



FRIENDS

The Friendship Force of Saitama 会報 第 114 号 (2024/6)

<http://www.ffiisaitama.com/>

Romania Sibiu クラブ受入(4月30日~5月6日)



初めての HC (Host Coordinator) として 赤川 澄子

11年ぶりに再入会させていただいて程なく、三好会長より「HC を引き受けていただきたい」という、思いも寄らないお電話をいただきました。渡航もホストも経験のない私が務まるとはとても思えませんでした。会長の熱意や意図を慮ると、あれこれ悩むのも申し訳なく、その場でお引き受けしました。

とはいえ、「富士山へ行きたい」というご要望に始まり、日程や人数変更、両替その他、対応しなければならないことが山積みです。急な案件は早朝や深夜にもかかわらず、三好会長にその都度ご相談させていただきましたが、最大の難題は先方の HC とメールを交換することができない(幾度送信してもご返信がない)ことでした。前代未聞の事態に、先方の会長や、FFJ の事務局に関わっていただいていた伝達せざるを得ず、そのもどかしさは夢にまで見る始末で、家族に心配されるほどでした。不安を覚える一方で、先輩方が自主的に Welcome バッグ作りをされたり、各リーダーを中心に着々とミーティングや入念な下見を重ねてくださっていました。創立 30 余年の歩み、厚みを肌で感じる事ができ、大船に乗った気持ちで

心強く過ごせたのは幸いでした。

一番の思い出は、外山邸でディナーを御相伴させていただいた時の出来事です。Potluck とのこと、スイーツのご希望をいただき、ケーキを用意して伺いました。ホストの哲代さんの美味しい手料理に舌鼓を打ち、Ambassador がピアノを演奏され、宴もたけなわの中、竹治さんが突然、「Happy birthday to you」を弾き始められました。何の巡り合せか、その日は私の誕生日だったのです！英語に続けて、Ambassador 達がルーマニア語でも高らかに歌ってくださいました。仕事や介護に加え、お茶会やいけばな展等のイベントも重なり疲弊しておりましたが、全く思いがけない祝福を受け、まるでご褒美のような感激で胸がいっぱいになりました。皆様のお陰で無事に、そして心あたたまる交流を行うことができましたこと、心より御礼申し上げます。

一期一会のご縁に

Multumesc(ムツメスク:ありがとう)!



初めてアンバサダーを受け入れて

井上 和子



今年1月にFFに入会した際、私が今回のルーマニアからのアンバサダーのホストをする事なんとなく決まっていました。

私も特に固辞することもできないまま、あれよあれよという間に言われるままマッチングリストを送り、ホストをする覚悟は決めたものの、これまで受け入れ経験のある学生は、日本語を話し1泊のみのホームステイ、しかも何十年も英語から遠ざかっていた一人暮らしの私にとって、受け入れの詳細な説明やマニュアル等なく、6日間英語しか通じない母娘を受け入れる

ことにプレッシャーと不安ばかりが渦巻いていました。

3週間前にアンバサダーの詳細が届き、拙い英語でメールを送ったはいいけれど、母親の名前が違うと返信があり、さらに不安が増すばかりでした。

アンバサダーを迎えた当日、駅に現れた二人の穏やかな笑顔は私の不安を払拭しました。

「案ずるより産むが易し」とはこの事でした。

滞在中、私の頭の中は英語が駆け巡り、朝起きられるかが心配で寝付けなくなることもありましたが、無事に役目が終わり安堵しました。

引き受け前、不安な私を励まし、時間を割いてアドバイスをして頂いたり、デイホストやディナーホストを快く引き受けて頂いたり等々、FFメンバーの方々には本当に助けられました。感謝の気持ちでいっぱいです。

本当にありがとうございました。

初めてのホストを楽しんだ1週間

原田 桂子

4月の終わりから6泊7日で初めてのアンバサダー、テオドルさんをわが家へお迎えしました。渡航される前から何往復かメール交換をしていたので、かなりマメな方なのはわかっていたのですが、お写真を拝見するとなかなかの強面で、大丈夫かしら？と少し不安はありました。

しかし大宮駅で初めてお会いしたときから素晴らしい笑顔とハグで、そのような心配はどこかへ吹き飛んでしまいました。わが家へ到着後さっそく珍しいお土産をたくさん披露していただき、まずはお手製のツイカ(プラムブランデー)で乾杯。夕食は日本食をご所望でしたので、しゃぶしゃぶにしましたが、あまりお口に合わなかったのか、ほんの少ししか召し上がりませんでした。

