

PJA TIMES

2022 第1号 ISSUE 1

プリンストン日本人会
PRINCETON JAPANESE ASSOCIATION
NEWSLETTER

目次 Contents

- P.1 ご挨拶 *Greetings*
P.2&3 委員会の活動紹介 *Committee Activities*
P.4 PJA主催イベント *PJA Events*
P.5&6 会員主催イベント *Member Events*
P.7-9 スポットライト 眞鍋博士ご夫妻インタビュー
P.10-12 *Interviews with Nobel Laureate Dr. Manabe
& Wife Nobuko*
P.13 コラム／編集後記 *Column / From Editors*

創刊号 *PREMIER ISSUE*



新しい年を迎えて
May this year bring us together

～ PJAをもっと身近に ～

コロナによりイベントやコミュニティーハウスの使用が制限されていた2020年、2021年が終わり、新しい年になりました。

コミュニティーハウスを全く使うことができず、Zoomでのコミュニケーションだけで会員の皆様と繋がっている時期も長くありましたが、2021年の春からは、コミュニティーハウスも滞在時間や人数制限付きで開くことができるようになり、会員有志のセミナーやワークショップも活発に行われるようになってきました。

2022年5月には2年間延期になっていた「春の会」も予定されています。沢山の皆様にお目にかかれることを楽しみにしています。

行動やコミュニケーションの方法が制限されている中、会員の皆様にプリンス頓日本人会 (PJA) を身近に感じてほしいという想いから、「PJA TIMES」という本ニュースレターを季刊冊子として配信し始めることになりました。どのようなものになるか試行錯誤になりますが、会員の皆さんのお声を反映して、楽しい記事やインタビュー、お知らせなどを配信できればと思っています。

皆様にとって2022年が平和で明るく、再生の年となることをPJA理事一同祈っています。

PJA会長 黒田康子
2022年1月吉日

PJAの歩み HISTORY



2004年 正式発足 A group of friends formed a social club.

2005年 NJ 州政府より非営利団体として認可

「プリンス頓日系人会」として出発

The social club was certified as a 501(c)(3) non-profit organization under the name of Princeton Japanese Association (PJA).

2012年 「プリンス頓日本人会」に改名/ウェブサイト開設

PJA launched its web site.

2014年 10周年記念行事を実施 PJA celebrated its 10th anniversary.

2016年 コミュニティハウス(CH)オープン

A member space "Community House (CH)" was opened.

2022年 ウェブサイトリニューアル

Website renewal will be completed soon!

PJA委員会の活動紹介

Committee Activities

PJAには **9** つの委員会があり、会の運営をサポートしています。

ウェブサイト 委員会



ウェブサイトの更新を担当しており、現在はコンテンツの情報をより分かり易く発信できるように、新しいウェブサイトの作成を進めています。またFacebookを通して情報交換できるように準備中です。



会計 委員会

年会費や寄付を通して支援者であるスポンサー、会員、一般人の皆さんからPJAに託された資金を管理し、金銭出納、会計の記録・集計・報告業務を担当しています。

子育て支援 委員会



お子様のいる会員家族同士の繋がりがさらに活発になるようお手伝いしています。米国での子育てで困った事、わからないことがある方は是非ご参加ください。座談会やオフ会のアイデアを一緒に話し合いませんか？
ボランティアを募集中です。

会報 委員会



2022年に新しくできた委員会です。PJAの情報を配信する**PJA TIMES**の企画・取材・編集を行います。



外部からの問い合わせ 委員会

PJA宛に来る外部からの問い合わせへの対応などを行っています。



PJA委員会の活動紹介

Committee Activities

コミュニティハウス 委員会



会員のみなさんが、
コミュニティハウスを
十分活用できるように、
イベントや時間の調整、
人気のPJA文庫の管理など
もしています。



スポンサーシップ 委員会



多数のスポンサーからのご支援を寄付金と
していただいて会計に納金する手助け、また
イベントやセミナー等を通じて会員とスポン
サーの間の橋渡しをする役割をしています。
スポンサーとのコミュニケーションも主な
業務の一つです。



