

# ふれんどりーたま

FRIENDLY TAMA VOL.

137

2021  
秋号



多摩市国際交流センター

# コロナ感染症が収束!!

## ということになったら



日本では9月半ばから徐々に感染者数が減少しつつありますが、現在の状況がすぐ元に戻るわけではありません。この長丁場の中せめて収束後の生活を想像し、ちょっとした楽しい気分を味わいましょう。

「どこへも行くな」と長らく言われているので、圧倒的に「旅行に行きたい」という声が多く寄せられました。

## こんな所へ行きたいなー!

大学でドイツ語を専攻していた時、初めて行った外国がドイツでした。その際父のペンパルだったドイツ人女性に大変お世話になりました。ご自宅を訪れてアウトバーンでドライブをしたり、屋台のケーキを食べたりし、またご主人と一緒に来日した時は家族ぐるみで食事をしました。彼女は2017年に亡くなられたので、ドイツを訪れ墓前に花をささげたいと思います。(M. 伊東)

スペインのバスク地方に行ってみたい。美食の町と言われているビルバオやサン・セバスチャンを訪ね、バルのはしごをし、各バル自慢のピンチョやタパスを堪能したい。(M. 藤田)

国(中国)に帰りたいです。もう2年も帰っていません。家族や友達と会えるのが楽しみです。(楊 曉蓉)

コロナ禍の間はできるだけ家にいた方がいいと思い、出かけないように我慢しています。コロナでもう2年も帰国していません。北京に帰って母や息子、それにかわいいワンちゃんに会いたいです。(吳 運霞)

タイに行って美味しいタイ料理が食べたい。(J. 田中)

ベトナムとニュージーランドに友達がいるので、会いに行きたい。(H. 長谷部)

2020年の春、娘の中学校卒業時に家族でイタリア旅行を計画していたのに、行けなくなってしまったので、家族で海外に行きたいです。(K. 飛驒野)



## これもしたいし、あれもしたいし...

映画館やライブハウスに行って音楽を聴く。(Y. 五十嵐)

グループホームにいる老母を家に呼んで、好きなものを食べてもらい、家に泊まってもらい親孝行をしたい。(M. 秋元)

フィギュアスケートのファンなので、来年の冬季北京オリンピックを観戦したいのですが、無理でしょうね。(K. 飛驒野)

北海道に住んでいる、祖父母や親せきに会いたい。(H. 長谷川)

とにかくマスクを外して歩きたい。口元がいつも、もやもやしていて気分が晴れない。秋の涼しげな空気を思い切り吸って、緑の中を歩き、大声で笑いたい。口紅を付けた自分を見たら、この人だあれ、と思うかも。(K. 竹内)

家族3人は劇団四季のミュージカルが好きで、息子とライオンキングの舞台公演をずっと観たくて、予約したところでコロナでキャンセルになりました。いつか安心して観覧できたらいいなと思います。また、息子が中一になったらウチモンゴルの大草原で馬乗りや牧民生活を体験してみるとの約束をしました。そろそろ息子が中一になります。本人も楽しみにしているので、コロナが収まったら母国に帰り息子と大草原に行く予定です。(H. 加納)

友人と集まって、食べたり飲んだりしながら三密をきせず、たわいもないおしゃべりをしたい。(J. 田中、M. 秋元、Y. 五十嵐)

## こんなことをしたいの だー!

妻と北海道の田舎に帰り、父の眠る墓に手を合わせ、施設にいる母に会い、親孝行をしたい。翌日は妹に自転車を借り石狩川湖畔のサイクリング、夜は悪友と酒盛り、という毎年していたことが恋しい。(T. 加藤)

コロナ前は買う本も決めず本屋に行き、文庫本のコーナーやいつもは覗かない棚を見たりして、2、3時間いることもあった。今は長居をしないよう買う本を決めて、着いたら即座に本の場所に行き、会計を済ませている。本屋との付き合い方として、とても寂しい。以前のように無為にだらだらと時間を過ごせるが所としての本屋になって欲しい。(Y. 佐多)





