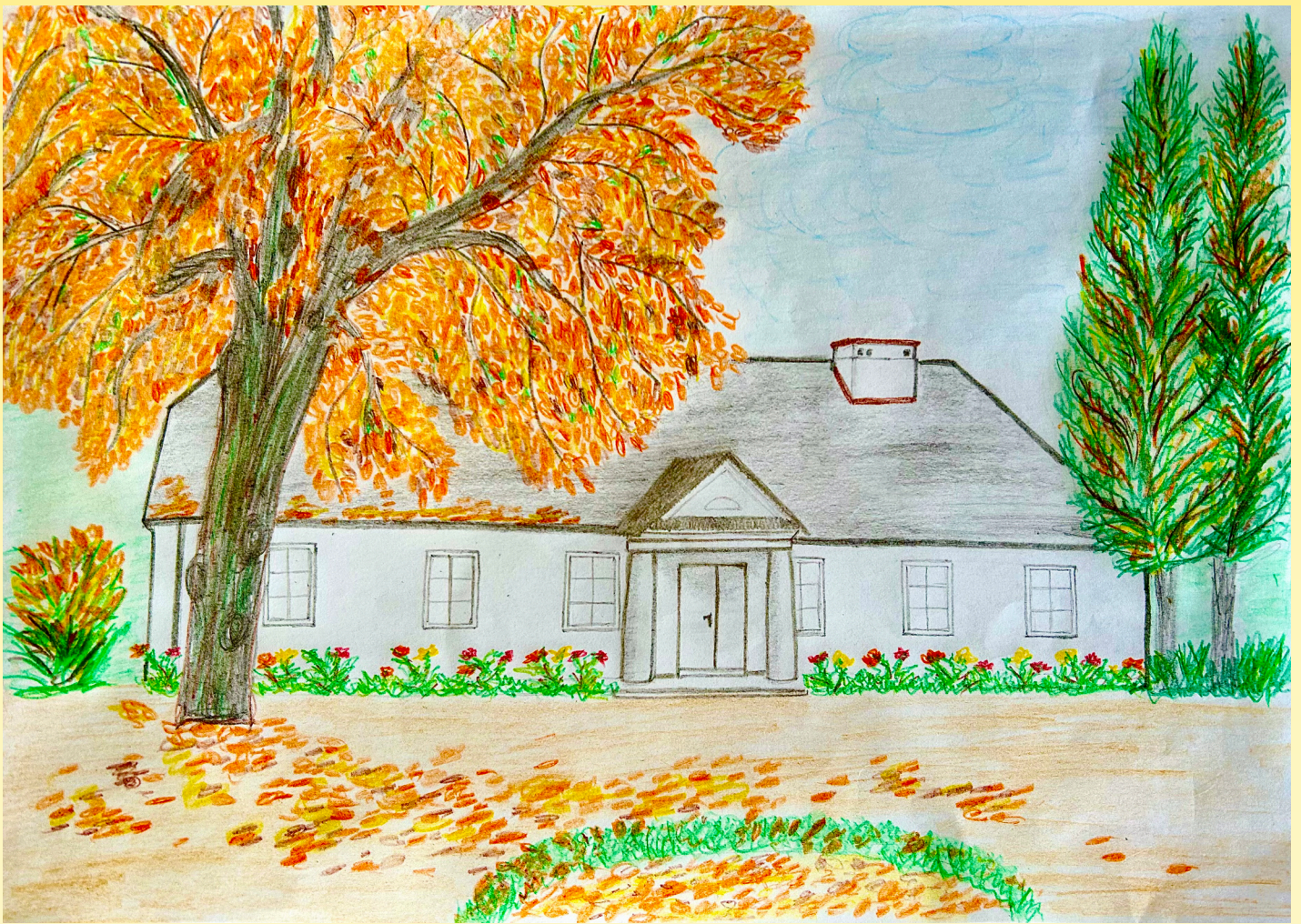


# ふれんどリーたま

FRIENDLY TAMA VOL.