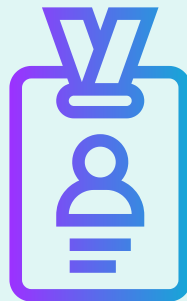
ファンドレイザー& イベント準備 委員会



春の会やピクニックなど、ファンド
レイジングに類するイベントの
コーディネーションや準備などを
担当しています。

メンバーシップ 委員会

新規入会者の登録や更新の手続きが
主な仕事です。
具体的には、新規入会者のメール
アドレスをPJAのメーリングリストで
あるGoogle Groupsへ登録し、PJAの
一斉メールの受信・送信が可能な
状態にすること、PJAの会員名簿
(非公開)の更新と管理、メンバー
シップ更新時の非更新者の削除手続
き、数ヶ月ごとに新規会員の紹介を
一斉メールで行うこと、などです。
お手伝いして下さる**ボランティア**を
募集中です！



2022年
PJA主催のイベント予定

2月

サイバーセキュリティ
トレイル清掃



3月

5月



春の会(第1土曜日)

ヘアスタイルとヘアのお手入れ



10月



1日領事館

(PJAはコミュニティーハウス提供)

未定

iPhoneを楽しく使えるように!



年後半

から

地域アウトリーチ・
バーチャル情報交換会



12月



年末年始のイベント

大晦日が元旦





2022年 会員主催のイベント



アートワークショップセミナー

外出自粛などストレスの続く時代に、アートをもっと身近に感じてもらうセミナー。良い絵画を見ることが、作品制作のために手を動かすことは、大きな癒しと日常のインスピレーションの元となります。ワークショップの内容は随時変更します。（不定期）



日本語でヨガ

腰痛、肩こり、運動不足など体の不調を解消し、呼吸に合わせて動くことでストレスを軽減し、体に活力を吹き込み心を元氣にするためのワークショップです。（不定期）



「英語で学ぼう」お茶会

英語で書かれた教材を読みながら、情報交換なども行います。2022年1月からは真鍋淑郎先生のノーベル賞受賞に刺激され、この本を読んでいます。（毎週月曜日）

Saving Us – A Climate Scientist's Case for
Hope and Healing in a Divided World
by
Katharine Hayhoe

むかしむかし、
あるところに



プリンス頓お話会

日本語で行う絵本の読み聞かせ会です。手遊び、季節の歌、折り紙など、海外で暮らす子供達や、日本語に興味のある現地の人達へ、日本語と日本の文化に触れあう場所と機会を提供しています。読む絵本は、2、3歳前後からが対象で、毎月様々な年齢層に合わせた数冊を選んでいます。（月1回 第二土曜日）

歩くだけでダンス

音楽に合わせて体重を移動させることがダンス、をコンセプトにいろいろなタイプの動きや歩きを体験し、セルフコンフィデンスを伸ばすワークショップです。（隔月）



初心者のための裁縫教室

裁縫に興味がある方、お子様も大歓迎！当日使う基礎縫いの練習をしてから作品に取りかかるため、初心者でも参加OKです。（年に4回程度）



トークショー

プロの通訳のお話や、高齢で精力的にご活躍されている日本人女性のお話をトークショー形式で伺うものです。事前にゲスト（お話を伺う方）向けの質問を会員から募り盛り込みます。不定期ですが、今後も機会を見つけて続けたいと思っています。（不定期）





2022年 会員主催のイベント



芽には芽を

2014年より開催。春から夏にかけて野外で持ち寄った根っこ付きの植物を交換します。植物交換に加え、ポトラックランチ、茗荷取りなどを行いました。お庭を使わせてくださる方を募集中です。(年1回)



