



FRIENDS

The Friendship Force of Saitama 会報 第 116 号 (2025/4/1)
<http://www.ffi-saitama.com/>

FF 埼玉クラブ

2025 年度 総会 開催



2月2日(日)の午前 10 時からカルタスホールにて総会が開催されました。あいにくの雨となりましたが 32 名の方が出席され、議長の新井ミキエさんによ

2026 年度の渡航したいクラブについてはエジプトが多数決で選ばれ、次にカナダでしたので、稲垣新会長が FFI にエジプトを申請することになりました。



る議事進行もスムーズに行われました。三好会長はじめ旧役員の 4 名が退任となり、新役員には稲垣朋彦新会長に経験豊富な増田さん道江さん、入会 2 年目の井上さん岩澤さんが入り、バランスの取れた新体制となりました。広報紙の配布

の仕方については活発な意見交換が行われ

ました。また、議事終了後、受け入れ渡航先の意見交換を行い、三好さんから受け入れはミネソタクラブが希望しているのでリターンで受けてはどうかとの提案に、全員が賛成しました。



昼食を挟み、午後には井上和子さんの「海外添乗員を経験して」の話をお聞きしました。昨年、入会后すぐに渡航したミネソタ、デモインでは、つい、皆さんの行動を目で追っていたと笑っておられました。グループ懇談会は 5, 6 名が 1 グループとなり、「会員交流のイベント企画について」というテーマで話し合

いました。散策、講演会、大人の社会科見学、物づくり、料理教室などについて、たくさんの具体案が挙げられました。企画されたイベントには多くの皆さんに参加していただき、会員交流を楽しみましょう！



新会長として

稲垣 朋彦

みなさま、お世話になっております。このたび、フレンドシップフォース埼玉の会長に就任させていただきました、稲垣朋彦です。まず初めに、私をこの大切な役職に選んでいただいたことに心から感謝申し上げます。会員の皆さまとの信頼関係を築き、共に歩んでいけることを大変光栄に思っております。フレンドシップフォース埼玉は、様々な年代と経験をお持ちの方々が、相互理解を深め、友情を育む貴重な団体です。私が会長に就任するにあたり、いくつかの重点的な方針を掲げて、これからの活動を推進していきたいと考えています。

1. 相互理解のための傾聴力

「傾聴」は、相互理解を深めるために非常に大切な要素です。年代やバックグラウンドが異なる会員同士がより良い関係を築くためには、まずお互いにしっかりと耳を傾けることが不可欠です。傾聴力による相互理解を大切にし、それをもとに、さらに良い方向に団体を導いていきたいと考えています。

2. AI の活用による効率化

現代は AI (人工知能) の時代です。フレンドシップフォース埼玉においても、AI を積極的に活用し、事務作業や情報管理の効率化を進めていきます。これにより、会員のみなさまの活動環境を整備していきたいと思えます。例えば、参加者管理の自動化など、AI を活用することで活動の利便性を高めていきます。

3. AI 世代以外の方々への支援

AI を活用する一方で、AI に慣れていない世代の会員も多くいらっしゃいます。そのため、特に若年層以外の会員の方々に対して、デジタルリテラシーを高める支援を行なわせていただく一方、適宜個別のサポートも行っていく予定です。これにより、すべての会員が平等に活動に参加できる環境を作りたいと考えています。

4. 若年層取り込みのための役員の役割の簡潔化と効率化

若年層の会員が今後さらに増えていくためには、役員の役割を簡潔にし、効率的に活動を運営することが重要です。特に若年層は時間的な制約が多いため、役員の役割や活動内容をシンプルにし、効率的に進めることで、若い世代が積極的に参加しやすい環境を作りたいと考えています。これにより、団体全体の活性化を図り、次世代を担うリーダーが育つ土壌を作りたいと思えます。

これからの任期中、みなさまと共により良いフレンドシップフォース埼玉を築いていくため取り組んで参ります。どうぞ、よろしくお願い申し上げます。

新理事紹介

井上和子

FF2年目で、今年から会計担当の理事という重責を任されることになりました。食べることが好きなので料理をしたり、趣味で縫いものをする事は好きなのですが、少々面倒くさがりなところがあるので、お話を頂いた時は、私にできるのか緊張と不安がいっぱいでした。しかし、周りの方々の励ましもあり今回お引き受けいたしました。理事を通して FF の事をさらに知ることができるのを楽しみにしています。わからないことばかりで、些細なことを聞いてしまうかもしれませんが、どうぞよろしくお願いいたします。