## 人生とは旅 スリガンラヤ オンチョイサクル "Ann" (タイ)

昨年、新型コロナウイルスの発症が報じられた時には、これがいつまで続くのか私は全く分かりませんでした。その後海外は言うまでもなく、国内の旅行さえ難しい状況になり、ストレスもたまる中、今はコロナに罹らないようにすべきことをするだけというのが現状です。

さて、私は旅行が大好きです。そしてそれには様々な理由があります。第一に、旅行は客観的視野を広げてくれます。新しい場所に旅をすると地理的、文化的な違いを学ぶことができます。海岸の清掃、登山、川のボート下り、滝での水浴び、湖での水泳、雪山のスノーボードや海でのシュノーケリングもあります。新しい土地を旅行するたびにその世界が見せてくれる不思議なすばらしさを見つけます。地理的な相違は暮らし方の広がりを見せています。様々な環境で生活している人々は、様々な方法で日々の暮らしをたてています——一口にする食べ物、参加するスポーツ、話す言葉、身につける衣服、問題の解決方法などなど。これらの違いを目にすると、私はさらなる思いやりを持つことができ、早急な判断を控えるようになり、謙虚さをもって自分や他人を受け入れられます。

以上のことに加え、旅は自分自身の発見にも貢献します。他人のことを学ぶ一方、私とはだれか、何を楽しんでいるのかが分かり、違いを受け入れつつ今の自分への認識と、自分が望むはっきりした映像が見えてきます。私がフライトアテンダントになりたかった主な理由の一つは旅行でした。たった2年半の乗務だったにも拘わらず、それは最も記憶に残る経験でした。やめて講師になった今でも、旅する時間をいつも作っています。

日本に来るチャンスを得て、現在ここで過ごす中、できる限り多くのところを見ようと思っています。日本は多様な地理的文化的時色があります。しびれるような寒さの北海道、焼け付く陽射しの沖縄、九州には素敵な海岸や息のむような活火山、歴史を感じる印象深い場所があります。

コロナ感染の収束を望むのみで、長距離の旅行ができないという残念な状況ですが、家の近くの散歩ぐらいいとは思っています。そして見つけたのは、いつも散歩しリラックスできる素敵な公園、たくさんの猫と一緒に遊べる墓地、日の出や夕日のきれいな池など、私を崇高な気持ちにさせてくれるたくさんの場所です。

遠からず世界を旅行できる日が来ることを望んで。

(原文：英語)



## LIFE IS A JOURNEY

Srikanlaya Onchoysakul "Ann" (Thailand)

When the Corona Virus outbreak occurred last year, I had no idea it would last this long. Traveling within the country, let alone internationally, has been difficult. This is a very stressful situation for me, and I've been doing my best not to suffer from it.

I enjoy traveling for a variety of reasons. First, I believe that traveling broadens my perspective on life. Traveling to new places allows me to learn about geographical and cultural differences. I'd go beachcombing, mountain climbing, river boating, waterfall showering, lake swimming, snowboarding down snow mountains, or snorkeling in the ocean. Every time I travel to a new location, I discover that the world has so many wonders to offer. These geographical differences result in a wide range of lifestyles. People living in different conditions live their lives in different ways – the food they eat, the sports they participate in, the words they say, the clothes they wear, the way they solve problems, and so on. Seeing these differences makes me more compassionate and less judgmental. I'm also more humble and accepting of myself and others.

Aside from that, travel assists me in discovering myself. I discover who I am and what I enjoy while learning about others. Accepting differences in people allows me to appreciate who I am and see a clearer picture of who I want to be. One of the main reasons I wanted to be a flight attendant was to travel. Despite the fact that I had only been in the fleet for two and a half years, it was the most memorable experience. Although I resigned and became a lecturer, I still make time to travel.

When I get the chance to come to Japan and spend some time here, I intend to see as many places as possible. Japan is a country with a variety of geographical and cultural phenomena. In Hokkaido, it can be bitterly cold, but in Okinawa, it can be scorching. Kyushu is a region with beautiful beaches, breathtakingly active volcanoes, and heartfelt historical sites.