マインドフルネス瞑想会

講師のガイドのもと、呼吸瞑想やゆったりしたストレッチなどを通して、自分の心身の状態に意識を向けてみるセッション。マインドフルネスや瞑想に馴染みがない方も、お気軽に参加できます。(1~2ヶ月に1回)

浴衣の着付けと半幅帯結び

浴衣の着付けと半幅帯の結び方を学びます。女性限定で少人数制です。(初夏)



(主催者名略)



未知アーティストへの道

簡単な作業でアート作品ができるよう工夫しています。過去に、アルコール絵の具を使ったスタンドグラス風花瓶、野菜の切り抜きスタンプでグリーティングカード、輪ゴムで絞り染めをしました。(不定期)

不動産マーケットアップデート

不動産市場の現況を報告し、参加者の皆さんの質問に答えます。他のトピックもご希望、必要に応じて加えていきます。(年に2~4回)

ろうごんな

日本人女性としてアメリカで老後過ごすための勉強会。401K、IRA、ソーシャルセキュリティ、メディケア、メディケイドなど様々なトピックをカバーしてきました。2022年の第一弾は2月に予定しています。取り上げてほしいテーマを募集中です。(隔月)





授与されたノーベル賞ディプロマ



眞鍋淑郎 博士

愛媛県四国中央市出身。昭和6年生まれ。
東京大学大学院理学博士号取得。プリンストン大学上席研究員。
2021年ノーベル物理学賞受賞。Nobel Prize in Physics for
Physical modelling of Earth's climate, quantifying
variability and reliably predicting global warming

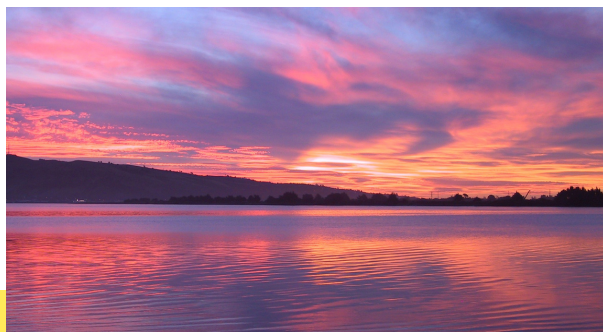
ー 気象学にコンピューターシミュレーションを取り入れた経緯を教えてください。

John Von Neumannという数学者・物理学者でもあるコンピューターサイエンティストが天気予報に彼の高速コンピューターを使うことを思いついた。物理法則に基づいた研究法で数値予想ができ、日常不可欠な天気予報が正確にできるようになった。

彼はコンピューターを使った気象予測（数値予報）の研究の為に、世界中から若い研究者をプリンストン大学高等研究所に招聘していた。1958年、博士号取得後も進路に恵まれずにいた26歳の私に米国からオファーがあった。

当時まだ貧しかった日本とは異なり、米国ではIBM製の最新コンピューターを自由に使うことができた。米国のコンピューターは同時代の日本のものより処理性能がはるかに高く、気象の研究のためには非常に有利であった。

こういった環境に恵まれ、二酸化炭素による地表の温暖化をコンピューターを使って世界で初めて数値で示した。60年間研究をしているが、ここ10年位の間、干ばつや洪水、山火事、土砂崩れが世界中で起こり、人類の大問題となっている。昔気候モデルで予測していたことが現実になっている。（次頁続く）



ー 子供の頃の思い出は？

勉学に励んだ、そうしないと良い大学に入れないから。戦闘機が来て皆が防空壕に入っても、自分はず勉強していた。あんな田舎に敵機が襲撃に来るはずないと思っていた。医者の子で少しぼうっとしていたから冷やかされたりしたが、追っかけて行って対抗、いじめはなくなった。