翌日からはFF埼玉の連日の行事&お出かけの始まりです。

どの企画も楽しんでいくれたテオですが、膝を悪くしているので一日の終わりが

近づくと歩くのがつらそうでした。

川越では彼のプリンセスたち(10歳と12歳のお孫さんです)のためにかわいらしいキモノ(本当はレトロな長じゅばんですが)をゲットして、肩の荷が降りたようでした。

テオはスマホを使いこなしていて、ルーマニアの様々な写真や動画を紹介してくれました。今まで遠い国だったルーマニアを大変身近に感じるようになりました。

あっという間に6日間が過ぎ、大宮での別れとなりました。

わずか6日でしたが、しばらくは「テオ・ロス」になっていました。こちらにいらっしゃる間にLINEをインストールしてもらっていたので、彼の帰国後もほぼ毎日のようにメッセージの交換をしています。

最後になりますが、このような素晴らしい経験をさせていただいたFF埼玉の皆様にも感謝です。



初めてウエルカムパーティーに参加して

川崎 啓子



初めてのウエルカムパーティー、知り合いの方も余りいず、不安の中の参加でした。

同席したマリアさん御夫婦は、私の拙い英語に耳を傾けてくださり、楽しくお話もでき、素敵な時間を過ごすことができました。

日本文化紹介コーナーで、お習字の体験のお手伝いをさせて頂きました。外国の方に取っては、漢字を文字として認識するより、記号・模様として捉えたのではないのでしょうか？そして、漢字を今迄使ったことのない筆と墨で書くことは、全く未知なる体験だったと思います。自分で選んだ好きな漢字をどの様に書いていいのかかなり戸惑ったのでは。そこで、子供達にお習字を教える時にするように、初めの一枚は、ミ

ルチャさんと筆を一緒に持って書きました。書き方を飲み込んでもらった後、最初の一枚をお手本代わりに、何枚か書いてもらいました。段々要領を得て、字も形が整い、自信に満ちた字になってきました。最後に、書き上がった書を持って写真撮影した時に、ミルチャさんの顔が輝いているのを見て、お手伝いができてよかったと思いました。

又、午後の着物着付け体験。皆さんとても着物がよく似合っていて、着物の素晴らしさを知って頂けたと思います。ただ、着物はきれいだけど、帯で締められ大変だったと思ったのでは。

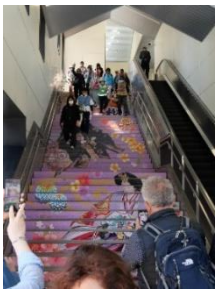
初めて参加したウエルカムパーティー、こちらも異文化体験でき、とても実りある一日になりました。



初めてのデイホスト岩槻ツアー

岩澤 由美子

5月2日 快晴ではなかったけれど 散策にはよい天候だったと記憶しています。



寺や神社、藩校、資料館に博物館、人形作りまで見学でき、盛り沢山なのにゆったりと歴史と人形のまちを堪能できたのではないのでしょうか。いかが

でしたでしょうか。

小川さんの紹介でFFに入会して早々、小川さん担当の岩槻散策のお手伝いをさせて頂きとても良い経験をさせて頂きました。



準備段階では、何回もの下見、観光ガイドさんとの念入りな打ち合わせ等々、小川さんはテキパキと事を進めていきました。特に人形を作っている様子を見てほしいとの思いから、人形工房を何店か訪れました。

石川潤平人形工房さんが快く引き受けてくれたことに心より感謝しています。二代目石川潤平さんの人形作りへの真摯なとくみはステキです。私もぜひ皆さんに見てほしいと思いました。それに加えて当日は、人形の着物の端布や、それで作った品々、特にボールペンは大好評でした。よかった。

途中、屋根の上に立つ鍾馗様を見つけたり、老舗の和菓子屋さんでお団子を買って食べたり、遷喬館では畳に座ったり、そんな余裕も見受けられました。そしてほてい家でのランチタイム。料理はほぼ完食。兜や衣装をつけ、刀をぬいてポーズをしたりと、くつろいでいる様子にほっとしました。とても良い一日でした。ありがとうございました。



アンバサダーを我が家にお迎えして

中島 正子



5月3日、今年はルーマニアの Sibiu クラブからアンバサダーの皆様を盆栽美術館ツアーの後、我家にお迎えいたしました。

市民の森では国際友好フェアが開催されていて、畑や風車も観ながら徒歩で先ずは我家の中庭に 20 数名集合～ゲストルームのダイニング、日常のダイニング、書斎のソファとランチ提供場所を 3ヶ所に分散しました。

