ところは何というラッキー！偶然にもキャンセルが出たの

か、義姉の分も含めて3人分の特急券が取れました。いつもは西大寺→大和八木→伊勢市と行くのですが、今回はわざわざ大阪難波まで出てから、しまかぜに乗ることにしました。初めてのしまかぜはとっても快適でした。本草張りの座席はゆったりで、枕の位置は上下できるし、オットマンも出てきます。腰の位置も前後の機能がついて、自動にするとちょうどマッサージチェアのように腰の部分を揉んでくれます。前後の感覚も広々としているので、前の方がリクライニングしても全く気になりません。色々と興味津々で遊んでいたら、あつと言う間に大和八木まで行っていました。



肝心のお伊勢さんは、大荒れの天気予報だったためかとっても空いていました。その上お昼ご飯を食べてからお参りに歩き出すと雨は上がり、ゆっくりとお参りさせていただけました。何回か写真も撮らせていただきましたが、内宮の正宮でも外宮の正宮でも、人が全く移っていない写真を始めて撮ることができました。毎年行かせていただいている伊勢神宮ですが、人が少ないだけにとても厳粛な雰囲気、改めて伊勢神宮のすばらしさに浸ることができました。

マルチディスプレイ

ハロー！パソコン教室 富雄校は開講から既に11年以上経ちました。パソコンのリプレースなど教室のレッスン環境の整備は都度行ってきましたが、今月(2015年7月)から更なるレッスン環境向上を目指して、レッスンパソコンのディスプレイをデュアルディスプレイに変更しました。マルチディスプレイって皆さんご存知でしょうか？既にお使いの方もいらっしゃるかもしれませんが、1台のパソコン本体に複数のディスプレイを取り付けて使用することをマルチディスプレイと言います。その中で2台のディスプレイを使用することをデュアルディスプレイと呼んでいます。教室パソコンをデュアルディスプレイにした際に、Facebookでデュアルディスプレイの写真をアップしたところ、「私も使っている」という方や、「便利そう、どうやって使うの？」などという反響が結構あったものですから、今回はマルチディスプレイについて少しご紹介させていただきたいと思います。

デュアルディスプレイ

デュアルディスプレイの使い方には大雑把に言って2種類の使い方があります。一つはメインディスプレイと同じ画面を、サブの画面にも複製して映す使い方です。デュアルディスプレイを複製の画面で使う主な用途はプレゼンテーションが考えられます。発表者が自分用の小さなパソコン画面を見ながら操作して、同じ画面を大きなディスプレイやプロジェクターで見させていただくケースです。

もう一つの使い方がデュアルディスプレイとしては多いものだと思います。2台のディスプレイを大きな一つのディスプレイのように使う方法です。右の写真をよく見てください。小さくて見づらいとは思いますが、左の画面にワード、右の画面にエクセルが表示されていて、左右の画面をまたぐようにインターネットエクスプローラーが表示されています。左右のディスプレイはそれぞれ1280×1024の解像度で表示されていますので、2台のディスプレイをあわせて2560(1280×2)×1024の解像度の大きなディスプレイになっているのです。もちろん最初から大きなディスプレイ1台をつけておけばよいのかもしれませんが、ノートパソコンのように画面サイズが拡大できない際に、もう1台ディスプレイを取り付けて、大きな一つの画面として使用することも可能なのです。出先では通常のノートパソコンのサイズで、自宅に戻ってこられたらデュアルディスプレイで使用する方もいらっしゃるようです。



デュアルディスプレイにするには

デュアルディスプレイにするには、必要なパーツを購入する必要がある場合もありますが、据え置きで使えるようなノートパソコン(一部携帯を前提とした薄型のノートパソコンではだめな場合があります。)でしたら、液晶ディスプレイを1台用意していただければ、すぐにデュアルディスプレイとして使っていただける場合が多いです。使えるかどうかは、ご自身のノートパソコンでの背面や側面に右の写真の赤の四角の中にあるようなディスプレイポートがあるかをご確認ください。外付けのディスプレイは、中古のパソコンショップで17インチのスクエアタイプでしたら5000円前後で入手できると思います。次回デスクトップタイプのパソコンや、ディスプレイポートの付いていないノートパソコンに必要な機器や、実際の設定方法をご案内したいと思います。