142

2024  
秋号



多摩市国際交流センター



# Sports 运动 스포츠

# deporte กีฬา íprótt

スポーツの秋ですね！！

この夏パリで開催されたオリンピック・パラリンピックはテレビの前で釘付けになった方も多いのではないのでしょうか。

スポーツは、言葉・宗教が違っててもシンプルに分かり合えます。汗を流し、喜びや悔しさを分かち合う楽しさがあります。スポーツ観戦も然り。知らない者同志が繋がることのできる不思議な楽しさがありますね。

## 🏆 経験のあるスポーツは？

- 1位 水泳(10年続けている人もいます)
- 2位 マラソン・ランニング(東京・大阪マラソンなど完走者多数)
- 3位 バスケットボール(皆さん学生時代に経験されたようです)

太極拳、相撲、柔道、剣道の有段者もありました。頼もしい…♡♡  
大きな大会で活躍した人もいました。

- ・アメフト(高校の全国大会で3位！)
- ・弓道(山口県国体の時の宮城県代表！)
- ・ズンバ(Zumba)一知ってますかー
- ・モダンダンス(高一の発表会の緊張感は格別でした)
- ・サイクリング(12年続けています)



健康のためにスポーツを続けている人が沢山います。  
なかなかその機会が持てない方も、それぞれ健康に気を付けられているようです。問題は歳をとるごとに体や足腰が弱くなり、運動の継続が難しくなることです。  
一誰もが心あたりがありますよねー



## 🏆 心身の健康のために、体を動かそう！

○今も運動やっていますか？

- ・プールはリラックス、腰痛の対策にもなる
- ・ダンスは頭にいい
- ・テニス、友情を育む
- ・ゴルフ・登山は終わった後が爽快
- ・「見るスポーツ」から「するスポーツ」へ移行したい
- ・できるだけ歩く、エレベーター・エスカレーターは使わない



TICの会員の皆さんのスポーツ人生は？青春の記憶の一つかも。いやいや現役という人も。こだわりのスポーツは何でしょうか。

20人の方にアンケートをとりました。

## 🏆 好きなスポーツ選手

- ・ソンジャホン(武術太極拳)
- ・藤田譲瑠チマ(サッカー)
- ・比江島慎、河村勇輝(バスケットボール)
- ・松山英樹(ゴルフ)
- ・カロリーナ・マリーナ(バドミントン)
- ・羽生結弦、高橋大輔(フィギアスケート)
- ・大谷翔平、今永昇太(メジャーリーグ)
- ・阿部一二三(柔道)
- ・翠富士(相撲)
- ・ラファエル・ナダル、カルロス・アルカル、錦織圭(テニス)
- ・マックス・フェルスタッペン、フェルナンド・アロンソ(F1レース)



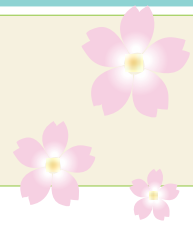
日本語セミナーの学習者さんに「日本人はよく運動しているから、長生きなんですね」と言われます。学習者さんの国では、体育の授業も少ないと聞きました。日本人は自分も含め運動不足と思っていましたが、世界的にみるとそうでもないかも？

## 🏆 スポーツというと

- ・ハイキングや登山における森林セラピーでは、以下の効果があるといわれています。ストレスホルモンが減少する、副交感神経活動がたかまる、交感神経活動が抑制される、免疫機能が上がる、動脈硬化予防や老化防止など…。  
(塩入一男さん) —なかなかウンチクがありますねえ！—
- ・全くのカナヅチでしたが、ジムの水泳教室に通ってクロール、平泳ぎ、背泳ぎをマスターできました。(浮田さん) —凄いですね。次はバタフライ？—
- ・学校には部活というものがありませんでした。スポーツクラブに入るにはお金がかかります。  
スポーツができることは本当に幸せだと思います。  
ベトナムにいたときより毎日駅まで歩くので、これも体の運動だと思って満足しています。夢はいつかサッカーワールドカップを観戦することです。  
(ファム タン・フンさん)



# OPINION・의견・意見



What's great about Japan from my perspective

EBINA,JULIET (Philippines)

My name is Juliet Ebina. I have been married and living in Tama City for 20 years. I am a working mother from the Philippines.

There are many wonderful things about Japan. I will tell you about the wonderful things about Japan from my perspective.

[Mount Fuji]

Mount Fuji, a World Heritage Site, is the highest mountain in Japan. Everyone knows the famous Mount Fuji. You can enjoy it in any season. In spring, you can pick wild vegetables and have a barbecue. In summer, it becomes a mountain that shines through the blue sky. In autumn, it is covered with snow like a small hat and wears maple clothes. In winter, it becomes a pure white and majestic Mount Fuji. I want to see it again and again. I want to go back again and again. I think it is a perfect wonder.

