PJA TIMES

2022 第2号　VOL. 1, ISSUE 2

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

目次　Contents

P.1&2　イベント報告　PJA&Member Events
P.3-5　スポットライト／スポンサー・インタビュー
SUBARU OF AMERICA EVP 吉田直司氏
Interview with Mr. Tadashi Yoshida EVP
P.6　春のお出かけ情報 Fun Spring Day Trip Ideas
P.7&8　あの人にフォーカス／ジェイムズ恵子さん
Focus／Ms. Keiko James
P.9　コラム／骨粗鬆症　Column／Osteoporosis
P.10　私のエコ活　ECO Notes
P.11　PJA News

APRIL 2022

Copyright(c)2022 Princeton Japanese Association(PJA) All Rights Reserved

2022年新春～３月
PJA＆個人主催　イベント報告

新年を祝うお雑煮セット販売
（2021年12月31日）

太田美奈子さん作
「雑煮美人」

昨年の大晦日も前年に引き続き、PJA会員限定「新年を祝うお雑煮セット」60個をご用意し、CHでのピックアップ方式で、先着26世帯の皆様にお届けすることができました。注文受付開始から1時間で半数が売り切れ、翌日昼過ぎに完売。司レストランの美味しく心温まるお雑煮の汁と具・筑前煮・太巻きや、PJA提供の切り餅、餅菓子の詰め合わせのセットで、ご自宅でゆっくりと日本のお正月気分を味わって頂けたなら幸いです。（井上雪子）

第10&11回 歩くだけでダンス　ワークショップ
（2月19日&3月19日 1-3pm）

サンバの音楽で足の動きを幾つか練習した後、５月の春の会に向けて、ダンスのステップを紹介。モデル歩きの練習をした後に写真を撮ったら背筋が伸びているので全員驚き。２時間動いて楽しく汗をかいた週末でした。（黒田康子）

お雛様と一緒に着物体験をしてみよう
（2月26日3:45～5:00pm）

当日は1時間で、1～2歳のお子様がいる４家族様にご参加頂きました。お子様にその場でお着付けし、お雛様と並んで写真を撮りました。「初めてのお雛様や着物に娘は興味津々、にこにこ♪日本文化に触れた貴重な機会でした」との感想を頂きました。（大政優子）

第36回 ろうごんな
（2月26日1:30-3:30pm）

初めてのハイブリッド勉強会は、CHとZoom併せて12名で、自分や家族の緊急時に何を知っておくべきか、何をすべきか其々の体験を語り、大切なポイント、疑問について話し合いました。急病、医療指示、葬儀、重要書類保管、遺言、財産管理など深刻な内容ですが、オープンに話し合いが出来ました。皆の話し合いノートを基に、次回は専門家を招いてのPJAセミナーに繋げたいです。（ジェイムズ恵子）

（主催者名敬称略）

2022年新春～３月
PJA＆個人主催　イベント報告

ヨギー有酸素運動で免疫力アップ！
（2月7日～3月2日、週一で9am&7p:30m各４回）

朝晩計12名がZoomで参加。ヒマラヤのヨガ行者が継承する有酸素運動で心肺を鍛えた後、アイソメトリック・ブリージング・エクササイズで緊張と弛緩を体感し、身体が緩んだ時の心の状態を観察。有酸素運動とアイソメトック・アーサナをするヨーガ療法は動きがあり楽しめた、という声を頂きました。緊張と弛緩の技法により、ご自身の力で心身を緩められた経験が、日々の実践に繋がり、健康にお過ごし頂けたら嬉しいです。（スウィングル由紀子）

サイバーセキュリティオンラインセミナー
（2月27日4-5pm）

Strategic Insights and Research at KnowBe4 のJoanna Huisman氏を講師に招待し、無料のオンラインセミナーを開催。34名の会員が参加し、講演後の質問が盛り上がりました。コロナ渦で沢山の方が家からリモートで仕事をし、学校の授業を受け、オンラインで買い物をしている中で、サイバーセキュリティに対する関心が高まっている折、タイムリーな講演となりました。（青柳和子）