ハロー!パソコン教室 富雄校

〒631-0076 奈良市富雄北1丁目12-4 アゴラハイム1F
TEL (0742) 46-4186 (ヨイハロー)

e-mail : info@hello-pc.co.jp

URL : http://www.hello-pc.co.jp/

「チョイ悪親父のボランティア日記」その23

山田穂積

～ 「降りてゆく生き方」 映画上映 ～



イベントの主催やお手伝いは、ボランティアでよくやるものですが、9月に映画の上映会をすることになりました。左のポスターを生駒市内でチラホラ見かけるようになっていたのだのではないのでしょうか？

映画の題名は、「降りてゆく生き方」。6年間で400箇所上映、10万人が見ている映画で、何と奈良県では初上映です。

□■1 出会い

“奇跡のりんご”で有名な木村さんをご存知でしょうか？ NHKの番組で農業分野から初出演されました。TVでみたときは衝撃と感激でした。苦労やいろいろな出会いの中で、無農薬、無肥料の自然農法でりんご栽培にチャレンジ。りんごは、農薬を使うのが常識の世界で、奥さんの農薬害を何とかしたいと無農薬に挑戦されたのです。

その木村さんの思想が散りばめられている映画ということで、大変興味をもったのが、今から2年前でした。

□■2 “公開5周年記念の祭典”に行く



ところが、なかなか映画をみるできません。なぜならば、この映画はDVDもなく、一般の映画館でも見れず、自習上映でしかみることができません。関西で上映されても、都合が悪くいけないということが続きました。

昨年6月に、この映画の“公開5周年記念の祭典”が千葉で開催されることになりました。なんと、出会いをつくってくれた木村さんの講演会もあるとか・・・。

これは、行くしかないだろうと、心に決めたのですが、前泊しようにも、前の晩に予定が入っています。当日移動では開演に間に合いません。仕方なく、夜行バスで行きました。夜行バスは苦手です。体のサイズと椅子があっていないので、よく眠れずたいへんしんどかったという思い出しかなかったのです。そこで、今回は、一番高い席で行くことにしました。



一番高いといっても、新幹線よりはもちろん安いのです。1階に4席しかないプレミアムなシートですが、それでも眠れないのは一緒でした。残念ながら新幹線に軍配を上げます。ご興味ある方は、是非お試し下さいね。個室感一杯です。朝、舞浜についてディズニーランドに向かう若者を横目で見ながら、一路千葉の片田舎に向かいました。でも、行ってよかった！と思える出会いがたくさんありました。自然農法の野菜とか、天山山脈の蜂蜜とか・・・。

この祭典で、いつか自主上映できたらなあ～、とイメージできて、それで今に至ったわけです。

□■3 映画“降りてゆく生き方”のコンセプト

この映画をつくるのに、スタッフ達は200名の方々インタビューを行い、300冊以上の本を読破したそうです。この不安と絶望だらけの現代を、どうやって生きていったらいいのか。そのヒントでいいから提示したい、という想いが、膨大なリサーチへになったそうです。以下、そのリサーチから生まれた考え方の一部をご紹介します。

(“降りてゆく生き方”HPのコンセプト より 一部抜粋)



これまで日本人は、「物質的に豊かになれば幸福になる」「多くもつものが幸福である」という、カネやモノをより多く得ることを欲求の対象として生きてきた。これは、「足していく」ことに価値を見出す、「足し算の生き方」といえよう。しかし、物質的な豊かさの追求によって幸福

を得るのが難しいのが明らかな現代社会においては、多く持ちすぎることによって、何が大切かわからなくなっている。

即ち、何を求めるかではなく、「何を手放すか、捨てるか」ということこそが、いまは大事なのである。つまり、いらぬもの、無駄なものをどんどん「引いていき」、本当に大事なものを見すえるという「引き算の生き方」こそが、何が大切かわからなくなっている現代の日本人にとって大事なのである。豊かさを目指して国民一体となって「昇っていく」時代においては、たくさん得ることがしあわせのように思えた。しかし、いま我々は、経済成長がピークを迎え、下り坂の時代を生きているのだ。もう昇っていこうにも、昇るところはない。

私たちが夢見ていた世界は、本当に夢であり、幻想に過ぎなかったのだ。私たち日本人にとっては、右肩上がりに駆け上っていく時代は終わった。もう経済成長は望むことはできないのだ。この現実をしっかりとらえて、自然や環境に即応していくという新しい「生き方」「考え方」をもたねばならないという事実をしっかりと認識することが大切なのだ……。