Although it is disappointing that we have not been able to travel long distances in the hopes of limiting the spread of the virus, I continue to try to go around my residence area at least. I discovered nice parks where I can go on a regular basis to walk and relax, a cemetery with many cats I can play with, and a lake where I can enjoy the sunrise and sunset. There are many more places for me to discover and be awed by. And I'm hoping that we'll all be able to travel around the globe soon.

(Original text: English)





# 私の好きな本・音楽・スポーツ

MY FAVORITE BOOKS, MUSIC AND SPORTS



## 欲しいものを手に入れ、持っているものを愛する方法

ヌエ ニ ソウ(ミャンマー)

新型コロナウイルスの急速な広がりですべてがパンデミックとなり、私たちの日常生活は劇的に変わってしまいました。例えば家からのテレワーク、オンラインの授業、ソーシャルディスタンス、簡単に海外に住む家族に会うこともできないなど、枚挙にいとまがありません。多くの親はどう責任をもって子供に対処すべきかと日夜戦っています。

この状況の中で、ストレス、漠然とした不安、悲しみ、日々の心配を感じるのは当然です。常時、負の感情に曝されていると、それが生活を左右する大事なことになってしまいます。

さてここで何年か前に読んだ私の大好きな本の一つ、ジョン・グレイが書いた「How to Get What You Want and Want What You Have」について皆さんと話してみたいと思います。この本は人が自分で努力をし、自分の力を使って、満足できる自分を作る (personal success) ための実践的、精神的な指針を示しています。東洋の瞑想と西洋の癒しの技術のバランスを取りながら、その過程で5つの段階を通して、幸せで、自信に満ちた自分を作る斬新な方法であるとジョン・グレイは述べています。

この本のポイントとなるところは、今私たちが直面している生活の変化において特に肯定的なエネルギーを持ち続けなければならないことを気づかせてくれることです。

この本が私に与えてくれるものは否定的な感情をどうやって肯定的な感情に移し替えて、経験している知識に取り入れるか、また同じように私たちが持っているすべてのものに感謝し、自分自身を好きになれるかということです。

「瞑想の価値」と「ストレスを軽減法」は今日の私たちの日常生活にとってまさに素晴らしいアドバイスです。

瞑想は容易ですがとても効力があり、誰もができます。特定の宗教とは関連がありませんが、それはすべての霊的な慣習を支えています。そしてあなたに心穏やかなくつろぎを体験させてくれます。一日2回、15分の瞑想をすると身体のリズムがとてもよくなります。徐々に穏やかさ、自信、楽しさや愛を感じてきます。瞑想はまたある点ではストレス軽減の手助けともなります。

私たちのマイナスのエネルギーを自然界へ返し、管理し、同様に今度は肯定的エネルギーを自動的に取り込めます。もしあなたがストレスを感じていたなら森や庭を散歩し、太陽を浴びて寝転んだり、砂浜に腰を下ろすことでリラックスできます。

ストレスの癒し方、否定的な感情の理解、必要なことの自覚、personal successを得るために行動を起こすこともまた重要です。

この本は1回の読書用ではなく、いつでもすぐ読めるよう手に置くべき本かと思います。

(原文: 英語)



## HOW TO GET WHAT YOU WANT AND WANT WHAT YOU HAVE

Nwe Ni Soe "Nicole" (Myanmar)

From the beginning of Global Pandemic, rapid spread of newly discovered corona virus (Covid-19); our daily life style has changed drastically. For example, work from home, online learning, social distancing, unable to travel abroad easily to meet with family etc. Many parents struggle to balance their responsibilities for children.

It is natural to feel stress, anxiety, grief, and worry during the Pandemic. Coping with negative emotions is vital part of our life become.

Here I would like to share one of my favorite book named "How to Get What You Want and Want What You Have" by Author John Gray. I read the book several years ago.

The book is all about a practical and spiritual guide to personal success. Combination Western healing techniques with Eastern Meditation, John Gray represents an innovative and proven methods of become happy, confident, and at peace through his five steps to personal success.

Some of the points from the book remind me to keep positive energy especially this time when we are facing life's challenges. Reading through the book give me an idea that how to transform negative feelings into positive feelings and negative experience into lessons learned. Also we need to appreciate everything that what we have. We need to love ourselves.