プリンストンおはなし会

（2月12日＆3月12日9-10pm）

プリンストン公立図書館で、月に一度、日本語で絵本の読み聞かせ会を開いています。季節や日本の行事等に合わせた絵本や物語の読み聞かせの他に、手遊び、季節の歌、折り紙など、海外で暮ら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。現在、図書館での活動はお休み中ですが、Zoomを使用しリモートで開催中です。0歳～10歳位までのお子さんが毎回12人から20人、また大人だけの参加もあり、大変嬉しく私達ボランティアメンバーも励まされています。子供の読み手希望の方も増え、新たなニーズや今後の活動展開も考える機会となっています。（バウアー富美子）

なんか　かかんか
（3月26日1-4pm）

初回。5人が参加、来た順に自分で机と椅子を出し絵を描きました。写真を参照したり、家からプロジェクト持参の方、パステル、ペン、鉛筆など画材も様々。途中外で描いたり小部屋で休憩したり、後半は交互にポーズをとりスケッチをしました。3分、1分のポーズを何回かして、それぞれの作品を見て意見交換。楽しいオープンスタジオでした。（ジェイムズ恵子）

ハイキング　トレール掃除
（3月26日3-4pm）

今年はワクチン接種もかなり進み、In-Personで三年ぶりに実施。今回は去年のハリケーンで特にごみの量が多い場所を選びました。11名の会員が集まり、沢山のごみ袋が一杯に。不安定な天気で途中で雨と雹が降ったにも拘わらず、皆さんが同じ目標に向かって頑張りました。懇親会は、掃除の後に公園の駐車場で行い、熱いお茶を飲みながら、各人に配ったお茶菓子(マフィン、大福、果物、チップ、お煎餅)を楽しみながら話が盛り上がり、会員間の交流が高まりました。（青柳和子）

4-7月のイベント

4-7月　子育て支援部　Zoom座談会
4/2　トークショー
4/2　トレイル掃除
4月～　40代から先、心の癖に気づくヨーガ療法　毎水曜日／9:30-11am
4/9　第37回　ろうごんな
4/23　エコタワシを一緒に編みましょう！初心者さんも大歓迎。1pm～
5/7　春の会
6/25　第38回　ろうごんな
7/16　第4回　未知アーティストへの道
ヌノフェルト

他にもまだまだ沢山.....乞うご期待!

（主催者名敬称略）

スポットライト

PJAスポンサー インタビュー

SUBARU

吉田直司（ただし） EVP

スバル オブ アメリカ、執行役員
Mr. Tadashi Yoshida
Subaru of America Executive Vice President
昭和63年、富士重工業株式会社 (現 株式会社SUBARU)入社。
製造工場からスタート。ディーラーへのセールス、経営企画、
グローバルマーケテイング本部、サービス本部長などの職を経て、
2021年からアメリカ勤務となる。趣味はキャンプと料理。
キャンプでは野外で料理をするのが楽しみ。

今夏に、初のEVグローバルモデルであるソルテラ（SOLTERRA）をアメリカ市場で販売するSUBARU（スバル）。PJAスポンサー企業のインタビュー第一弾として、企業戦略、ソルテラの紹介、脱ガソリン技術開発の展望、環境問題への取り組みについて、吉田氏にお話を伺いました。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

ターゲット市場で100点をとれる車

- アメリカでスバルは大変人気がありますが、その理由は？

アメリカのお客様をターゲットにして、車を設計しているということが挙げられると思います。数字は小さいながらも、アメリカには昔からロイヤルユーザーがいたのですが、日本車の常として車体が小さいために、一般のユーザーにはインパクトが弱かったといえます。

アメリカにターゲットを据えた時点で、日本ではちょっと大きすぎる車体、ヨーロッパよりもアメリカで好まれるスタイリングなど、戦略的にアメリカのユーザーの好みを考えて車の設計を行いました。頑丈で長持ち、安全性に優れ、価格も手頃な車です。