以下は、映画を見て感じて下さいね。

□■4 映画“降りてゆく生き方”の宣伝

貴重な紙面をお借りして、宣伝しちゃいます。一日しか上映いたしません。是非、予定に入れてくださいね！

■ 映画「降りてゆく生き方」作品紹介

- 出演： 武田鉄矢、沢田雅美、渡辺裕之、苅谷俊介、大谷允保、野中ともよ、石田えり、他
- 監督： 倉貫健二郎 ●撮影・編集： 赤川修也 ●総合プロデュース・脚本： 森田貴英
- 公式 HP: <http://www.nippon-p.org/>

<上映会の概要>

- ◇ 日時：2015年9月13日(日) 12:30時開場 映画 13:00~14:45 講演会 15:00~15:30
- ◇ 場所：たけまるホール (近鉄生駒駅北口 歩いて1分)
- ◇ 入場料：前売1,500円、 当日2,000円

(前売り入場券は、是非水野さんにお声をかけてくださいネ！！)

Leaf's "English at a glance" 90

Larry Dodds / 西潤子

YOLO

多少の犠牲を払っても、金銭的に無理をしても、あるいは、周りに反対意見が多くても、今、これをやりたい！やらないと後悔する！と思い、実行に移したことがありますか？ 人生の中で、転機になる出来事はいくつかありますし、選択を迫られることもあります。本来なら、考えうるプラスマイナスの要素を考慮し、最善の道を選ぶのが賢明かつ理性的なのかもしれません。でも、時には、理屈抜きにとにかくやってみたいからやる、という人生の楽しみ方もあるのではと思うのです。後でそのしわ寄せが来ても、かまわないと思えるほどの強い思いがあるのなら、是非、その夢に飛び込んでみようではありませんか！！

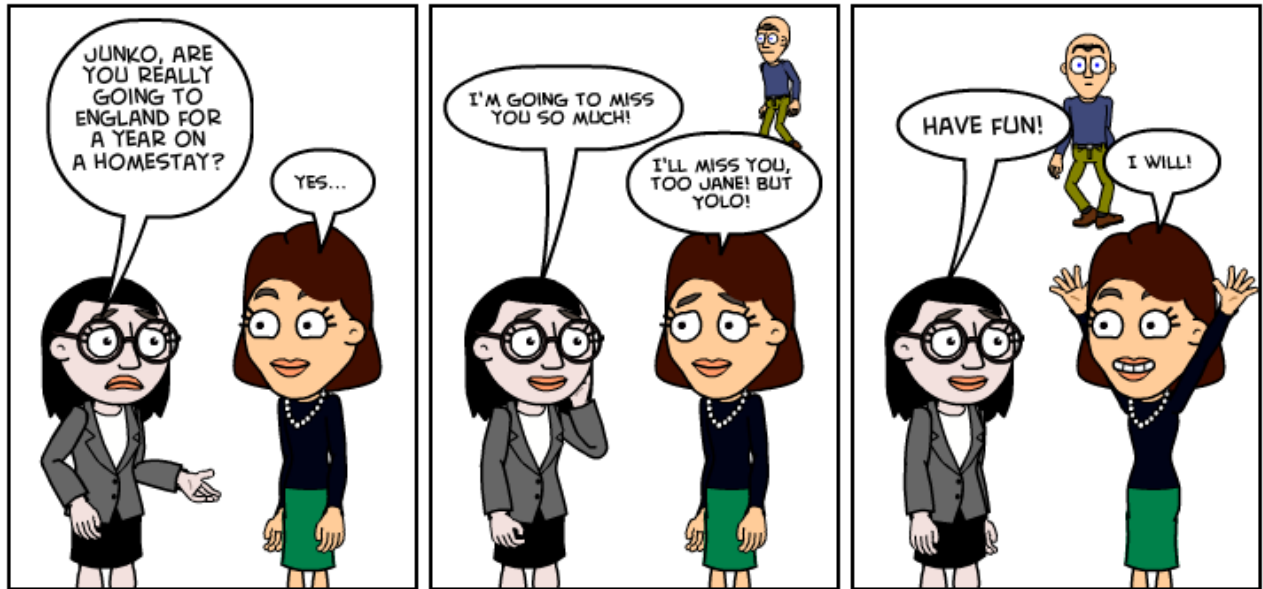
では、今日の会話文です。

conversation – (with your friend)

- A: I'm going to take a cruise around the world next year.
B: What?!
A: Yes. I have always wanted to do it.
B: Who are you going with?
A: No one. I'm going alone.
B: It sounds exciting, but it also sounds expensive.
A: It is, but I don't want to miss this chance.
B: Good for you! YOLO!