ー 医者の家系だったのですね。

父親、祖父共に、愛媛県四国中央市旧新宮村で唯一の医者だった。祖父は漢方薬と欧州医学の両方を勉強、父親は熊本医大で西欧の医学を学び、往診には馬を使ったようだ。

ー 医者を目指さなかった理由は？

医療専門用語を記憶することが困難に思えた。手が不器用で、手術が難しい。血を見ると頭が真っ白になる。医師になることをあきらめ、父親の期待を裏切ることになった。

ー 東大ではどんな学生生活でしたか？

物理学専攻の若い秀才達で一杯だった中、ぼんやりして物思いにふけり、空や夕焼けを見ることが好きだった。行き詰まった時は、出歩いて空を眺めると良いアイデアが出てくる。そんな自分には地球物理学が身近に思えた。理論物理学は凄い秀才が専攻し完成したものだったが、気候学は当時学問とみなされていなかったため、白紙の状態から好きなことをして作り上げていくことができた。

◆— インタビュー —◆

(前頁より続き)

天気予報モデルを拡張して気候モデルを開発するというプロジェクトの中で、それを気候変動や温暖化の予測に使えるようにしようというのが私の研究。天気を時間平均したものを気候という。気候モデルで10年、100年という単位の情報で積分・統計していくと、どこで洪水や干ばつが起こるかが見えてくる。

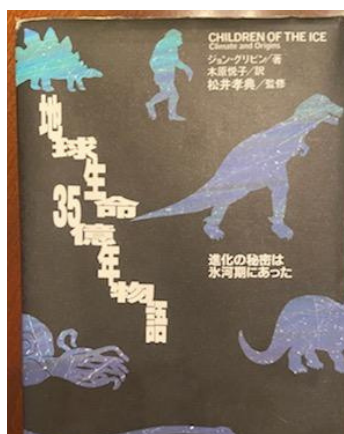
摂氏1度の上昇は毎日の気温の変化を考えると大した数字ではないように思えるが、全地球規模でみた時、摂氏1度の上昇が世界各地で干ばつ・洪水が起きる原因となっていることが気候モデルで出てくる統計を見るとよくわかる。それを元に温暖化の加速がどのように起こっているかを証明できる。

私は気候モデルを使い一生をかけて地球温暖化のエビデンスを証明したい。今回のノーベル賞はそういう研究が評価されたのだと思う。

— 個人レベルで私たちにできる事がありますか？

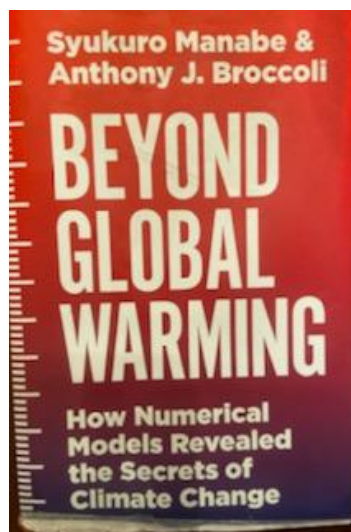
非常に難しい質問だ。ガソリンを使わないように、と言っても簡単にはできない。ソーラーパネルを屋根に設置するにも、設置費用が高く、鳥の糞で汚れ、洗浄やメンテにお金がかかる。個人レベルで地球温暖化・脱炭素に貢献することは重要だが、個々の力が及ばないほどに事態は深刻になっているのが実情。

先日のグラスゴーの会議では、先進国が発展途上国に資金援助を行うという事で一致した。先進国からの援助で、まずは発展途上国の経済や教育を向上させ、地球環境問題を踏まえた経済発展を行うのが目的だが、今のところ援助金の額や対象国が報告されていない。



愛読書

Children of the Ice by John Gribbin



著書

— 普段の生活で大事にしていることは？

健康が第一。子供の頃は銅山川で泳ぎ、今でも水泳が好きだ。コロナで2年前に止めたが、千メートルを35分位で泳いでいた。散歩は1時間半。運動が最優先、体が丈夫な事が一番大切だから。仕事は二番目、趣味だ。