そのようなこともあり、現在ではアメリカ市場での販売は、SUBARU社全体の７割を占めています。どの地域でも70点をとれるということよりも、ターゲットとした地域で100点を取ることができる車を作ることに戦略を据えたことが良かったと思います。

カラー戦略

- 最近スバルの車の色が変わってきたような気がしますが、それも戦略でしょうか？

戦略と言えば、言えなくもないですね。スバルにはラリーで使っていた「WRブルー」という特徴的な青色があり、ラリーのファンの支持を得ていました。２代前のインプレッサでは思い切ってオレンジを取りいれたところ好評をいただき、その頃から色でチャレンジをするということも戦略の一つになりました。

今回、最新モデルのソルテラのカラーで「Harbor Mist　Gray」という色を採用したのですが、多くのお客様から好評を得ています。

昭和30年代発売第一号車、愛称”テントウムシ”の複製をバックに
Camden, NJのオフィスロビーにて

スポットライト

PJAスポンサー インタビュー

初グローバルEV　SOLTERRA ソルテラ

https://www.subaru.jp/solterra/solterra/

- アメリカでは間もなく、御社初のEVグローバルモデルであるソルテラが発売されます。この車名に込められた意味を教えて下さい。

スバル車は、ブランドとして「アドベンチャー・アウトドア」に親しむことを掲げていますので、ソルテラに関しても「自然を楽しむ」というメッセージを伝えるという意味合いで、ラテン語の「Sol　(太陽)」と「terra　(大地)」を合わせた造語を採用しました。実はSOLTERRAというこの名前は、社内公募でアメリカの社員が提案し本社選考で選ばれたものなんです。

- 燃費、加速、最高速度など、一番の売りは？

AWD（All-Wheel　Drive）ならではの走りですね。地面を正確にグリップする安定した走りと加速が他社の車と違うところです。ソルテラはトヨタ自動車と共同開発した車ですが、AWD性能はスバルが深く関わった部分です。スバルユーザーの方がソルテラに乗られた時には、同じようにスバルならではの安定した走りを感じてもらえると思います。

- 走行距離が気になってEVを避けている人もいますが、一回の充電での航続距離、充電時間は？

一回の充電で大体220マイル（約354km）走ります。ツーリングには十分な距離ではありませんが、毎日の通勤には対応できる距離です。家庭用コンセントから充電でき、またEV用の充電器を使うと、一時間程度で80%まで急速充電ができます。アメリカではガレージを持っている家庭が多いので、簡単に充電できると思います。

- ガソリンスタンドや駐車場など、充電設備の充実は今後期待できますか？

以前よりは充電ステーションは増えていますが、まだ十分とは言えませんね。EVが全体の車の3.2%（電動車として10%）程度にとどまっている理由はそこだと思います。政府のZEV規制で、各社とも販売数のうち一定数をEV車にすることが義務付けられており、今後EV車が増えるに従って、充電ステーションの数も増えてくると考えています。

- 専用プラットフォームも共同開発だということですが、EVならではの開発時のご苦労は？

お互いに車に対する設計ポリシーがあり、その違いでぶつかり合うことはありました。例えば安全性を最も重視するスバルと、それ以外の部分も重視するトヨタ社では、細かなところで違いがでてきましたが、仲良くケンカをしてお互いの良いところを製品に反映できたと思います。

- 価格が気になるところですが、購買層は？

スバルに乗っている方がEVに買い替えたいと思われた時に、検討して頂ける価格に設定してあります。ちなみに＄7,500の連邦税額控除ももらえる予定です。価格については発表までもう少しお待ち下さい。

- メンテナンスの費用や頻度は？

車のメンテナンスで最も頻繁にするのは、エンジンオイルの入れ替えだと思いますが、EVではそれがなく、その点では通常車よりもメンテナンスの費用と頻度は減ります。ただし車体が重いので、タイヤの消耗はガソリン車と比較すると早いかもしれません。その他に関しては、通常のガソリン車と同じようなメンテナンスを考えて頂いて良いと思います。