友人二人の会話です。Aさんが、「来年、世界一周クルーズに行くのよ。」と言い、Bさんが、「ええっ?!」と驚いています。Aさんが、「そうなの。ずっとやってみたいと思っていたのよ。」と言っています。Bさん「だれと行くの?」、Aさん「誰とも。一人で行くのよ。」と会話が続き、Bさんが、「すごく楽しそうではあるけど、お金がかかりそうでもあるわね。」と言います。現実を引き戻そうとするBさんのセリフにも、Aさんは、「高いわよ。でも、このチャンスをのがしたくないのよ。」と返しています。Bさんも、最後には、「さすがね!」と言い、そして、今日の表現を使っています。YOLOとは、“You only live once.”のそれぞれの単語の頭文字を取った省略表現です。発音は、そのまま読めば大丈夫です。カタカナで表現するとすれば、[ヨオロオ]に近いです。つまり、「人生一度きり。楽しまなきゃね! やりたいことはやらないとね!」という意味になります。

では、今日のコミックです。



[1コマ目] 友人ジェーンが私に、「潤子、本当に英国に1年間ホームステイに行くの?」と不安げに聞いています。私は、「ええ…」と答えています。[2コマ目] ジェーンが、「すごく寂しくなるわ!」と言い、私も、「私もよ、ジェーン。でも、人生は一度きりよ!」とっています。[3コマ目]ジェーンが、「楽しんできてね!」と言い、私がうれしそうに、「楽しんでくるわ!」とっています。ここで、背後からやってくるラリーの顔の表情を見てください。どうやら、妻の1年間のホームステイについて、何も聞かされていない顔ですね。ラリーが何と言おうと、“YOLO!”の勢いで自分のしたいことに突き進んでいくのでしょうか!

大学生、高校生、中学生の3人の子供がいると、知らぬ間にお金が消えていきます。私たちは、節約の精神で、日々生活していますが、たまには、旅行に行ったり、おいしいレストランに食べに行ったり、素敵な洋服を買ったりしたくなります。その時の私とラリーの合言葉が、“YOLO!”なのです。今日は、みなさまにご紹介できて、うれしく思います!



奈良市富雄元町2丁目5-20(トミオプラザビル1F)

tel:0742-52-3933 fax:0742-52-3934

アレルギーの診察室から 54

-- ゴマの来た道 --

土居 悟

ゴマ（胡麻）は、高栄養の食物としてのみならず、香料、医薬用、灯用として古くから用いられてきましたが、さてゴマの生まれ故郷はどこでしょうか。ゴマのふるさとはアフリカのサバンナと言われています。そのため乾性に強く、「かんばつにゴマの不作なし」という言葉もあります。すでに紀元前 4000 年前から 3000 年前のエジプトのピラミッドから、ゴマは小麦とともに発見されています。アフリカから、はるか 1 万 5 千キロの長旅を経て、日本にまで到着しました。日本では、かつては北海道を除けば広く栽培されていて、ゴマの花はなつかしい夏の風物詩でした。小林貞作さんの『ゴマの来た道』（岩波新書、1986）という本には、旅の途上で多種多様なゴマ食文化を生み出したことが書かれていて、大変興味深かったのです。以下に紹介します。

ゴマは食物として大変貴重です。アフリカのサバンナの食事は雑穀が中心でデンプンに片寄っていましたので、油脂資源のゴマを使うことによって、栄養上のバランスがとれるようになりました。アフリカからはるか日本へと、ゴマはシルクロードを旅します。イタリア商人のマルコ・ポーロは、シルクロードを通りますが、1271 年にペルシャのイラン高原からアルガニスタン東北部に入ります。彼は、この地で食べたゴマ料理のすばらしかったことを「いまだかつて食べたことのない最高の味と香り」と絶賛して『東方見聞録』に書き留めました。この料理はアフガニスタンの伝統料理のプラオというピラフで、ゴマから絞った油で飯を炒め、これに羊肉と野菜を加え、スパイスも利かせた料理です。