岩澤由美子

さいたま市国際交流協会では様々な国からの留学生や研修生等とふれあってきて、人をおもいやる気持ちに国境はないと思っています。昨年 1 月に入会したこの FF でもそれは強く感じます。特に渡航ではたくさんのあたたかい心にふれ、互いの信頼関係や尊重心などに深く感銘をうけました。感謝の気持ちでいっぱいです。微力ですがお役にたてることがあればと思います。どうぞよろしくお願い致します。(性格的におっとりしているのは大目にみていただければうれしいです)



井上和子さん 海外旅行の添乗員を経験して

海外旅行添乗員を経験して 20 数年間携わってきた旅行の仕事を辞めたのが 20 年前くらい。そのうち添乗業務を専門にしていたのは 1 年少し。皆さんのほうが渡航事情には詳しいと思うので、自分の知っている範囲、経験の範囲での話です。

添乗員とは:ほとんどの添乗員は旅行会社の社員ではなく、大手旅行会社の子会社となる添乗専門の派遣会社に登録している派遣社員。旅行会社が作った添乗員付きの募集旅行の添乗や、旅行会社の営業マンが企業等から団体旅行の仕事を請けおい、その団体の添乗などの仕事。経験年数などによって日当が変わります。

初心者の添乗員は、まず、東南アジアから始めます。私の場合は添乗業務の経験が短かったので、シンガポール、マレーシアなど東南アジアの仕事が主でした。アジアは現地ガイドがすべてやってくれるので仕事は楽でした。

昔と今の海外旅行については IT 化や世界情勢によって大きく変化しています。

特にビザ関係については電子渡航認証システム ETA(Electronic Travel Authorization)の導入により以前からのアメリカ(ESTA)カナダ(eTA 空路入国の際は必要)オーストラリア(ETA)に加え、今年 1 月からはイギリスでも導入が始まりました。韓国でも K-ETA の導入があるが、日本は今年 12 月 31 日まで免除されています。

これからは個人が PC やスマホで手続きすることが増えるようです。

コロナ禍以降、燃油サーチャージの値上がり、旅行代金の値上がり、海外の物価高、円安などが重なり、海外旅行の敷居が高くなっています。

昨年 FF でのアメリカ渡航を経験して、その土地の空気を吸い、風土にあった物を食べ、何より現地の人々との触れあい等々、多くの新しいことを知ることができました。これからも世の中がどんどん変わっていき、旅行に行くたびに新しいことに戸惑うことがあるかと思いますが、やはり旅はいいなあと思う今日この頃です。



FF 加盟国一覧



北南中アメリカ

カナダ アメリカ(81 クラブ) コスタリカ コロンビア メキシコ パラグアイ アルゼンチン ブラジル

ヨーロッパ(20 カ国)

アルバニア オーストリア ベラルーシ ベルギー チェコ エストニア ラトビア ルーマニア
スロバキア スイス スウェーデン ノルウェー イギリス フランス ドイツ ギリシャ ハンガリー
ロシア オランダ トルコ ウクライナ

アフリカ(7 カ国)

エジプト(カイロクラブ) ブルンジ ガーナ ケニア 南アフリカ タンザニア ウガンダ

アジア(17 カ国)

アゼルバイジャン ウズベキスタン イスラエル キプロス グルジア 中国 台湾 韓国 日本
マレーシア ミャンマー モンゴル ネパール タイ ベトナム インド スリランカ

オセアニア

オーストラリア ニューカレドニア ニュージーランド

FF 埼玉クラブ

3月9日 World Friendship Day—トルコを知ろう—

今年の World Friendship Day は渡航予定地「トルコ」をテーマに、会員の大熊幸雄さんによる「トルコの地理・歴史・文化」の講義とウクライナ出身の一橋大学留学生(博士課程1年生)ヤンナさんのお母さん、ウリアナさんから「ウクライナから見たトルコ」と題して話していただきました。また、ヤンナさんの活動紹介もあり、午前は会員26名の参加で午後のトルコ料理店には27名が集い、楽しく有意義な一日を過ごしました。

トルコの地理・歴史・文化 (Summary) 大熊 幸雄



トルコは西アジアに位置するアナトリア半島と東ヨーロッパに位置するバルカン半島東南端の東トラキア地方を領有する共和制国家。首都はアンカラ。面積は783,562km²(37位)日本の約2倍、人口は8,747万人(18位)観光客は年間16億人、ちなみに日本は4000万人のインバウンドを目指している。