The "Value of Meditation" and "How to Decharge Stress" which is really good advice for our daily life nowadays.

Meditation is a simple, very powerful way, and everyone can do it. Although it is not linked to a particular religion, meditation supports all spiritual traditions. It will let you experience peace, relaxation. Fifteen minutes of meditation twice a day is for most a good rhythm. Gradually you will feel calm, confidence, joy, and love as well. Meditation is also help to decharge stress in some way.

By directing or decharging our negative energy into nature it is automatically transformed into positive energy as well. If you are stressed, you become more relaxed by going for a walk in a forest or garden, lying in the sun or sitting at the beach.

It is also very important to know how to manage to heal stress, understanding negative emotions, indentify needs and take actions in order to gain personal success.

It is not a book for reading once, but a book for keeping close to you for easy reference.

(Original text: English)



# ハワイアンショップ スイートアロハ

## アロハの心で

カランジット バルディパク

当社は多摩市にてネット販売を主に、ハワイアン商品を中心とした商品展開をしております。今ではたくさんのフラの先生方やフラダンサーの方に愛されております。開業当時は、フラの練習用のスカートを扱う位の小さなショップでしたが、少しずつフラグッズやドレスなども扱うようになり、仕事の幅を広げてきました。扱う内容がフラに特化したものですから、年に何度もハワイに行き、ハワイの良いものをフラダンサーの方々に安く提供しております。そしてハワイ文化について深く勉強して行く中で、ハワイ文化がなぜ日本人に愛されるかがわかるような気がしてきました。人の心を魅了するのはアロハの心であると。

ハワイに着くと空港スタッフから『アロハ』と声を掛けられます。これは他の国では考えられないことです。単にフレンドリーだからと言うわけではありません。ハワイ文化の持つ優しさや癒しなのかもしれません。

ハワイの魅力を上げると、枚挙に暇がないです。青い海、風にそよぐヤシの木、雨上りの虹、自然豊かな島々、きらめく星空、そしてフラダンス。フラはハワイの自然や心を表す踊りです。しなやかに動く彼女たちの手の先には、アロハの心があり、それを届けるために踊るのだといひます。フラを見る私達はアロハの心を受け取り、ハワイに魅了されるのです。アロハの心は誰の心にもある優しさを掘り起こすものなのかもしれません。

コロナ禍の今、簡単にハワイに行くことはできませんが、ハワイの音楽を聴きながら、いつかまた行けるハワイを夢に見ています。仕事で行くハワイですが、いつも新しい『気づき』があります。自然動物との出会い、新しいレストラン、そして、心優しいハワイ人。たくさんのハワイアンミュージシャンとの出会いもまた、私の仕事の幅を広げてくれました。美しいハワイの音楽と日本のフラダンサーの方々と繋ぐというのも、私の仕事です。癒しの音楽とミュージシャンをたくさん紹介し、これからもステージに立つフラダンサーのお手伝いをしてゆきたいと思ひます。絶え間なく続いてゆくアロハの心で。

(原文:日語)



## WITH THE HEART OF ALOHA

Karanjit Baldeepak

We are a company in Tama City that sells Hawaiian goods, mainly through the internet. We are loved by many Hula teachers and dancers and are continually searching for new products for them.

When we first started, we were just a small shop which sold skirts for Hula dancer practice. We gradually expanded our business to include Hula goods and dresses. Because our goods are specialized in Hula dance, I have been going to Hawaii many times a year in search of Hawaiian products we can offer at a reasonable price to our customers. By visiting Hawaii as often as I do, I have come to have an in depth understanding of the Hawaiian culture. I have come to realize the reason why Japanese people love Hawaii so much. It is the Aloha spirit which grabs people's hearts.

When you arrive in Hawaii, the airport staff welcomes you by saying "Aloha." This custom is unique to Hawaii and not found at other airports in other countries. This greeting is more than just a friendly gesture. This act genuinely shows the healing and gentleness of the Hawaiian culture.