日本には、ゴマは縄文時代の晩期にはすでに栽培されていたようで、日本料理にもよく使われます。握り飯には黒ゴマ塩というのがお約束で、海苔まきや昆布まきは、江戸時代からのものです。ゴマ塩握り飯は即席の陣中食として、昔、戦場の陣営の幕の内でも食べたので、これが幕の内弁当の始まりです。それが江戸時代になって、芝居見物の幕あいに食べる弁当になったのですが、ここでも、ご飯には黒ゴマを振りかけるのが普通です。わが国の最初の駅弁は、明治 18 年 7 月に宇都宮駅で販売されましたが、梅干し入りのゴマ塩むすびと 2 切れの香の物を竹皮で包んだもので、値段は 5 銭でした。その後全国の主要駅でいろんな幕の内弁当が販売されるようになりましたが、ご飯には黒ゴマが振りかけられていました。日本食の食材を力士に例えて、さて横綱、大関は何だろうと考えていきますと、ゴマは少なくとも「幕内」には入っていると思われれます。

「ごまかす」という言葉もゴマからきています。広辞苑では、ごまかすはごまかしを活用させた語で、ごまかしとは胡麻胴乱（ごまどうらん）をごまかし（胡麻菓子）と言ったことから、見せかけだけで内容の伴わないもの。だまして人目をまぎらかすこと。また、目先ばかりをつくろうこと。「誤魔化し」とも書くが当て字。と説明されています。胡麻胴乱（ごまどうらん）は、ゴマの風味のあるお菓子でしたが、なかは空洞で中身のないものでした。別の説では、たいていの食べ物はゴマを加えることによってすっかりおいしくなること、つまり「ゴマ味化される」ことからきているそうですが、この説だとよい意味にもとれますので、ゴマは大変奥深いと思います。写真はゴマ畑で、ゴマの花は夏の風物詩でした。



附記：東海道五十三次にひっかけて、アレルギーの診察室からも連載53回で一区切りにしようと思っていたのですが、東京から京都まで東海道五十三次で来たのなら、京都からもう少し足をのぼしたらということで、もう少し連載することにしました。

ドイツだより 114

新田 イエルマー 淑子

暑中お見舞い申し上げます。

こちらは先週猛暑の日が続き、連日35度、37度と気温が上がり、いつもなら日陰で涼を取れるところが、やけにムシムシと日本並みに不快度も高くて、日本の夏が好きな私もさすがにグッタリ、素麺や冷や奴ばかり食べていました。6月は雨続きで寒いくらい、なかなか夏服を着れなかったのに、月が変わったとたん、この極端。普通の家では冷房装置をめったにしていないので、日中はひたすら鑑戸をしめて熱風が入らない様にするのがせいぜい。学校も”Hitzefrei”,暑気休校したようです。

ところで、こちらではこのところギリシャの話題ばかりです。ギリシャ政府もシブトく居直って国民投票までしてしまいましたが、いったいどうなるのでしょうか。メルケル首相も今後の展開に依ってはいよいよ自分の首が危うくなりそうです。ギリシャの船舶会社の億万長者達は自分の国が破産しようが、国民が路頭に迷おうが、何の関心も良心もないのでしょうかね。デモクラシーの発祥の地といえども、当ても下々の大多数は奴隷だったので、..。

一方では難民対策もますます深刻になっています。ドイツは隣国に比べても、一番多くの難民を受け入れているのですが、難民収容の為の建物が放火されたり、受け入れ計画を推進する街の市長が脅迫されたり、その自宅前で反対デモが行われたりして、あげく引退してしまったり、、、。実際に袖摺り合う距離になると、良識あるはずの市民でも自分たちの日常を侵されるような不安を抱いてしまい、偏見や不信がつこのるというわけなのでしょう。

閑話休題：健康志向、自然食品への意識がますます高くなっているのはグローバルな傾向ですが、ドイツではここ2、3年”Vegan-veganism”が若い世代を中心に流行、実践している人も増えているようです。普通のスーパーマーケットでも近頃Vegan製品を置いています。純菜食主義というのか、vegetarianのもっと徹底した形、卵や乳製品も採らないわけですが、自分の健康のためだけでなく、自然保護、動物愛護の観点から（利益効率優先の大量畜産による大気汚染等の禍、倫理に合わない飼育、屠殺法）これを選択する人も少なくないのです。日本人にとっては”精進料理”もあるし、昔ながらの食習慣から言えば目新しくはないわけで、魚を別にすれば、海藻類や大豆製品等、動物食品抜きでも”代替え”は豊富ですが、こちらではヴェジバーガーやトーフソーセージ、セイタン（小麦蛋白のグルテン）で作った代用肉カツ、豆乳ヨーグルトその他色々出ております。ちなみに以前にも紹介したマクロビオティックはまさに”Vegan 食養生法”なのです。一昔前は自然食志向というと、独特な雰囲気があっただけにも”主義者”という風でしたが、今やスターコックによる料理本も色々出て、若い世代におしゃれなトレンドとして受け取られているようです。