[Cherry Blossoms]

I love Japan, a country with four seasons. Among them, I like spring the most when the flowers bloom. Speaking of flowers, cherry blossoms... I think cherry blossoms are a very mysterious flower. Ordinary flowers bloom after the leaves come out, but many cherry blossoms bloom before the leaves. And just when you think they have bloomed, they flutter away in an instant due to rain or wind. I like to look at the cherry blossoms from a moving car. When they are in full bloom, they create a beautiful cherry blossom tunnel. After the petals have fallen, the pink carpet is wonderful. When I see them, my mood brightens and I can do my best again with hope. It's one of the things I look forward to every spring.

[Castles]

You can learn about Japanese history from the castles that have been built. I like the beauty that can be felt from the outside without going inside. There is a moat around the castle, and when you look at the surface of the water, the castle's shape is reflected, and from a distance it looks like a Japanese painting. When you go inside, there is a high ceiling, and helmets and swords are on the floor. There are many things related to history on display. When you are inside, your heart is very calm. I wonder if that is the Japanese spirit... I plan to go to more castles with my family in the future. And while living in Japan, I will do my best to understand more and more Japanese culture, life, and language, and live a fun and fulfilling life.

私から見た 日本の素晴らしいところ

蛸名 ジュリエット (フィリピン)



私の名前は蛸名ジュリエットです。結婚して多摩市に住んで20年になります。フィリピン出身のワーキングマザーです。

日本の素晴らしいところはいろいろあります。その中で私から見た日本の素晴らしいところをおはなします。

【富士山】

世界遺産の富士山は日本で一番高い山です。有名な富士山を知らない人はいません。どんな季節でも楽しめます。春には山菜を取ってバーベキューができます。夏には青空を抜けるような山になります。秋には小さい帽子のような雪をかぶって、もみじの服を着ます。冬には真っ白で雄大な富士山になります。何度見てもまた見たい。何度行ってもまた行きたい。完璧な素晴らしさだと思います。



【桜】



私は四季がある国、日本が大好き。その中でも花ひらく春が一番好きです。花といえば桜・・・桜はとっても不思議な花だと思います。普通の花は葉が出た後に花が咲きますが、桜の多くは葉よりも先に花が咲きます。そして咲いたと思ったら雨や風で、アッという間にひらひらと散ってしまう。私は走っている車の中から桜を眺めるのが好きです。満開になるときれいな桜のトンネルになります。花びらが散った後は、ピンクのカーペットが素敵です。見ると気持ちが明るくなって、希望を持ってまたがんばれる。毎年春の一つの楽しみです。

【お城】

築かれたお城からは日本の歴史を学ぶことができます。中に入らなくても外から感じ取れる美しさが好きです。お城の周りにお堀があって、その水面を見るとお城の姿が映っています、遠くから見ると日本画のようです。中に入ったら高い天井があって、兜や刀が床にあります。歴史に関係ある物がたくさん飾っています。中にいると、とても心が落ち着きます。それが日本人の心なのかな・・・これからは家族とともにお城に行こうと思います。そして、日本で暮らしながら、もっともっと日本の文化。生活、言語が分かるように頑張っておもしろく、心豊かに生活していきます。



# 私の好きな本・音楽・スポーツ

MY FAVORITE BOOKS, MUSIC AND SPORTS



私のお気に入りのスポーツ——太極拳

トッテン・ピーター(アメリカ 英語クラス講師)

スポーツといえば、さまざまな競技を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。「誰がメダルを獲得するのか」「どのチームがチャンピオンになるのか」と想像をめぐらします。人は他人を倒すことを考えます。でもどうしてでしょう。スポーツの真の目的は、健康を改善するためにより多くの運動をすることです。打ち負かすのは弱い体であって、他人ではないのです。体を鍛えるために、多くの人々はジムに行ってトレッドミルで歩いたり、機械を使って鍛えます。つまらないですか。自然の中を散歩してみたいかでしょうか。それも素晴らしいですね。でも私は徒歩圏内の場所を全て歩いてしまいました。毎日同じルートを歩くのも退屈です。

では、退屈しない非競争的なスポーツとは何でしょうか。それは太極拳。毎朝6時半に貝取北公園にラジオ体操に行き、その後、友達の小さなグループに参加してゆったりとした中国の音楽を聴きながら、さまざまな形の太極拳をします。

多くの研究から健康における太極拳の利点が挙げられています。物理的な面では、筋肉の構築、胴囲の縮小、バランスや循環器の改善に役立ちます。そうそうメンタルヘルスを忘れてはいけません。私が太極拳を「キネティック瞑想」と呼んでいるのは、脳をすっきりさせるからです。定期的に太極拳を行うことで、ストレスを軽減し、記憶力を向上させ、認知症を予防するのに役立ちます。要するに、太極拳はあなたをより健康で幸せにし、太極拳をしていないときでさえ、長く楽しい人生を送ることができるでしょう。