When it comes to the charms of Hawaii there are almost too many to count: the blue sea, swaying palm trees in the wind, rainbows after rain, islands rich in nature, the twinkling stars, and the Hula dance. Hula is the dance which represents Hawaiian nature and the heart of the Hawaiian people. Hula dancers extend their fingertips to us with supple movements to convert their hearts. When we see the dance, we receive the message from their hearts and we are fascinated by Hawaii. The spirit of Aloha evokes the tenderness which everyone has in their heart.

Nowadays, due to the Corona virus, we are not able to easily go to Hawaii. Yet, by listening to Hawaiian music, I am always dreaming of the day we will visit there again.

When I go to Hawaii, it is always for business purposes, but each time I experience something new, such as bumping into wild animals, finding new restaurants, and meeting warm-hearted Hawaiian people. Encounters with many Hawaiian musicians have broadened my business opportunities. To connect beautiful Hawaiian music and Japanese hula dancers is also part of my job.

I will keep on introducing myself to Hawaiian musicians, and hope to always be helpful to performing Hula dancers. With the endless heart of Aloha

(Original text: Japanese)





# 日本人の視線

## JAPANESE POINT OF VIEW ABOUT LIFE ABROAD

多くの日本人が観光、出張、海外赴任など海外に出かけています。外国に行くと初めて気づく日本との習慣との違い、驚き戸惑い。今回から日本人の出番です。Many Japanese go abroad for sightseeing, on business, or due to a job transfer. But, many are unaware of the difference in customs until they arrive in the foreign country that may surprise and bewilder them. In this issue, Japanese people will share their experiences abroad.

### 平和の願い

島田 治夫 (交流事業部)

私が終戦を迎えたのは小学校(正式には国民学校)3年生でした。父親は高知で戦災死しましたが、この戦争が世界(特にアジア)の方々に大変な苦痛と犠牲をもたらしたことを後で学びました。このことを忘れては本当の国際交流はないと信じています。日本人は普通に「申し訳ない」といいますが、一般的には懺悔と謝罪の意味がかなり入っていると思います。これをそのまま機械的に各国の言葉に翻訳すると、大変軽い言葉になる場合がありますので、かえって失礼になることがあるようですので、注意を要します。

今年はコロナ禍のなか賛否両論がありました。オリンピックとパラリンピックが開催されました。残念ながら当初期待された全国各地での市民間の国際交流は殆んどできませんでしたが、できる限りの日本流の「おもてなし」ができたのではないのでしょうか。多摩市でもホストタウンとしてアイスランドの大使館の方々をお招きして国際理解講座を開くことができました。また、選手の方々も多摩市に来てくださったと聞いております。また、オリンピック、パラリンピックのために、いかに各アスリートが懸命の努力を続けてきたかを具体的に伺い、深い感動を共に味わうことができました。

オリンピックは古代において戦争を中止してさえ行われたほどの平和の祭典でもありますので、これからも世界各地の紛争を廃絶し、積極的な平和を願わざるをえません。同じく、地球温暖化は今や、「まったなし」の世界の常識になりつつあります。その意味でも各国は軍備にお金を使う競争ではなく、地球市民として、貧しい国々を大いに助ける競争に代わって欲しいと思います。日本人には、優しい「思いやり」や「もったいない」精神があります。また、これからはSDGsが世界の常識になりますので、日本人らしい国際交流や国際協力ができるのではないのでしょうか。

いまは、コロナで海外に出てゆくことは困難ですが、日本にも外国籍の方々が大勢いらっしゃいますので、TICの活動もその人たちの助けになるように、私たちも励みたいと思います。

(原文:日本語)

### HOPE FOR PEACE

Haruo Shimada  
Exchange Program Div.



I was in the third grade of an elementary school (officially a national school then) when the War ended. My father was killed in the war damage in Kochi\*. I learned later that this war caused great pain and sacrifice to the people of the world, especially in Asia. I believe that there is no real international exchange if we forget this fact. The ordinary Japanese tend to speak "sorry" nonchalantly, but I think that the meaning of repentance and apology is big in it. If you translate this word to the language of each country mechanically as is, which may become a very light word and may be rather inconsiderate. We should be careful for this. (\* Kochi is a prefecture in Shikoku)

This year, the Olympic and Paralympic Games were held amid the pros and cons under the COVID crisis. Unfortunately, the expected international exchanges among citizens at various parts of Japan were almost undone. However, we were able to provide as much Japanese-style "Omotenashi" as possible, weren't we? In Tama City, we invited the embassy members of Iceland as the host town, and held a lecture for international understanding. The Olympic and Paralympic players of Iceland also came to Tama City. We could share the deep moving experience in hearing specifically how each athlete had kept working as hard as possible for the Games.