marikolog

島本真梨子

次号には首もすわり、少しは余裕が出ているかな?…と書いてから2か月。

4か月になった息子は、首がすわり寝返りもうち、アウアウ、エウー、オーとお喋りも増えました。前回のアゴラ通信の時にはまだ気まぐれに笑顔を見せるだけでしたが、



人の顔を見て笑えるようになりました。愛想笑いというやつか。

(時にはゲラゲラ笑うことも!大ウケしてくれると嬉しい)

体重の増え方も著しく、うまれた時の3倍以上になりました。

←同じ服とは思えないパツパツ具合。

太もも周りを見ると、まるまる太ってきたのがよくわかります。なんともうすぐ8キロ。抱っこひもで抱えながら家事したり買い物したりレッスンしていると腰をやられそうになり、整体に行きました。

そんなこんなで怒涛の毎日が過ぎていっております。大した投稿も出来

ないのですが、せっかくなので、ちょっとだけの近況報告でした!

うおーし!また2か月がんばるぞー!!



真梨子

NPO 法人アゴラ音楽クラブからのお知らせ

指導者や、介護士さんたちのための

3回連続 和太鼓講座

日時： 8月23日(日)、30日(日)、9月6日(日)

午前 10:00~12:00

会場：オープンスペース AYUMI

(奈良市秋篠町 1381-1)

参加費：9,000円 (3回、バチ・テキスト含む)

子どもたちから高齢者まで楽しめる和太鼓!

基本を学んで、音楽の授業や音楽レクリエーションに取り入れてみませんか?

今回は、場所もとらずボリュームも調節できる電子和太鼓もご紹介します。

お問い合わせは水野 (090-3941-6892) まで

ハンディキャップを持つ子ども、発達に不安のある子どもたちのための音楽あそび

どんひゃら広場

日時： 8月9日(日)

10:30~12:00

会場： オープンスペース AYUMI

会費： お一人500円 (付添いのご家族も)

今回はアゴラ音楽クラブメンバーによるピアノやマリンバのミニコンサートもあります!

お問い合わせ、参加申し込みは

Email: eriko@agora-mc.com

又は

Tel./Fax. 0774-93-4120 島本まで)

哀悼・鎮目久美子先生

アゴラ音楽クラブ代表 水野恵理子



2002年に「アゴラ音楽クラブ」を立ち上げたとき、私としては是非とも新設したいコースがありました。それは、ダンスです。ダンスにもいろいろありますが、私自身がシュタイナーの身体芸術オイリュトミーを経験していたので、人間の身体そのものが音楽・リズムであり得るようなもの、そして特別なテクニック(たとえばクラシックバレエに求められるような)や、自然に反した身体の動きを要しないものなら、どんなものでも良いと思っていました。

とにかく皆身体を動かすことが大好き。ただ、学校に行っている頃は、歌ったり踊ったりもする

でしょうが、卒業してしまうとステージで踊るなどという機会もなかなかありません。楽器を演奏して、太鼓もたたいて、歌もうたって、それで踊らないなんて残念です。古代ギリシアの時代から、音楽・歌(詩の朗唱)・踊りは三位一体、切り離せないものでした。アゴラ音楽クラブの子どもたちにはぜひとも思いきり身体を使って表現する楽しさを皆に味わってもらおうと考えていたのです。

そんな思いを理解してダンスの指導に来て下さるような方はいらっしゃらないか、と探していたところ、それならあの先生がピッタリ・・・と、菅原啓君のお母さんが素敵な先生を紹介して下さいました。

それが高齢者や障がい者のためのアダプテッドスポーツを指導したり、障がいを持つ子が親子で身体活動を楽しむイルカクラブを主宰なさっていた鎮目久美子先生でした。

最初は、とりあえず第1回春のコンサートに向けて、ということで指導をお願いしたのですが、1回だけではもったいないということで、いつのまにかずるずる引っぱり込んで、アゴラ音楽クラブの常任指導者になって頂きました。