- 重量面など、雪国での運転は大丈夫ですか。

EVはバッテリーが重いので実際にはガソリン車よりも重いんです。スバルは雪道での走行が得意分野ですから、ソルテラに関しても雪道走行を不安に思われる必要はないと思います。スバルは、通常の生活（通勤などの通常の走行）と非日常の生活シーン（山道・雪道などの走行）の両方で、安全性と実用性を重要視していますので、そのポリシーは、ソルテラにも生かされています。

スポットライト

PJAスポンサー インタビュー

THE SUBARU LOVE PROMISE

脱ガソリン、今後の展望

- 環境先進国が多いヨーロッパに続き、アメリカでもバイデン大統領が、ガソリン車の新車販売を制限する大統領令を発令しましたが、米国自動車業界のこれからの動向はどう見ていますか？

行政も電気自動車を増やすことに力を入れているので、今後は充電ステーションの数もかなり増えてくると思います。アメリカでは、2030年にはEVを50%まで持っていくということが目標に掲げられています。50%は到達できなくても、30%くらいまでは普及するのではないかと思います。

- バッテリーの廃棄処理問題に関する対応策は？

バッテリーは８年から10年の耐久期間が想定されていますが、EVではバッテリーの部分が大きな比重を占めていて、交換費用が高くなります。10年経つと100%まで充電できなくなるため、ガソリン車同様バッテリーが古くなることで電費は悪くなると考えてください。廃棄処理は専門業者にお願いしていますが、今後数社が協力をしてリユースの研究をしていくことになると思います。

- EV以外に研究開発が進んでいる新技術は？

新技術ではないかもしれませんが、スバルに関していえば「安全性」をさらに上げるための研究開発を行っています。例えば、外の様子がより見えるようにするために「ガラスの面積」を効果的に大きくする、これはスバル車のポリシーでもあります。

事故を未然に防ぐ、軽減する「予防安全」、そのポリシーから生まれたのが「アイサイト」と呼ばれる自動で車にブレーキをかけるカメラです。さらに「横からの衝突を避ける」という研究が行われています。2030年にはスバルが関連する死亡事故を無くすのが目標で、そのために安全性を重視した研究を進めています。

- アメリカ大手自動車業界におけるソーラーカー開発の見通しは？

現時点では太陽光だけで車を走らせるのは非常に難しく実用性は考えずらいですね。太陽光発電による限られたエネルギーで、現在の衝突基準をクリアーした車を走らせようとすると、その重量のため走行距離が極端に短くなってしまいます。

環境に配慮したクルマづくり：
https://www.subaru.co.jp/csr/environment/consideration.html

- 日本とアメリカでEVやHVの販売割合の推移はどうなっていますか？

アメリカでは、EVの販売台数は数年前と比較して急激に増えてきています。一方日本では、燃費を良くするという観点からハイブリット車（HV）は増えていますが、EVの販売台数は増えていません。

環境問題への取り組み
The Subaru Love Promise

- ナショナルパークの保護活動や、ごみ回収キャンペーンを行う理念についてお話しください。

アメリカにおいては「スバルが好き」と言われるロイヤルカスタマーが多く、その「スバル車への愛」に対して我々は何ができるかを考えました。

この15年ほど、「Subaru Love Promise」というスローガンで、５つの分野でのプロジェクトを立ち上げました。引き取り手のないペットの新しい家族を探す(Subaru Loves Pets)、ナショナルパークでの植林(Subaru Loves the Earth)、住まいのない人たちに衣類やブランケットを提供(Subaru Loves to Help)などもその一環です。

これらのプロジェクトは、スバルの車を愛してくださるユーザーにどのように愛をお返しできるか、という想いから始まり、一企業として社会にどのように関わり貢献できるかを考えた取り組みとなっています。
https://www.subaru.com/love-promise.html

日本出張から戻られてお忙しい中、快くお時間をとって頂き、スバル車にかける熱い想いをたくさん語っていただきました。
次の機会にはキャンプ飯のお話も伺いたいです。
（聞き手：黒田康子＆ガーツマ裕子　執筆・編集：メッツさゆり）