2014年、妻と私は中国中部の武当山を登りました。張三峰が太極拳の原型を開発したと言われている場所です。彼は健康な人生を過ごし、200歳まで生きたそうです。そこでの景色と雰囲気は私に畏敬の念を抱かせ、ゆえに私は一生太極拳を続けることに決めたのです。

2018年、私は台湾の関山で最も有名な太極拳の専門家の一人である許世賢に会いました。私たちは両方とも同じ中国語の名前を持っており(私の中国名は陶世賢です)、彼からこの写真の扇子を受け取ることができて光栄でした。

もしあなたが太極拳をしてみたいと思い立ったら、朝6時40分に貝取北公園に来てください。



My favorite Sport——T'ai Chi

Totten Peter (USA, Teacher of English Class)

When most people think of sport they think of various types of competition. They wonder "Who will win the medal?" or "Which team will become the champion?" People think about beating other people. But why? The real purpose of sport is to get more exercise to improve your health. You want to defeat poor health, not other people. To get more exercise many people go to the gym to walk on a treadmill or work on machines. Boring. How about taking a walk in nature? That's wonderful, but I've already walked everywhere within walking distance. Walking the same route every day also gets boring. So what is a non-competitive sport that never gets boring? T'ai-chi! Every morning I go to Kaitori North Park for Radio Exercises at 6:30 AM and after that I join a small group of friends to listen to some relaxing classical Chinese music and go through various forms of T'ai Chi.

Many studies have been done to list the health benefits of T'ai Chi. On the physical side, it helps build muscles; it helps reduce waist circumference; it helps improve balance and improve cardiovascular health. But let's not forget about mental health. I call T'ai Chi "kinetic meditation" because it clears your brain. Doing T'ai Chi regularly reduces stress and helps improve memory and stave off dementia. Overall, T'ai Chi keeps you stay healthier and happier. You will live longer and enjoy life more, even when you are not doing T'ai Chi.

In 2014 my wife and I visited Mt. WuDang in central China. It is said that here Zhang SanFeng developed the original form of T'ai Chi. It is said that he became so healthy that he was able to live 200 years! The scenery and atmosphere there were so awe-inspiring that I decided I would continue to practice T'ai Chi for the rest of my life.

In 2018 I met Xu ShiXian, one of the most famous T'ai Chi experts in GuanShan, Taiwan. Because we both have the same Chinese given name (My Chinese name is Tao ShiXian), I was honored to receive the fan in this picture from him.

If you would like to try T'ai Chi, please come to Kaitori North Park some morning around 6:40.





# 賛助会員の紹介

## KAZELFA CORPORATION

Kaz Nomoto, Managing Director

KAZELFA Corporation is headquartered in Tama City, Tokyo and is a company engaged in various types of international trade and exchange activities.

Our company's main business is importing, selling, and providing customer support in Asia for nanofiber manufacturing equipment that uses the revolutionary nanotechnology developed and manufactured by Elmarco s.r.o. in the Czech Republic. Nanofiber may not be a familiar term. Have you ever heard of microchips or microfibers? Nanofibers are fibers that are even smaller than micro. To give a specific example, a nanometer is about 1/200 the thickness of a single hair. Taking advantage of this fine fiber diameter and the characteristic of the fibers being evenly uniformed, nanofibers are used in various products such as high-performance filters, masks, high-performance textiles, battery materials, medical products, and cosmetics. We also plan to participate in the Czech Pavilion at next year's Osaka-Kansai EXPO 2025.

Through our business development in Asia, we have developed very strong ties with the Czech government, including Embassy of the Czech Republic in Tokyo and other Czech organizations, and support the spread of Czech classical music and other cultural activities in Japan, as well as sending young Japanese musicians overseas to participate in various events. We have invited Jana Boušková, Principal harpist of the Czech Philharmonic Orchestra, twice to organize four harp recitals across Japan, and recently hosted a unique piano recital by a young Japanese pianist Yukiko Ninomiya at the Parthenon Tama last year, featuring many Czech piano pieces that are rarely heard.

We hope to continue working on international exchange activities together with all TIC members.