— PJAのイベントで一番心に残ることは？

春の会。準備が大変かもしれないが、今後も続けてほしい。

— プリンストンで好きな場所はどこですか？

我が家とプリンストン大学のキャンパス。水泳や季節の花の変遷が楽しみ。

— お気に入りのレストランはありますか。

Eno Terra (イタリアン) と 司 (日本食)。

— では、奥様の手料理で一番好きなのは？

天ぷら！揚げたての熱々がとても美味しい！

(終)





奥様にフォーカス

信子さん

— お料理がお上手だと伺っていますが？

高校の最後の方から自由が丘の料理教室に通っていました。今の辻クッキングの前身でしょうか。アメリカにきて沢山のお客様をもてなす機会も多くなったので、本を読んで覚えたり、日本に帰った時に習ったりしました。

— 和菓子やケーキを作られるんですね。

アメリカでは人を招待した時に皆さんデザートを楽しみにされます。それが洋菓子・和菓子を作り始めることになった発端でしょうか。60人をご招待した機会に和菓子でおもてなしをしたこともあります。

和菓子は1997年から2002年にプリンストンへ戻るまでお煎茶の先生に習いましたが、本格的に作りはじめたのはうちでお茶を教えはじめてからです。日本へ帰るたびに色々なところに通って和菓子作りを学びました。

和菓子は茶道のクラスで使いますので、いろいろ作ります。小学生から高校生までうちに来て茶道を学んでいました。もう全員が大人になっていますが、彼らがアメリカで成長する過程で、茶道を通じて楽しい時間を過ごし、私も親ではできない部分で、彼らの成長のお手伝いができたのではないかとというのが嬉しいです。和敬清寂が伝えられたと感じています。日本の伝統のお茶や和菓子を海外で伝えることが少しでもできたことも誇りに思っています。



会員の皆様の寄書き、楽しそうに読んでおられました。
PJAを代表してのメッセージはバリンジャ恵さんに書いて頂きました。

— 日本語学校でも教鞭をとられていたんですよね。

プリンストン日本語学校の創立者の一人で、幼稚園でも15年間教鞭をとりました。子供を教えるのはとても楽しく、自分でも「こんなに子供を教えるのが好きなんだなあ」と驚くことも多くありました。

— お茶はどこで習われましたか？

母や祖母がお茶をしていました。家に裏千家のお茶の先生が来ていましたが、お菓子が好きで、食べたらすぐ遊びに行くという感じで、その当時は熱心には習いませんでした。

PJAコミュニティーハウスで
お茶会



— お客様を招待して懐石料理を作られると伺いましたが、お忙しい毎日で時間はどのようにしていますか？

物事は準備をしていけば本番はそれほど大変じゃないですよ。それに自分ができないことはしない。ごちそうを作るのではなく、自分が作れるものでおもてなしをすることが、お茶の精神にも通じることです。

— 夫婦円満の秘訣をお聞かせください。

二人三脚でやってきました。淑郎先生が研究に専念できるように子育てや家事は私が担当して、彼にはそういう心配や負担をかけないようにしていました。

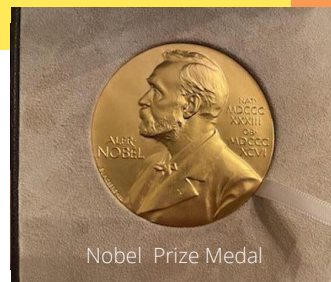
(淑郎先生のコメント)
お互いの趣味や人生を認めリスペクトしていることが良いのでしょうか。

ご自宅にお招きいただきシャンペンで乾杯、お二人は2時間以上も楽しく沢山のお話をして下さいました。お忙しい日々が続く中、快くインタビューを引き受けて下さり、ありがとうございました。

(聞き手：黒田康子&ガーツマ裕子
編集・執筆：メッツさゆり)



Nobel Prize diploma



Syukuro Manabe Ph.D.