春のお出かけ情報
Fun Spring Day Trip Ideas

Ground for Sculpture
Hamilton

広い敷地の中にアートが点在しています。作品の中にはルノアールなどの有名絵画の実像版もあり、触って良いものもあり楽しめます。屋外なので、ご家族で気楽に楽しめると思います。ルノアールの実像版と写真を撮るのも楽しいです。https://www.groundsforsculpture.org

&

Washington Crossing State Park
Titusville

雄大な自然の水の風景を見たい（やっぱり日本人笑）、でも海まではちょっと遠い。そんな時は犬連れでWashington Crossing Parkへ行きます。Delaware Riverは緑の両岸の間をうねうねと流れ、癒されます。お子様のスポーツの試合で行かれたことのある方も多いかも。
https://www.njparksandforests.org/parks/washingtoncrossingstatepark.html

（フェイ薫さん）

Duke Farms
Hillsborough

1000エーカー以上の広さで季節を通して木々や花が楽しめます。蘭の温室・湖・滝・トレイルめぐりなど、一日を野外で過ごすにはお勧めの場所です。
https://www.dukefarms.org

(Y.K.さん)

Princeton Battle Monument

昨年４月上旬の様子

（Akiさん）

The Culinary Institute of America (CIA)
Hyde Park, NY

同校は、調理師のハーバード大学というニックネームでもわかるように、短大、４年制、修士コースを備えた全寮制の世界でもトップレベルの調理専門大学です。
元は修道院であった美しいキャンパスに、伊、仏、米国料理を提供する3つの本格レストラン（要予約）とカフェ（現在テイクアウトのみ）があり、一般市民誰でも利用できます。
アラカルト料理の他、内容もコスパも素晴しい３コースのランチとディナーが提供されています。
価格は、期間限定特別価格か、ランチかディナーか、などで異なるので、予約サイトでご確認ください。
写真は、American Bounty Restaurantでの1月中旬限定特別価格ランチ（３コースで＄29+税20%）です。
予約サイト：https://www.ciarestaurantgroup.com/

(Reed千恵子さん)

自作の絵をバックに

あの人にフォーカス!

長年PJAで様々なイベントを主催して下さっている、
会員のジェイムズ恵子さんにお話を伺いました。

「創造力、想像力 ワクワクが私の「源」」

2014年から主催している「ろうごんな」、始めたきっかけは？

自分自身にとって必要だったからです。正式名は「アメリカに住む日本人女性のための老後に備える勉強会」、長いので老後＋女で「ろうごんな」です。

夫について渡米、8年ほど大学で絵を学んだ後に離婚し、今後アメリカでどう生きていくのかという地点に立っていました。突然の変化に心が萎えてしまい、引きこもりに。何ヶ月か経ち、将来がわからないから不安なのだと気づき、同様の想いを抱く女性がいれば一緒に学びたい、少人数の集まりならできるかもと思いました。

社会保障やIRA口座、介護保険などの専門知識を持つボランティア講師の皆さんのおかげで活動を続けてこられました。介護施設の見学、コンピュータスキルなど内容は広範囲に及びます。家族介護の体験もシェアしました。二ヶ月毎のペースで長く続き、「ろうごんな」という言葉が自然に使われ、定着してきたのは嬉しい限りです。

何故男性は参加できないのか、問い合わせを頂いたこともありますが、私にとっては自然な成り行き、決して排他的な意味で女性に限っているわけではありません。

他にも色々なセミナーやイベントをするようになったいきさつは？

私の性格を反映しているのかも。おっとりした性格ですが好奇心旺盛、一旦興味を持つと深く追求してゆくところがあります。

「芽には芽を」は、植物好きが高じて植物交換をイベントとしたところ支持を得られ、2014年より夏恒例の行事となりました。「目には目を」のもじり、なかなか趣旨（種子）を得ていると思いませんか。言葉遊びが好きなんです。