## KAZELFA株式会社

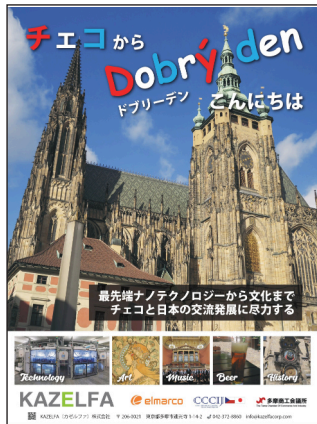
野本 一夫(代表取締役)

KAZELFA(カゼルファ)株式会社は多摩市にある様々な種類の国際貿易や文化交流活動を行っている企業です。

本業はヨーロッパのチェコ共和国のエルマルコ社で開発製造されている画期的なナノテクノロジーを利用したナノファイバー製造装置のアジア地区での輸入、販売、カスタマーサポートを行っています。ナノファイバーといってもあまりなじみのない言葉かもしれませんが。マイクロチップ、マイクロファイバーなど聞いたことがありますか。そのマイクロ(ミクロ)より小さいナノサイズの繊維のことです。具体例を挙げると髪の毛一本の約200分の1の細さがナノメートルです。この細い繊維径に加え繊維が均一に分布する特長を活かし、ナノファイバーは高性能フィルター、マスク、高機能テキスタイル、電池材料、医療品、コスメなどの製品に応用されています。来年の大阪・関西万博 EXPO 2025にもチェコ・パビリオンの中に参加する計画です。

アジアに本格的に進出している事業展開を通じて駐日チェコ共和国大使館などチェコ政府、チェコの各種団体などとの関係も非常に深く、チェコのクラシック音楽などの文化活動の日本での普及活動、さらに日本の若い音楽家を海外へ派遣し、様々なコンサートや国際コンクール等の活動を支援しています。チェコ・フィルハーモニー管弦楽団の首席ハーピスト、ヤナ・ボウシュコヴァーを2回にわたり招聘し日本各地で4回のハーブ・リサイタルを主催したのをはじめ、昨年はパルテノン多摩で日本の若手ピアニストの二宮佑己子によるあまり日頃聴かれる機会の少ないチェコのピアノ曲を多く含むユニークなピアノ・リサイタルを主催しました。

これからもTIC会員の皆さまと一緒に国際交流の活動に取り組んで行きたいと思えます。



# 日本人の旅行記

## JAPANESE PERSPECTIVES ON LIFE ABROAD

## 三人のアメリカ人の友人と再会

石栗 千春(外国語セミナー部・上級英語)

コロナ禍が一段落した昨年10月私はアメリカ旅行を思い立った。私が世界に飛び出したいと思って英語を人生で一番勉強したのが中学生時代だった。それを後押ししてくれたのが3人の米国人の友人:デビッド、ケンそしてトムである。私は大学卒業後銀行に就職し、1976年~1979年にニューヨークで最初の海外勤務をしたが、そこでケンとは初めて、デビッドとトムとは再会した。帰国後、デビッドとトムには何度か会ったがケンとはそれっきりになっていたのである。私も年を取り、彼らも年を取ってきている。今だ!と思った。

ケンが12歳、私が13歳の中学生の時に我々は文通友達であった。彼はニューヨークに住んでいた。彼はアメリカについて私は日本について手紙を書いて交換した。

デビッドはオレゴン州ポートランドの大学1年生の時に姉妹都市である札幌市に1カ月留学した。その時私はホストファミリーに手を上げるよう父母に頼んだ。私は当時15歳の中学生で、彼を兄のように慕った。

私はデビッドが帰国した後、さらに英語を学びたいと思って、札幌市のアメリカ領事館の門を叩いた。そこで周りの反対を押し切って15歳の少年に会ってくれたのが、当時書記官のトムであった。その後私が高校、大学、社会人と進む各局面で陰に陽に私を励まし、助言をしてくれた恩人である。

現在、デビッドはロサンゼルス州のオレンジカウンティに、ケンはサンディエゴに、そしてトムは首都ワシントンDC近くのアーリントンにそれぞれ住んでいるのでアメリカ大陸を横断する大旅行となった。

ロサンゼルス空港からデビッド夫妻のマンションに行く途中で日系のスーパーに寄り餃子の材料を買った。デビッドが札幌でホームステイした時、私の母親の餃子が好きだったので、今回の旅行で、私が餃子を作ってふるまった。

3日後私は列車でサンディエゴに向かった。翌日ケン夫妻の家に招待され、近所に住む息子家族も加わった楽しいディナーとなった。(後日談だが、ケン夫妻と娘のジョディが今年の6月日本に遊びに来てくれた!)