トルコの歴史は、1299年にオスマン1世がアナトリア地域にオスマン帝国を建国してから始まる。1453年にメフメト2世がビザンツ帝国のコンスタンティノープルを陥落、イスタンブールと改称し首都にした。1520年に即位したスレイマン1世は融和的で巧みな治世を46年間に渡り続けた。領土は一時バルカン半島のハンガリー、南はエジプト、アルジェリア、東はインド方面まで拡大した。1922年にスルタン制が廃止となり、オスマン帝国は崩壊。1923年10月アンカラを首都としてトルコ共和国が樹立された。1952年にNATOに加盟(中東で唯一)。現在のエルドアン大統領は西洋化を進めているが、EU加盟は実現していない。

ヨーロッパとアジアの境に位置することから、**東西の融合したトルコ独自の文化**が創られた。

- ✳ トロイの古代遺跡からイスタンブールの歴史地域まで魅力的な世界遺産が19か所もある。
- ✳ 国民の90%以上がイスラム教徒だが、戒律は比較的に緩め、アルコールの飲酒もオーケーだ。
- ✳ スポーツ面では、圧倒的にサッカーが人気。
- ✳ トルコ料理と言えばケバブが有名。串に肉や野菜をさして炭火で焼いたシシカバブ、羊肉、牛肉、鶏肉を使った料理はあるが、コーランの教えにより豚肉は食べない。飲み物はトルココーヒーよりも、チャイの方が圧倒的に人気。
- ✳ 風呂と言えば浴槽ではなく大理石の岩盤を蒸気であたためるハмамと呼ばれる浴場がある。
- ✳ 旅行者にとって気になるトイレ、和式に似たトルコトイレがあるが、観光地やホテルには洋式トイレがあるので、過度の心配は無用。有料トイレには小銭が必要。
- ✳ 伝統的な織物、キリム、世界でもトップクラスの品質を誇るトルコ絨毯、色のついたガラスを貼り合わせたカラフルなトルコランプ、青を基調とした細かいデザインが特徴のトルコタイルなどが有名。
- ✳ マーチングバンドや鼓笛隊の元祖と言われる伝統的な音楽、トルコ軍楽。



明治6年に福地源一郎がオスマン帝国を訪問したことから、**日本とトルコの交流**は始まった。1890年エルトゥールル号海難事故、1985年在テヘラン邦人救出、地震災害時の相互救助などを通じて交流が深まった。とても、親日的である。

フレンドシップフォース本部の年次報告によれば、トルコには、7つのクラブがある。9月に渡航する Seferi Hisar club は、Izmir から45Km離れたエーゲ海に向けた農業に依存した人口6万人の町。待ち焦がれたトルコ訪問を楽しんでください。

ウリアナさんのトルコ旅行



娘さんのヤンナさんの通訳で、トルコのアランヤ地区を旅行した時のことを映像を見ながら話してくださいました。ケメルというリゾート地、ヒュラポリス遺跡、クレオパトラの流域、パムツカレな



どへ行ったそう。

ウリアナさんのアドバイスとしては…………

- ・9月の地中海は気候が一番良い・
 - ・イスタンブールは日程に余裕をもって行くと良い
 - ・添乗員に行かないほうがいいと言われた場所には行かないほうが良い
 - ・トルコ人はお茶が大好き。「チャイを」とお茶をすすめられたら飲んだほうが良い。心象が良くなるようです。
 - ・ハمام(トルコ式風呂、公衆浴場)もお勧め。…………
- などが挙がっていました。

トルコは野菜も果物も美味しい。コットン製品は質も良くて伝統ある一品とか。トルコに行ったことがある方もこれから行こうとしている方もトルコの魅力を改めて感じさせてくれたお話でした。



美しい国 トルコ ・ ウクライナ

大山芳江

歴史、文化、観光など、トルコに関する概要を大熊さんよりご説明していただき、遠い国であるトルコが身近な国に感じられました。エルトゥールル号の遭難によって始まったトルコと日本の良好な関係、ボスボラス海峡の海底トンネル建設に日本が貢献したことなど、親日国となった経緯もよくわかりました。

まるで姉妹のように見えるウリアナさん、ヤンナさん母娘。ウリアナさんがトルコを旅行された時のお話は、風光明媚なトルコの魅力を存分に感じさせてくれました。アヤソフィア、パムツカレなどの観光地、コットン製品、ハمامと呼ばれる公衆浴場などの写真は、どれもトルコがいかに素晴らしい国であるかを私たちに教えてくれました。