事前にランチボックス、飲み物、デザート、果物やお菓子類をセッティングし、飲食店とは違ったアットホームで、ゆっくりくつろいで頂けた事は FF ならではのおもてなしかな？と私は思いました！

また家中オープンにして和室の室礼では床間、お茶道具、飾りの着物や帯、観音開きのお仏壇を皆様は写真に撮ったり、私の寝室の桐箆笥に洋服用のクローゼットと違い、着物が平に収納出来る合理性などを説明。また西洋の香水と異なった優しい香りの防虫香に興味を示した方もいらして、私の色留袖を羽織ってみたり、一家庭のハウスツアーも、日本の家庭生活を垣間見る楽しみの一つになればとても嬉しいですし、私のポトマック茶論「国際文化交流ー生活の美学」として、お役に立てて本当に良かったなと思えました。



色々手伝って下さった会員の皆様のご協力に感謝致します！

川越ツアーで初めてのデイホスト

深澤 美紀子

川越ツアー(5月4日)は、アンバサダー9名、デイホスト15名で催行されました。ゴールデンウィーク真最中で、大変な混雑と暑さ・食事場所の確保・長距離のウォーキングなどが懸念材料でしたが、3回の zoom 会議を含む綿密な打ち合わせと下見のおかげで当日は問題もなく進行し、皆様それぞれ心から楽しめた



ことと思います。まず、全員が集合した川越八幡宮はちょうど春の祈年祭とのことで、素朴な御神楽を見ることが

できました。次に喜多院付近で2グループに分かれてなんとか予約できたカフェでランチ。いずれも好評だったようです。それから私達のグループは喜多院に引き返し、春日局化粧の間なども入場、皆さん熱心に見学されていました。お寺ではちょうど盛大な護摩修行も行われていて近くから拝見できラッキーでした。次に時の鐘経由で祭り会館に向かいました。ここは

思ったより空いていて冷房が効いて快適でした。ここでもお神楽の実演と終了後の記念撮影・英語のイヤホンガイドの無料貸し出しなど楽しんでいただけましたようです。その後駅に戻る途中レストランでお茶をして予定通りの電車で帰ることができました。

GW 中の実施が最大のネックでしたが、実際大混雑だったのは主に食べ物屋さん並んでいる蔵造りのメイン通りと交通機関で、入場した場所は心配したほどではありませんでした。一番大変だったのは食事場所の確保だったように思います。苦勞してリーズナブルで美味しい場所を見つけてくださった皆様には本当に感謝です。アンバサダーの方々も、もっと時間にゆとりを持ちお店などを自由に見学したかったようですが、時期も悪く、中心地が駅から離れていて徒歩しか移動手段がなかったことを思えば致し方なかったとも思います。

私にとって初めてのデイホスト体験でしたが、いい経験になり楽しいひとと

ルーマニアの陽気なインテリさん

山本 久美子



シビウ市の陽気なみなさんは豊かな知性をお持ちで、興味深いお話をたくさん聞かせてくださいました。その中で75歳のユリアさんは、黒い留袖を上品に着て静かにオーラを放っていました。川越ではマンツーマンの案内役になりましたが、

はぐれていないか何度もチェックしたり、トイレの心配をする私に「お母さんが子供の世話をしているみたい」と一言。航空会社の役員として世界各地を訪れた旅のベテランです。お節介は不要。さすが、過去の来日経験から神社での作法もご存知。私より先に手水舎で清めを行うほどでした。

喜多院の本堂では太鼓が鳴り、護摩供養の真最中。願い札が次々と炎にくべられて読経も力強い。「あれ

は何をしているの？」と興味津々。願いが叶うように祈祷する儀式だと説明すると、頭を垂れてじっと手を合わせておられました。異なる宗教にも敬意を払う謙虚な面を拝見しました。

威厳のある方でしたが、若い女性みたいにはしゃいだ瞬間がありました

。境内で雑談していた時、「私のお守りはこれ」と、ペンダントに収まった亡きご主人の写真をみんなに見せてくださったのです。



思わず私が「Handsome! Like a movie star!」と叫ぶと「No! He's much more handsome than any movie stars!!!」すかさず返され、私も「YA! おっしやる通り!!」。心が通じ合ったと思いました。