次に私はサンディエゴから飛行機でワシントンDCのダレス国際空港に飛んだ。トムの家でも、餃子を手造りして好評であった。トム夫妻がアーリントン郊外で元気で余生をおくっていることを知って安心したが、車社会のアメリカでは88歳の高齢になっても運転せざるを得ない。完全自動運転が可能になる日が早く来てほしいというのがトムの願いである。



## Reunion with My Three American Friends

Tiharu Ishikuri (Foreign Language Seminar)

October 2023 when the infection of COVID19 seemed weakened, I decided to travel to The United States. I studied English harder in my junior high school days than any other time in my life. The three American friends, David, Ken and Tom helped me learn English and American culture during my junior high school days.

After I graduated from the university, I joined the bank. From 1976 to 1979 I was assigned to work in New York. In the United States I saw David and Tom again and met Ken for the first time. After I came back to Tokyo from New York, I have had a several opportunities to see David and Tom. But Ken and I did not have an opportunity to meet again. I am getting older and so are they. I felt that now is the time to meet them again!

Ken and I were pen pals when he was 12 and I was 13. He lived in New York. He wrote about The United States and I wrote about Japan.

David was the freshman of the college in Portland, Oregon. He came to Sapporo City to study for one month under the student exchange program between Sapporo City and Portland City as they are sister cities. I asked my father and mother to apply for the host family. I was 15 years old. I liked him very much and felt he was my elder brother.

After David went home, I wanted to continue learning English and knocked the door of The American Consulate in Sapporo. Tom was Secretary and his fellow workers advised that he didn't have to see the boy. But he did see me and talked to me and answered my questions. I found out later that he was 13 years older. He helped and advised me about not only English but also my future career from my junior high school days to my university days. He is my benefactor.

Now David lives in Orange County, Los Angeles. Ken lives in San Diego. Tom lives in Arlington near Washington DC. My trip in The United States was an extensive one, crossing the American continent. On the way from Los Angeles Airport to David's condominium, we stopped at a Japanese super market and bought materials for Gyoza. Since David loved my mother's Gyoza, I planned to make Gyoza for David and his wife Marvi.

On three days after, I took a train to San Diego. On the following day I was invited to Ken's house. The dinner was enjoyable as his son's family joined it. (This reunion made Ken, his wife and daughter travel in Japan this June!)

Then I flew from San Diego Airport to Washington Dulles Airport. I cooked Gyoza in Tom's house and they loved it. I was happy to confirm that Tom and his wife Natasha have continued to be healthy in a nice house in quiet suburbs of Arlington. Tom said he was 88 years old and still had to drive a car since The United States is a car dominated country. He wished the time would come as soon as possible when 100% automated cars would be available.



ホワイトハウス

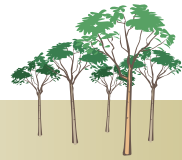


バルボアパーク(サンディエゴ)





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



さくらまつり・ワインの販売:4月7日



TICガイダンス:5月21日



小野神社の盆踊り:8月3日



第2回日本語ボランティア研修:9月8日



ワールドキャンパス・インターナショナル:8月8日



## 編集後記

猛暑日が続いた夏もやっと終わり、読書の、スポーツの、そして食欲の秋が来ました。

また近頃は皆さんが健康に関心を持っているようです。日本でも海外でもジョギングをしている人がやたら目につきます。スポーツへの考え方は様々ですが、パリ五輪・パラリンピックも終わり、メジャーリーグの大谷選手の記録も、この号が発行される頃には結果が出ていますね。ワクワク感は最高でした。

### Editor's Note

The scorching hot summer is finally over, and autumn, the season for reading sports and good food, has arrived. These days, many people seem to be interested in their health. I often see people jogging both in Japan and abroad. There are many different ways of thinking about sports, but the Paris Olympic and Paralympics are over, and the result of Major League baseball player, Otani's record will be known by the time this issue is published. The excitement was amazing !.

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・コミュニネ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 沖田みどり

2024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:「ショパンの家」菊池マウゴジャタ(ポーランド)

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](mailto:tic@kdn.biglobe.ne.jp)

URL : <https://www.tic-tama.jp>

Twitter: [https://twitter.com/tic\\_office](https://twitter.com/tic_office)

Published by: Public Relations Division

Representative: Tsutomu Mogami

Editor : Kayoko Takeuchi

Translations : Midori Okita

Issued October 10, 2024