ロシアとウクライナの戦争は、ウリアナさん母娘、そしてウクライナの人たちの生活を一変させてしまっ

たことをとても悲しく思います。ドローン技術が急激に大きく進歩し、戦争前は無かったドローン会社が今や800社とは！

お二人が、母国ウクライナの為に日本でも講演活



動、募金活動をして医療支援を続けていることを知り胸が熱くなりました。

私自身は一昨年トルコを旅行し、黒海を眺め、その対岸のウクライナに思いを馳せました。トルコの美しい風景が今も目に焼き付いています。ウクライナも元の美しい国に戻る日が一日も早く訪れることを祈ってやみません。

ヘモグロビン A1C

西村介延

最近、一番気にしている話題について書きます。
‘ヘモグロビン A1C(以下、HbA1C)’とは何を意味するかを知っていますか？

一般的に血糖値は食事後、数時間ですぐに上昇しますが、この HbA1C の値は、過去約3,4 ヶ月間全体の血糖値の状況を示します。これはブドウ糖で糖化した糖化ヘモグロビンが寿命を尽きるまで120日かかるためです。このため、一旦 HbA1C が上昇すると低下させるのに時間がかかります。そして HbA1C の値が、6.5以上を継続すると糖尿病と診断されます。ところで昨年の11月ごろ、目の奥が熱を帯びている感覚があり、近くの眼医者の診察を受けました。診断の結果は最悪でした。この数年、眼医者を受診してなかったが、結果は糖尿病網膜症の初期段階(単純網膜症)と診断されました。この網膜症は特別な自覚症状がなく、症状が進むと失明の可能性もあるとのアドバイスと同時に警告でした。もともと糖尿病は数年前よ

り診断され、薬は飲んでおり運動もそれなりに行っていたのですが、HbA1C は、少しずつ上昇しており、要注意の段階でした。眼医者からの診断、警告を受け HbA1C との戦いが始まりました。

そこで対策が、以下の通りで、

- 1 日ほぼ二食にする(昼食は、ほぼなし)
- 炭水化物(ご飯、パン、うどん、日本酒など)の制限、ケーキなど甘いもの禁止
- 週1のジム、1 日最低5000歩以上のウォーキング などです。

結構つらい対策ですが、眼医者からの診断以降、これらの対策を続け、体重も3Kg 減り、最近の血液検査では、HbA1C が、7.3 から 6.5 まで低下し、医者からも良好と診断を受けました。この網膜症は、意外と自覚症状がなく、異常に気が付く事が遅くなります。是非、眼科の定期的な受診をお勧めします。

異国で暮らした記憶を辿って

増田信枝

20 年ほど前にスペインで暮らした 3 年間の思い出しながら、たわいもない話を書いてみたいと思います。

小高い場所に建つ教会を中心に、閑静な街が広がるバルセロナ近郊のベッドタウンに住んでいました。時々、教会前の広場に露店が並び市場が開かれます。ある日、人々が群がる囲いの中にウサギがたくさん。「どの子が 1 番可愛いかな？」と、ペットを選んでいると思いきや「どれが 1 番美味しそう？」と食材を物色していると聞きビックリ！

そういえば肉屋の店先には、皮を剥がれ後足を縛られたウサギがたくさん吊り下げられています。手にする勇気が出ないままに帰国の日を迎えてしまったことが、今思えば残念です。

休みには自家用車を使ってあちこちと旅を楽しみました。検問も無く簡単に国境を越えて、隣国に行ける

ことが何とも不思議でした。フランスの片田舎、料理が評判の小さな宿でのこと。フロントの娘さんが「この村に来た日本人はきっとあなた達が初めてよ。私はこれで帰るけど、シェフは英語が分からないから夕食の説明をしておきますね」と。英語の説明が分からずに首をかしげていると、彼女は両腕を大きく広げてバタバタさせ、「ガアガア」と大声で叫んだのです。「あ！フォアグラ？」「どうしてフランス語が分かるの？」「日本でもフォアグラはフォアグラよ」彼女も夫も私も大笑いになったのでした。今ではスマホの翻訳機能を使うと一発ですが、ジェスチャーもなかなか楽しかったな～。

戸惑うことばかりの生活。陽気で親切な人々との出会い。こんな経験が、その後の私の成長に大いにプラスになった、と信じて 20 年後の私です。

今、改めてフレンドシップ・フォースを考える

堀切京子

父が 74 歳で亡くなってから 40 年近く月日が経った。父の死後、机の引出しの中から父の書き残したものを見つけた私は冊子にして父の 49 日法要に供えた。父は激動の自分の半生を記したかったようだ。

文章は出征時代から書き始まって主に旧満州時代のことが書かれていたので、私はタイトルを”満州回想録”とした。父は満鉄の社員だった。満鉄での勤務そして敗戦による満州からの引き揚げる途中まで書かれていたが、その先は寿命が尽きて書くことはなかった。