楽しかったフェアウェルパーティ

堀切 京子



5月5日ソニックシティ

14Fにある眺望の良いレストランでフェアウェルパーティが開かれました。

フェアウェルパーティのリーダー稲垣洋子さんの挨拶と乾杯から始まり、Sibiu ClubのAC:SAVA CAMELIAのスピーチそして書道作品の贈呈、ダンスパフォーマンス、合唱等、多彩なプログラムに参加者全員が楽しめました。最後にFFの歌を全員で合

唱する場面は感動的で、パーティーの締めくくりにふさわしいものでした。

思えばあっという間の一週間でした。私達は4月30日に大宮駅で初めての対面をしました。Sibiu Clubのアンバサダー14名を迎えに出た私たちはすぐに打ち解けました。それからの日々、少し慌ただしかったけれど皆それぞれに、楽しめたと思っています。いつも思うことだけど、国や人種は違っても気持ちは同じと思う。こんなふうに皆が仲良くなれば争いが無くなるのではと切に思うのです。楽しかった1週間でした。皆様に感謝を!



2024年6月2日(日)

FF 埼玉クラブ

会員の集い

当日はあいにくの雨模様ではありましたが、全体を通して33名（会員外4名）の方に参加していただきました。

講演

濱崎真也さんに、「ヨーロッパなどの環境・人 中心のまちづくり」と題した話を聞きました。濱崎さんは元国土交通省勤務の39歳。国立市では居場所作りプロジェクトで三好会長と活動中。

外国の都市例として：パリの女性市長による15分都市を掲げた政策。コペンハーゲンの自転車を重視した都市作り。バルセロナの交差点を人の集まる場所に。ヘルシンキではウォーカブル、歩いて居心地がよい町へ。全米で一番住みたいまちに選ばれたポートランドは車に頼らずに暮らす20分圏内。などを映像を通して紹介されました。これらのまちに共通する要素は、「環境重視」「ひと重視」「活動のための街中での場づくり」の3つということでした。また、国内では、国土交通省が最近では「ゆとり」や「ウォーカブル」をキーワードにまちづくりを推進しているとのこと。国内のウォーカブル推進事業には372の都市が名乗りを上げているそうです。

質問タイムには自分のまちに対する疑問などについてアドバイスを伺うなど、活発な意見交換がありました。



ランチ



現代に改めて見直す
風呂敷の魅力
染色作家 浅山美里さん

浅山さんがデザインした風呂敷の数々を見せていただき、実際に包み方を習いました。お土産用に風呂敷でラッピングして贈ると、とても喜ばれそうです。



Sibiu クラブ受入れ報告会

Sibiu クラブ受入れ（4月30日～5月6日）
について26名の参加者から感想などを聞いた。

一人3分で参加者全員から発言してもらい、丸山さんが全日同行して撮った写真をAC 赤川さんが映し、その映像を見ながら当時を思い起しつつ、皆さんの発表を聞いた。



会員おしゃべりコーナー

埼玉クラブの読書会にハマってます

道江 幸江

気心知れた仲間との Zoom ミーティングが楽しく充実した時間となっています。大熊さんの絶妙なタイミングでの指摘や資料の紹介で一段と深まります。自分では選ぶ事のない本を読めて感謝しています。

今年に入ってから「大黒屋光太夫」吉村昭を読み、飢えと凄まじい極寒の中での生きる力。この春、妻の津村節子協力のもと「三鷹市吉村昭書斎」が Open したそうです。井の頭公園の隣だそうで訪ねてみたい所です。

次は「比色」有吉佐和子で絶版になってしまった本ですけど、全然古さを感じさせないアメリカン黒人社会を書いたものです。人間ってどうしてこうなっちゃうのかしらね～。

金持ち一貧乏人 頭の良いひと一悪い人 美人一不器量 インテリ一学歴ない者……差を作ることで社会を構築、なんでしょう。

5月は小澤征爾氏死去で「喜遊曲、鳴りやまず」中丸美絵 となりました。斎藤英雄・日本のオーケストラを世界水準に、頭脳明晰ならではの数々の演奏解釈、指導書を書き、練習に次ぐ練習の日々で海外での公演大成功に涙しました。

次回7月は高倉健隠し続けた7つの顔と「謎の養女」森功です。これもワクワク。どうぞ皆さんも覗いて見てください。



サイクリングで探求する自然の美と健康

稲垣 朋彦

在宅勤務となり、体重が 65kg から 72kg に増加。保健指導を受けることとなり始めたのがサイクリングです。毎週末に 40～50km 自転車専用道や林道を走っています。渓谷や山の景色を愉しみ継続したところ、体重は 58kg 前後で安定し、人間ドックの判定も大きく改善しました。40～50km のサイクリングを行うことは、健康に多くの利点をもたらす、その効果は以下のようなものがあるとのことです。