そして2011年にNPO法人を立ち上げた時には理事に就任して頂き、法人の運営についていろいろご協力を頂きました。事業の一つである子ども

のための体験講座や、最近では年少者のための「どんひやら広場」での指導も担当して下さいました。

保護者や賛助会員対象の体ほぐし・心ほぐし講座は今年の9月まで予定が決まっていました。3月の講座では参加者の硬い身体を心配し、ほぐして下さりながら「ひとのこと言うてる場合じゃないんですけどね～」とぼろっとおっしゃったのが気になりましたが、詳しいことはおっしゃらないので、「お互い健康第一で、無理せずに行きましょうね」と当たり障りのない言葉をかけただけでした。先生の心の中は如何ばかりだったでしょう、想像しただけで胸が苦しくなります。

動きも軽やかな鎮目先生



2014.8.10 どんひやら広場

先生はボディートークという手法を用いて皆の身体の動きが自由になるように工夫して下さっていました。そして子どもたちのみならず、お母さん方や私たちの身体にも心をかけて下さっていたのです。



(鎮目先生の言葉より)

『ボディートーク』は耳慣れないことばで一体何をするの?と置いていらっしゃる方が多いと思います。『体がおしゃべりする』という意味は、緊張するとドキドキ、恐怖に身を縮め、責任感の強い人は頑張りすぎて肩がこるといったように、心と体は無関係ではなくいつも作用しあって、シグナルを発しています。

今皆さんに紹介している自然体運動は、本来我々が持っている動き(伸び、欠伸、体を揺する、声を出す)で体を整えようとする運動です。シグナルの出方は人それぞれですが、自然体運動を積極的に行うことで、それをキャッチ出来る感性を磨き、身のこなしが良くなればと思っています。」

鎮目先生、皆のことばかり気遣われて、ご自分の身体のシグナルをキャッチしている間が無かったですね。本当に残念です。

これからは天国から皆を見守っていて下さい。



今年3月のコンサートにて 最前列右端が鎮目先生

あとがき

- ◇やはりやってきました、じめじめ湿気の梅雨、そして暑い夏。除湿機の貯水タンクがアッという間に満杯になるのには本当にびっくりです。
- ◇アゴラ音楽クラブの鎮目先生が亡くなって2カ月、なんと、奇跡的な速さでダンスクラブの指導に当たって下さる先生が決まりました。先生の告別式で偶然お会いしたダンスセラピーの先生が呼びかけて下さったところ、鎮目先生のご友人である北島先生とおっしゃる方が「後のことをお願いします」と鎮目先生に託された気がします、とご連絡下さったのです。6月初めのお顔合わせ。皆の大好きな嵐の曲やEXILEのパフォーマンスを取り入れて、楽しいレッスンが始まりました。天国の鎮目先生も安心されたことでしょう。
- ◇6月は学生たちが実習させて頂いている児童養護施設へご挨拶&巡回指導。「児童養護施設って、すごく暗いイメージ持ってたけど、皆むっちゃ明るいです！」という男子学生は汗を拭き拭き楽しそうに子どもたちと遊んでいました。学校ではぼーっと(!)している学生たちもいろいろ気遣いながら奮闘しているのを見るとちょっと安心、嬉しいです。やってみないとわからない。やはり実習は大事だなあとつくづく思います。

- ◇今年アゴラ太鼓を結成して20年の節目の年、

9月5日(土)

16:00開演(15:30開場)

大和郡山城小ホール

にて記念のコンサートを開催の予定です。

タイトルは

和太“鼓”コミュニケーション



ゲストに素晴らしい和奏パフォーマー「蓮風」のお二人と、アゴラ太鼓でお世話になっている水崎一充先生が所属される往馬大社太鼓連「鳴神」の皆さんも応援に駆けつけて下さいます。太鼓とマリimba、太鼓とダンスのコラボも。そしてロビーではメンバーの日頃の活動についてご紹介するパネル展示も予定しています。

入場は無料です。体験コーナーもありますので子育て中の保護者の方々もお子様連れでいらして下さい。

- ◇そして、9月13日は6ページ「チョイ悪親父のボランティア日記」で山田さんがご紹介して下さいました「降りてゆく生き方」の上映会があります。水野も前売りチケットを預かっていますので、お申し付けください。

(惠理子)