*Born in 1931 in Ehime Prefecture, Japan.
Recipient of 2021 Nobel Prize in Physics for Physical modelling of Earth's climate, quantifying variability and reliably predicting global warming.*

- Tell us how you came to use computers to simulate climate change and global warming.

- Could you share your childhood memories with us?

I studied really hard so that I would be accepted into a top-notch university. Even when enemy airplanes were flying over us and everyone else was hiding in bomb shelters, I stayed out studying. I did not believe that they would actually drop bombs on a backwater village like mine. Maybe because I was a son of a doctor and was a bit spaced out, I was often jeered at by other kids. I chased and confronted them until they stopped bullying me.

- You had doctors in your family?

Yes, both my father and grandfather were doctors, the only ones in our village in Ehime Prefecture on the island of Shikoku. My grandfather studied both Chinese and European medicine. My father studied Western medicine at Kumamoto University School of Medicine. I heard that horses had been used to visit patients.

- Why didn't you pursue medicine?

Memorizing all those medical terms seemed difficult to me. I was clumsy with my hands and not fit for surgery. My mind went blank when I saw blood. I gave up becoming a doctor to my father's disappointment.

- What was your campus life like at the University of Tokyo?

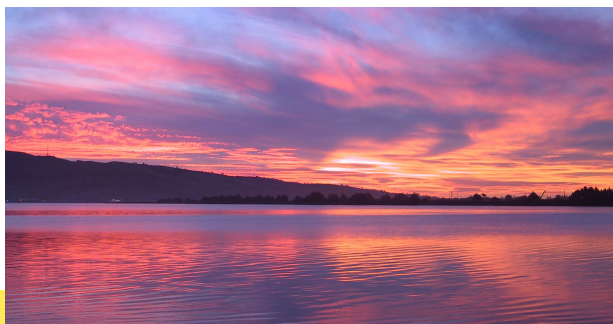
In the midst of young physics elites, I was the kind of student who was often lost in thoughts. I enjoyed gazing at the sky and sunset. When I got stuck, I would go for a walk, and good ideas would pop up in my mind. Geophysics seemed approachable to me. The smartest students majored in theoretical physics, and there was no space for me there. In geophysics, not a bona fide academic discipline back then, I was able to start with a blank sheet of paper.

John Von Neumann, a computer scientist, mathematician and physicist, came up with the idea of using his high-speed computer for weather forecasting. He enabled predicting weather with the use of numerical values based on the laws of physics, thus contributing to more accurate weather forecasting.

Neumann invited young researchers from all over the world to the Institute for Advanced Study at Princeton University for the study of numerical weather forecasting using computers. In 1958, I got an invitation to come to the U.S. when I was 26 years old with a Ph.D. but with no promising career path in sight.

Unlike in Japan, which was still poor at the time, I was able to use freely the latest IBM computers. The computers I used had much higher processing power than the Japanese counterparts and were very advantageous in the study of meteorology.

Blessed with this favorable research environment, I quantified for the first time in the world that the warming of the earth's surface was being caused by CO₂. My research spans over 60 years. In the last 10 years or so, there have been more droughts, floods, wildfires and landslides, causing major issues for mankind all over the world. What I predicted using my climate models decades ago has become the reality. (Continued to next page)



INTERVIEWS WITH PJA MEMBERS

(Continued from previous page)

As part of our projects to develop climate models by extending weather forecast modeling work, I specialize in applying such modeling to the prediction of climate change and global warming. Climate is the average weather conditions over time. You can see where floods and droughts will likely occur by running my models to calculate integrals and to perform statistical processing of the data collections with time scales of decades to centuries.