「未知アーティストへの道（みちみち）」では、簡単な作業の繰り返しでアート作品ができるよう工夫し、気軽に参加してもらえるワークショップを目指しています。アルコール絵の具でステンドグラス風の花瓶を作ったり、輪ゴムでシャツの絞り染めなどをしました。完成品を見てわあっ、と盛り上がる参加者の笑顔を見ると、やり甲斐を感じます。

「トークショー」では、ゲストをお招きして話を伺います。この人の話を聞いてみたい、多くの方もそう思うのではないかと感じた時に企画しています。

Keiko James ジェイムズ恵子さん

2003年より米国在住。ボストン、LAなど各地に住んだ後、2012年よりNJ。米国人の旦那様と植物とパンダ（パンダ好き）に囲まれて暮らす。PJAにて「ろうごんな」、「芽には芽を」、「未知アーティストへの道」、「トークショー（4月上旬開催企画中）」を主催する他、2020年より「プリンストンおはなし会」の読み手として活躍。

多方面にわたる興味の「源」は？

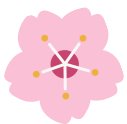
子供の頃に培った創造力、想像力でしょうか。
放課後、裏の芝生畑や秘密基地で遊んでいる時に、誰かが海の中、と言えば途端に海底で魚に囲まれ泡をブクブク、洞穴、と言えば毛皮をまとった原始人となりたき火を囲む。今、子供達が体験しているバーチャルリアリティを頭の中でしていたんですね。各々見ていたものは違えど、細かい説明が要らない子供の柔軟性は凄いです。

今も何かをする時は、自然にイメージすることから始まります。視覚的な人間なのですね。状況に関わらず、ワクワクしてどうなるんだろうと感じることは大切、そういう時にこそ物事が好転する気がします。そこにアイデアが湧き、新しいことを始めるきっかけとなる感じですかね。

普段の生活は？

日本語を教えています。社会人の他、在宅する人が増え、子育て中の主婦や子供の生徒ができました。専門は油絵でしたから、レッスンは絵を用いた内容が多いです。

子供にへのへのもへじを教えたところ、いろんな顔が出来ました。子供達は自分の作品について語りたい気持ちがあるので積極的です。ひらがなを全部教えるのはかなり根気と忍耐が要りましたが、初めて自分で読んで、読めた！と嬉々と実感する様子を見るのは楽しいです。７歳児からカタカナも覚えたいと言われた時は、やったと思いました。



最近、日本の銀行に就職が決まった生徒から、レッスンで新聞記事を読んでいたおかげでテストで読めたと報告を受けた時には、生徒の人生に、私も関わっているのだと感じました。

絵の専門がなぜ日本語講師に？

離婚後、日本語講師養成講座を受けたのは、社会復帰へのリハビリでした。大学や私立高校でも教えました。在宅オンラインレッスンとなり、夫も聞こえてくるレッスンから何か覚えているみたいですよ。

ヌノフェルトスカーフ：
繊維を置いてスカーフの上に絵を描くイメージで作成

趣味でしていることは？

何かを創るのが好きです。この数年は、自分の服作り、異なる柄や意外な素材の組み合わせ、大胆な色のコントラストを試しました。ヌノフェルトスカーフにも夢中。これは繊維を摩擦により融合するもので世界に一つしかない作品ができます。アイデアが浮かぶと次から次へと作ってしまい、作品はインスタグラムで紹介しています。

アンチエイジングでイタリア語を始めました。旅行先で使うサバイバル語学のつもりでした。面白いことに、イタリアの文化や言語は日本（語）と似ているところがありますね。英語をある程度話せるようになった時、日本語を話す自分と英語を話す自分とでは違うように感じました。言語の背景にある文化が表れているんだと思います。イタリア語が流暢に話せるようになるのはいつの日か、その時にはどんな自分に気づくのか楽しみです。

今後したいこと、PJAに望むことは？

実はいくつかアイデアをあたためているんですよ。今は室内での集まりに規制があるので、どのような形にするのか考えています。楽しみにしていて下さい。

PJAに望むことは、団体ならではの規模を感じさせる大イベントです。また会員の中には様々な分野で活躍する専門家や、趣味に情熱を傾けている方が多いので、その方達が率いるイベントなどが増えると良いですね。