1. **心臓血管系の健康:** 定期的な有酸素運動は心臓血管系の健康を促進します。サイクリングは心臓と血管の健康を維持し、血液循環を改善します。
2. **筋力と筋持久力の向上:** サイクリングは下半身の筋肉を強化し、特に大腿四頭筋やハムストリングスなどの筋肉を鍛えます。また、長時間の運動で筋持久力も向上します。
3. **体脂肪の減少:** サイクリングはカロリー消費を促進し、体脂肪を減らすのに役立ちます。定期的なサイクリングは体重管理や体脂肪削減に効果的です。
4. **ストレス軽減:** 自然の中を走ることでストレスが軽減されます。緑の景色や新鮮な空気を楽しみながら運動することで、心身のリフレッシュが期待できます。
5. **精神的な健康:** サイクリングは心の健康にも良い影響を与えます。自然の中での運動はリラックス効果があり、ストレスや不安を軽減することができます。



毎週のサイクリングは身体的な健康だけでなく、精神的な健康にも良い影響を与えるとのことです。定期的に続けることで、さらに良い結果が得られるように取り組んでいます。

ZOOMでFF日本代表者会議 開催 5月31日(金)午後7:00~9:00

FFI 理事小泉さん・RSM 金元さん・FR メンバーと全国 21 クラブから会長と事務局長参加の代表者会議が行われました。会議を終えて、三好会長からのメッセージです。

——埼玉クラブは55人の会員中(6/10現在)18人がmyFFに登録——

埼玉クラブは、全会員が年会費を払って、FFI 会員として渡航・受け入れを楽しんでいます。顕著になってきたのは、他クラブの渡航に加えてもらい渡航機会が増えたこと、Sibiu club 受け入れでは、2023年 Sibiu を訪問した西東京クラブの6人が半日埼玉のプログラムに参加したこと、全国の会長・事務局長 Zoom 会議で FFI 方針が伝えられる機会が増えたことがあげられます。

会議報告で明らかになったのは、パンデミック後世界のクラブ員が減少し、日本のクラブも組織を以前のように維持するのが難しくなっていることでした。もっと世界の中で、Friendship Force の存在意義—異文化理解を促進し、人々を隔てる壁を取り払う—を広めたい、そのために2つの方針が示されました。myFF に登録し、会員番号を得ること。クラブ会員になる事が難しい人は、個人会員として myFF に登録し、FFI 会員に受け入れられ、FF が目指しているミッションを実感し、FF の基盤を強くする一人一人になってもらうことでした。FF の組織が徐々に変わろうとしています。みんなで話し合いたいと思います。そして myFF にまだ登録していない方は、この機会にぜひ登録をお願いします。(三好紀子)

日本大会に参加しましょう！ 大会スローガン 共に『広げよう・深めよう・楽しもう』

東京クラブ主催による日本大会が以下のスケジュールで開催されます。

10月19日【土】会場：TKR ガーデンシティ PRMIUM 品川 HEART

討議・懇親会 会費：15,000円

受付：12:00~ 討議開始：13:00~17:00まで 懇親会終了予定：19:45

10月20日【日】 オプションツアー 10:00~

中央区の歴史・散策コース：①日本橋 ②銀座 ③築地 ④佃・月島

西東京クラブ戸ヶ崎氏宅での⑤ホームコンサート(先着30名*申し込み時点で連絡)

申し込みは7月5日までに事務局浜まで。他クラブの会員さんとの情報交換を楽しみましょう！

今後の予定

7月21日(日)	10:00 理事会 13:00 第3回渡航準備委員会	シーノ大宮 7F 生涯学習センター 講義室 シーノ大宮 7F 生涯学習センター講義室2
8月	理事会 ZOOM	
9月6日~13日	渡航 Minnesota-Twin Cities クラブ	
13日~21日	Des Moines クラブ	
9月8日(日)	会員の集い 越谷薪能鑑賞 予定	越谷能楽堂
9月29日(日)	10:00 理事会	Minnesota-Twin Cities・Des Moines 渡航報告会
10月19日(土)	FF日本大会 東京クラブ主催	会場:TKR ガーデンシティ PRMIUM 品川 HEART

発行：ザ・フレンドシップ・フォース・オブ埼玉

広報部：浜 堀切 石橋 浜島 原田史 稲垣朋彦 川田 田中 川田 原田桂子 HP担当 堀切

Mail:friendship.f.saitama@gmail.com

発行日：6月30日