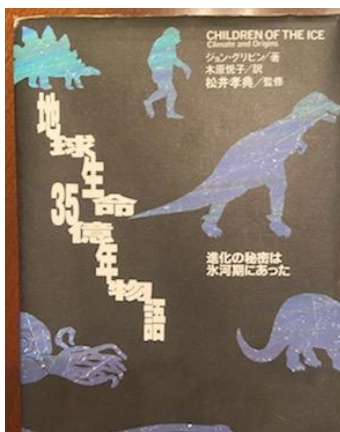
A 1°C increase in temperature may seem insignificant on a day-to-day basis. But if you see the statistics generated by the climate models, that 1°C of warming is significant enough to cause droughts and floods all over the world. We can prove the acceleration of global warming based on those numbers.

I devote my life to providing the evidence for global warming by climate modeling. I believe that the Nobel prize was awarded to me in recognition of such work.

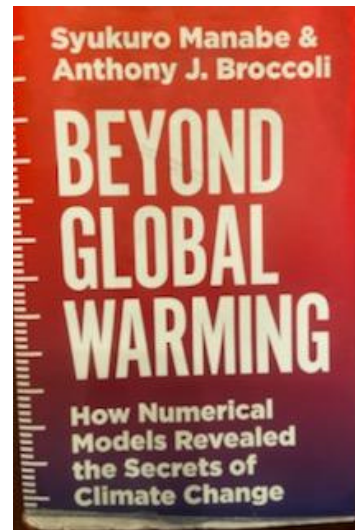
- What can each of us do to stop global warming?

A very tough question. Not using gasoline is easier said than done. Installing solar panels on your roof is expensive, keeping panels clean from bird droppings is hard, and maintenance is costly. Personal action on global warming and decarbonization is important, but the current situation is far too grave for individuals' efforts.

At the climate summit held in Glasgow last year, it was agreed that developed nations give financial aid to developing nations. The aim was to have developing countries improve their economy and education before making economic progress while tending to the global environment issues. But, so far no announcements have been made regarding the amount of aid or recipient countries.



Favorite book
Children of the Ice by John Gribbin



Book by Dr. Manabe

- What is important in your daily life?

First and foremost, health. When I was little, I would swim in my neighborhood river. I still like swimming today. Until two years ago, before the pandemic, I swam 1,000 meters in 35 minutes. I regularly take a 1.5-hour walk. Health is my top priority. The second is work. It's almost like a hobby.

- What is the most memorable PJA event for you?

The Spring Party. I imagine the preparation is a big task but I hope that you will restart when the pandemic is over.

- Where are your favorite places in and around Princeton?

My home and the Princeton University campus. I always enjoy swimming on campus and seeing ever-changing seasonal flowers.

- Do you have any favorite restaurants?

Eno Terra (Italian) and Tsukasa (Japanese).

- What is your favorite dish by Mrs. Manabe?

Tempura! Hot-off-the-frying-pot, it's delicious!



INTERVIEWS WITH PJA MEMBERS

SPOTLIGHT

Mrs. Nobuko Manabe

- I heard that you're a good cook.

Toward the end of my high school days, I went to a cooking school in Jiyugaoka, Tokyo, which later became Tsuji Culinary Institute. I kept learning cooking through books and in class, as I had more occasions to entertain guests at home in the U.S.

- You make cakes and Japanese sweets ("wagashi"), right?

I started making them because in the U.S. your guests would look forward to having good desserts. At one time I served wagashi to 60 guests.

I started learning how to make wagashi from my tea ceremony teacher from 1997 until 2002, when we came back to Princeton. I became more serious about wagashi making when I started teaching tea ceremony. Every time I went back to Japan, I went to different places to learn more.

I make various types of wagashi for my classes. Children from elementary to high schools used to come to my place to learn tea ceremony. They are now all grown up. I am happy that they enjoyed learning tea ceremony and that I was able to lend them a helping hand as they got through young adolescent years.

I believe I was able to teach them wakeiseijuku (the four most important elements of tea ceremony: harmony, respect, purity and tranquility). I am proud that I have been a messenger of Japanese traditions such as wagashi and tea ceremony.