なぜ恵子さんのイベントが人気を博し、長期に渡り支持されているのか、その秘密が少し理解できたような気がします。次なるアイデアはいかなるものか？楽しみにしています。大変お忙しい中、お時間をとって頂き、ありがとうございました。
（聞き手：黒田康子　編集・執筆：メッツさゆり）

コラム Column

青柳和子博士（PJA理事）
1996年にパーソナルトレーナーの認定資格、その後もACSM（American College of Sports Medicine）にてExercise Physiologist、American Council of Exercise（ACE）にてAdvanced Health & Fitness Specialistの資格を取得、既存疾患を有する人を援助。専門分野は、高齢者、骨粗鬆症、痩身など。Rutgers Universityで栄養学の勉強後、ファーマン栄養教育研究所にて栄養教育者として登録。栄養と運動のコンサルタントをしている。

骨粗鬆症とは？

男性も
気をつけよっ"骨密度"

予防・改善　今すぐにできること

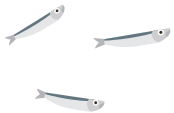
骨粗鬆症とは、骨の量が減って弱くなり骨折しやすくなる病気のことです。骨粗鬆症自体では、骨がもろくなるだけなので痛みはありませんが、転ぶなどのちょっとした刺激で骨が折れやすくなります。

原因は、骨の新陳代謝のバランスが乱れていることです。女性が主ですが、男性も高齢になると6人に1人位がこの病気になります。古い骨が吸収され新しい骨が作られることで、骨形成のバランスは保たれています。様々な要因でそのバランスが崩れた時、骨粗鬆症になります。加齢による骨量の減少は、腸管でのカルシウムの吸収低下、女性ホルモンの分泌低下、運動量の低下による骨への刺激の低下、等が主な原因ですが、その他にも日照不足、無理なダイエット、塩分の取りすぎ、喫煙、アルコールやカフェインの多飲があります。また、喘息の薬の中でもステロイド系のものは、骨の密度を下げる副作用があります。

最もよく使用される検査法は、DXA法（DEXA法ともいう。二重エネルギーX線吸収測定法）と呼ばれ、背骨や太腿の骨と他の組織の吸収率の差で骨密度を測定します。骨密度測定で最も正確な方法です。検査は10分程度しかかかりません。もし60歳以上でまだ検査をしていない方は、早く予約することをお勧めします。

運動に関しては、重力のかからない水泳には予防効果がありません。歩くこと、ランニング、縄跳び、筋トレなどが、骨粗鬆症の予防と骨の密度を増やすためには最も効果があります。すでに骨粗鬆症をお持ちの方は、注意しないと運動中に骨を折ることもあり得るため、専門家に運動の指導を受けることをお勧めします。また家の中でも、電気製品のコードやカーペットを踏んで転ばないようにする注意も大切です。

栄養に関しては、バランスの取れた食事が大切ですが、サプリメントからカルシウムを取る場合には、副作用があるため、最近の研究結果なども踏まえて1日に500mgを越さないようにすることが望ましいでしょう（https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/calcium-supplements-should-you-take-them）。ビタミンD、K、B6、B12、葉酸等も欠かせないので、サプリメントよりは、なるべく緑色野菜、大豆、小魚など食べ物から取ることをお勧めします。



私のエコ活　ECO NOTES

普段どんな工夫をしていますか？

落ち葉ごと芝刈りをして、落ち葉を肥料にしてしまいます。落ち葉を道路に集める手間も省け、市への回収も削減、一石二鳥です。　（フェイ薫さん）

- ご飯は、炊飯器で保温はせずに、おひつに入れる。天然檜は内側の温度を一定に保ちご飯はいつまでももっちり。
- 掃除はお酢やスチームマシーンを使うことで、ケミカルフリー。
- プラスチック排除。曲げわっぱ弁当箱、ゴムが周りについた落としても大丈夫なガラス瓶水筒を使う。
- 使ってない家電のコードは抜くか、スマートプラグを付ける。
- EV車の充電は、電気代の安い真夜中にする。