何故か私たちはあまり近代史を学んでいない。今年の正月、私は久しぶりに兄と会った。兄は今年で 86 歳になる。当時、幼かった兄は微かな記憶と私の作った冊子を基に資料を収集し生存している引揚げ

者の方々に当時の話を聞きに巡り歩いたようだ。

1945 年日ソ中立条約を破棄し満州国に怒濤の如く侵攻してきたソ連に日本は無力だった。

逃げ惑う多くの日本人の悲惨さを後世に伝えなければと兄は使命感に燃えて“戦争の語り部”として学校を始め、様々なところで講演をしているという。今や世界のあちこちが不穏な情勢である。

嘆かわしくも、ある哲学者は“人間は歴史から何も学ばない”と言っている。

人類は破壊と再生を繰り返しながら生きていくのだろうか？

フレンドシップ・フォースは世界平和を願う素晴らしい“草の根運動”である。

私は流されることなくしっかりと生きていきたい。



鬼たいじ

長谷川朝子

交流の後、時々一人で旅をする。今回も、ドイツ北部を回ってきた。不安はあるが、楽しみが勝る。どこに行っても優しい人はたくさんいる。もちろん鬼も。「マルクト広場へは、この道でいいですか。」と尋ねる私に、分かりづらいからと、わざわざ連れて行ってくれた優しいお姉さん。

シュベリーンの町に行った帰り、ブレーメンまでの電車の乗り継ぎを聞くと、何とホテルに帰れるのは夜中の 1 時半。「えっ、まだ 6 時半。他に方法は。」と聞いても、窓口の男性は、NO ! の一点張り。外に出ると、駅員さんらしい制服を着た男性が二人。話をすると、色々な方法を探ってくれた。レイルパスがあるなら、ハンブルクまで高速バスが利用できるかもしれないとのこと。色々な人が登場し、話が二転三転したが、結局、二人のお陰でバスを利用し、無事その日のうちにホテルに辿り着くことができた。親切を忘

れないように、バスの中で似顔絵を描いた。今後もし行くことがあれば、もう一度お礼を言いたい。いや、お礼を言うためにもう一度訪れたい。そんな気持ちにさせてくれた二人だった。

またある日、二人の高校生くらいの女の子に、駅への道を尋ねた。一人は完全無視、一人は振り返っただけで立ち去った。何と失礼な！教育が成つとらんと思いながら、まあ多分こちらで良いだろうと歩き出した。少し先には先程の女の子。もしかして彼女たちも駅に？しばらく行くと、良かった、駅が見えてきた。バス停に立ち止まっている二人に声を掛けた。にこやかに手を振りながら。もちろん日本語で。「あっ、さっきの意地悪なお姉さん。ありがとう。お陰で駅に着いたわ。」ちょっとした、旅の途中……の鬼たいじ。スッキリした。

World Friendship Day にて

ウリアナさんヤンナさんの活動紹介



埼玉クラブがキーウクラブと交流予定だった 2020 年、World Friendship Day にヤンナさんからウクライナに関する講義を聞いた。それから5年がたち、ヤンナさんは 2022 年 3 月に避難してきた母のウリアナさんとともにウクライナ支援のための慈善団体をつくり、活発な活動をしている。

近隣各地でのイベントや小学校、企業などで講演会を行い寄付金を募り、医療支援として負傷した兵士用に義手・義足・人口内部装具などを提供している。今までに 6 人の方に提供できた。



また、在日ウクライナ商工会議所が昨年 12 月に創立された。現在は日本との懸け橋となるべく、地震大国日本への支援として、戦争によって開発技術が進んだドローンを使った被災地での救助法などを検討中である。ヤンナさんは理事の一人としても、双方の通訳としても大事な役割を担っている。



この日、参加者からウクライナ支援のための寄付金を募り、お二人にお渡しした。

トルコ料理店にて



旧会員 池田さんも参加



今後の予定

5月3・4日	国際友好フェア	さいたま市民の森
5月11日(日) 10:00～	第5回定例理事会	シーノ大宮 7F 講座室2
13:30～	第2回受入れ準備委員会	シーノ大宮 7F 講座室1
5月15日(木)～17日(土)	インドネシア バンジャルマシンクラブ受入れ	
6月8日(日) 午前	受入れ報告会	シーノ大宮 5F 講座室 2
午後	第6回定例理事会	シーノ大宮 5F 会議室
6月15日(日) 午前	第2回トルコ渡航準備委員会	シーノ大宮 5F 学習室

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 田中 川田 HP 担当: 堀切

Mail: friendship.f.saitama@gmail.com

発行日: 4月13日