Message card from PJA with calligraphy done by Megumi Barringer

Thank you PJA members! They enjoyed reading your messages.

- You taught at Princeton Community Japanese Language School, right?

I was one of the founders of the school. I taught kindergarten classes for 15 years. To my surprise, I often found myself immensely enjoying working with children.

- Where did you learn tea ceremony?

Both my grandmother and mother practiced it, so a teacher from the Urasenke School was often in our house. But my main interest was in wagashi served during the ceremony and not much in tea ceremony itself back then.

Teaching tea ceremony
at PJA Community House



- I hear you serve kaiseki ryori (refined style of cooking originating in the art of tea ceremony) to your guests. How could you manage that in your busy life?

Good preparation makes it easy. Do only what you can handle. You don't have to serve a feast. Do what you can and entertain your guests wholeheartedly. That's omotenashi, whose roots are traced back to the traditional Japanese tea ceremony.

- What is the secret of good marriage?

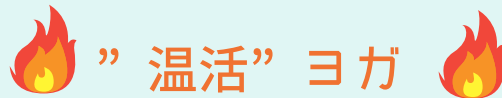
Teamwork. We've been supporting each other. I took care of child rearing and house chores so that Dr. Manabe could concentrate on his study without worrying about those matters.

A comment from Dr. Manabe:

We respect each other's hobbies and way of living. It seems to be working for us.

Interviewers: Yasuko Kuroda & Hiroko Heather Geertsma
Editor: Sayuri Metz
Translation: Chieko Reed
Translation Editor: PJA Times Committee
(リード千恵子さんの翻訳を元に会報委員会にて編集)





体と心を温めよう



ブート真智子 (会員 & 個人スポンサー)
全米ヨガアライアンス公認ヨガ講師
NJ州を拠点にオンラインヨガ教室を提供
NY、ボストン、FLを始め日本からも参加者あり。
ヨガで毎日を健康で自分らしくイキイキと！
www.YogaSmile.net
インスタ: @machiko_yogasmile

新春お慶び申し上げます。今年も皆様が健康で平和に、幸せな毎日が過ごせるようお祈り申し上げます。さて、この度は、NJの寒い冬を乗り切るために、体を温める”温活”ヨガについてお話しします。

一つ目は、腹式呼吸してみましょう！浅い呼吸は肩と胸が動き、腹式呼吸はお腹が前に膨らみます。両手をお腹にあてて膨らみが感じられる呼吸をすると、内臓が刺激され血行が良くなり、体の内側から”温活”できるんですよ。深い呼吸はリラックス効果も抜群です。

二つ目は、脚を鍛えましょう！”温活”の近道は、新陳代謝が高い筋肉をつける事。(筋肉は”ボイラー”、脂肪は”断熱材”というイメージ♪) 筋肉の6～7割が脚にあるといわれ、脚を鍛えると熱を作りやすくなります。下半身を鍛えるとバランス維持にもつながり、精神的にもぶれない自分に！



最後に、心の”温活”として、今年一年自分の心が温まる・幸せが感じられる選択ができますように！

今年の干支にちなんで……



このポーズで、インナーマッスル・体幹を鍛え、股関節を開き、背骨と背中の柔軟性を高め、バランス感覚をやしなえます！



Huko Heather Geertsma

2022年が皆様にとって希望に満ちた年になりますように！



PJA TIMES

プリンストン日本人会会報

編集長 黒田康子

企画／編集 ガーツマ裕子 & メッツさゆり

デザイン／翻訳 メッツさゆり

Princeton Japanese Association

Website <https://pja-nj.org/>

編集後記
新年創刊号お楽しみいただきましたでしょうか。
本書の感想、掲載希望、
PJAの活動についてもっと知りたい、
ボランティアに参加したい、なんでも結構です、
pjanewsletter@googlegroups.com
までメールお待ちしております。