（GB Sakuraさん）

1. 牛肉を食べる回数を減らす。
2. 週一日、もしくは一日一食の菜食を心がける。
3. 野菜などの無駄をとことん省く。（M.S.さん）

アクリル毛糸で編んだエコたわしを食器洗いに使用。油がついていなければ洗剤を付けずにお水できれいになり、ちょっとした油汚れはお湯でOK。かなりの油は洗剤を付けて洗っています。簡単に編め可愛いので、面倒な洗い物（私だけ;^_^）ほっこりしますよ。４月23日にCHで「エコたわし作り講習会」をします。食器洗い以外でも、お掃除にも大活躍のようで、詳細は下記サイトで。[使用歴5年]アクリルたわしを使うメリット！
https://kenkoubikatu.com/usage-and-benefits-of-acrylic-scrubbing-brush　（和田幸子さん）

～余熱調理で楽々、完璧固ゆで卵とパスタ～
卵：お鍋に水を2センチ入れ、卵は重ならないように入れる。沸騰したら冷蔵庫から出したての卵は3分、室温なら30秒程茹で、蓋をして火を消す。10-12分置いてから水に取る。
パスタ：普通に3分茹でたら蓋をして火を消す。残り時間放っておくとアルデンテ。　（S.M.さん）

コンポスト 色々

家庭で手軽に出来るコンポスト。
我が家では、キッチンで野菜や果物の残りとリサイクルできる紙をバケツ型コンポストに集め、家の外に置いてある大きなコンポストに運びます。(アパートで出来る簡易コンポストなども販売されてます。) 埋立地のゴミを減らすとメタンガスの排出を抑えることができるし、コンポストは土壌と植物の栄養にリサイクルできるので嬉しいです。　（M.P.さん）

生ゴミの再利用と庭の土質向上に堆肥が活躍。分解に時間のかかる肉や、骨類、乳製品、ガーリックや玉葱の皮は避け、虫除け対策にオレンジや使用済みコーヒー粉を入れ、ミントのスプレー。細かく切った新聞紙や卵カートンを敷き詰めて薄い層を作っています。最初は手を広げず、規模を小さく始めるのが長続きするコツです。
(B.C.さん)

プラスチックの植木鉢活用

出来上がった堆肥

新ロゴ完成！
NEW LOGO

アーティストの小岩夕華さんに作成をお願いし、PJAのロゴが完成しました。"結び”というイメージで、日本の伝統文化である水引の紐を鶴の羽に見立てました。
バックグランドは、PJAのイメージカラーを使った薄紫とし、PJAの文字を白でバランスよく配置しています。
プリンストン日本人会（PJA）を通じ、良い情報を共有しながら、人と人のつながりを結んでいくことを期待しています。

プリンストン日本人会
Princeton Japanese Association

ウエブサイト、リニューアル間近
NEW WEBSITE ... coming soon!

PJAのウエブサイトが今年5月にリニューアルされます。
コンセプトは"和モダン"で、モダン感覚な組織をアピール。
白地にイメージカラーの紫が基調となっています。見やすさ、シンプル、スタイリッシュ、躍動感、少し明るめ、上品さをキーワードに作成中です。また、スマホ対応にもなり、活動内容も随時更新していきます。

お知らせ

5月7日(土)には２年延期された「春の会」が開催されます。2020年に行われる予定がCOVIDで２年遅れてしまいました。
楽しいイベントが盛り沢山。申込書は近日お手元に届きます。皆様のご参加をお待ちしております！

PJA TIMES
プリンストン日本人会会報
編集長　黒田康子
企画　ガーツマ裕子＆メッツさゆり
編集／デザイン　メッツさゆり
Princeton Japanese Association
Website　https://pja-nj.org/

2022年　第２号　VOL. 1　ISSUE 2