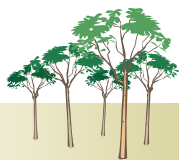
The Olympic is also a festival of peace that was held even by suspending the war in the ancient times. We sincerely hope to abolish conflicts around the world and to attain positive peace. Likewise, the threat of Global warming is coming common understanding in the world now. In that sense, I want all countries, as global citizens, take part, not in the competition of spending money on arms, but in the competition of helping poor countries. Japanese people have a gentle "compassion" and "saving and cherishing" spirit. Since SDGs will also become a world common sense from now on, I am hopeful that we Japanese will be able to do international exchange and international cooperation as we are.

Now, it is difficult to go abroad under COVID crisis, but there are many foreign nationals in Japan. We, in our TIC's activities, would like to work hard to be of some help to them.

(Original text: Japanese)



うご  
**グラフ・TICの動き**  
 TIC activities by photos



3/27



国際理解講座「アイスランド」  
 International Understanding Lecture: Iceland



3/28



春の散策  
 Enjoying cherry blossoms



写真展示(ヴィータ 7F通路) 「オリンピック メダル獲得国」

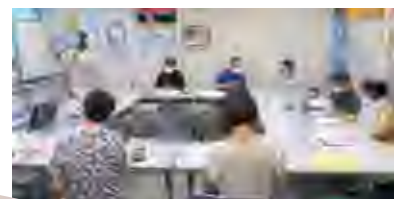
Photo Exhibit of countries that won Tokyo 2020 Olympic medals



8/3~27



外国語セミナー夏期講座  
 Foreign Language Sem. Summer Classes



中国語クラス



スペイン語クラス



編集後記



東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会も無事終わり、開催反対の方たちも選手の奮闘には皆さん心を熱くしたことでしょ。7、8月と急増した感染者の数もワクチン接種により9月は減少傾向にあります。今回の特集は「コロナが収束したら・・・」です。皆さん、やりたいことが一杯ありますよね。秋の夜長に楽しい夢を見ましょう。

Editor's Note

The Tokyo 2020 Olympic・Paralympic Games have successfully finished and almost all of the people having been watching TV were impressed so much by the athletes' strenuous efforts. The number of Corona infected person has been increasing in July and August but in September the number of that is moving downward due to the vaccination.

The feature in this issue is "After the conclusion of COVID-19". Let 's have a happy dream at night in autumn.

多摩市国際交流センター  
 〒206-0011 東京都多摩市関戸4-72  
 ヴィータ・コミュニティー7階 TEL 042-355-2118  
 FAX 042-355-2104  
 発行: 広報部 代表 最上 勉  
 編集 竹内佳代子  
 翻訳 熊谷弘、竹内佳代子、角田香奈枝  
 2021年10月10日発行

\* 当会報へのご意見ご希望をお寄せ下さい。  
 \* また、当会報は、別紙でハングル版と中国語版が、用意されています。ご希望の方は、上記までご連絡下さい。お送りします。

(表紙: バンクパー ガスタウン 画: 竹内 Serika)

Tama City International Center (TIC)

We look forward to any comments, suggestions and topics. This newsletter is also translated into Korean and Chinese and is available upon request.

Please contact us at the following address:

7F VITA Commune  
 4-72 Sekido, Tama City, Tokyo, 206-0011  
 Tel: 042-355-2118 Fax: 042-355-2104

E-mail: tic@kdn.biglobe.ne.jp  
 URL : https://www.tic-tama.jp  
 Twitter: https://twitter.com/tic\_office

Published by: Public Relations Division  
 Representative: Tsutomu Mogami  
 Editor : Kayoko Takeuchi  
 Translations : Hiroshi Kumagai, Kayoko Takeuchi  
 Kanae Kakuta

Issued October 10, 2021