PJA TIMES

2022 第3号 VOL. 1, ISSUE 3

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



JULY 2022

PJA主催

春の会ご報告

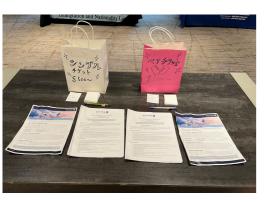
今年でPJA 設立18周年、「春の会」が5月7日(土)に プリンストンマリオットホテルで開催されました。 コロナパンデミックで4年間見送り(2年延期)になって いましたが、約80名の会員が参加されました。





今年は初めての書道のコンテストと、「スタンプラリー」のスタンプを集める為に、スポンサーさんのブースを回る会員の方々で会場が賑いました。スポンサーさんも会員の皆さんも久しぶりに顔を合わせることができて笑顔で一杯でした。

12時からは、美味しいランチをいただきながら、お話も弾み、会員同士の交流を楽しみました。 デザートはホテルのチョコレートケーキとチーズケーキの他にPJAが特別に注文したParis Baguette の抹茶ケーキ(ケーキのお皿に添えられた白いお花が素敵でした!)に舌鼓をうちました。



恒例の「ビンゴゲーム」は今年も盛況で、ビンゴ!を 目指す皆さんの真剣な表情が印象的でした。United Airlinesのサイレントオークションでは、ペアの飛行機 の切符と1枚の個人の切符、合計3枚をラッキーな方々 が獲得されました。



食事の後、PJAの黒田康子会長の指導の下に、「歩くだけでダンス」を会員有志が披露。Uptown Funkの音楽に合わせてステップを踏み、会場の皆さんも一緒になって踊りました。モデルウオークは会員有志が"かっこいい歩き方"を披露しました。







日本の伝統文化である書道は、皆さんが 積極的に参加されて、子供達や大人も頑張り、 筆と墨で書道をたしなみました。

PJAスポンサー修佳書院のバリンジャ恵氏に 選んでいただいて、4人が受賞しました。 一位は「三省」、二位は「在米」、三位は 「鈴蘭」と「春」。











ご参加いただいた皆さんから、大変楽しかったという沢山のフィードバックをいただいております。

久しぶりに会員の方々 とも顔を合わせることもでき、 楽しいダンスや、ゲームも でき、とても素晴らしい時を 過ごすことができました。 本日はお目にかかれて 嬉しかったです。4年 ぶりの春の会は感慨深い ものがありました。黒田会長 の開会のご挨拶にも大変共鳴 いたしました。 書道、 大変楽しかった です。

> ビンゴの景品は魅力的で とてもよかったです、 盛り上がりました。

春の会、本当にお疲れさまでした。 いつも通り、本当に素晴らしい会 でした。

2年間のパンデミックでなかなか人と面会できなかったという経験から、再度このように、コミュニティーの皆さんと顔を合わせ、一緒になってダンスの練習などをし、一緒に食事をしながらいるいるな話をし、交流することの大切さを実感しました。

今回の春の会の企画、準備、幹事の皆様、ボランティアの皆様の役割分担、会場のセッティング、進行、催し物、食事内容、スポンサーブースの設定、スタンプラリー等のアイデア等々、非常に詳細に考えられていて全て上手く執行された事に対しまして感服致しました。

次回は、皆さんからのフィードバックを参考にして、皆さんがもっと交流できるようにゲームなど工夫したいと 思います。また、子供たちが参加できるような催し物も考えて更に工夫をこらしたいです。(PIA春の会実行委員会)





◆──◆ PJAスポンサー ◆──◆ インタビュー





A STAR ALLIANCE MEMBER 💸



ユナイテッド航空会社 アジア・パシフィック営業部長

Mr. Kevin Yotsuji

Senior Manager | Asia Pacific Sales | United Airlines

1964年生まれ、兵庫県出身。関西学院大学卒業。

趣味:スポーツ観戦全般。

休日の過ごし方: 自宅周辺を10km程度走る事。

『PJA TIMES』今年の年間テーマは「エコ」。PJAスポンサー企業のインタビュー第2弾となる本号では、航空業界の先駆者として環境問題に取り組んでいるUnited Airlinesの四辻氏に、環境問題への取り組み、コロナ渦での対応、進化し続けるアプリ、新ラウンジなどについてお話を伺いました。



カーボンニュートラル by 2050

- Unitedでは二酸化炭素排出量の削減にかなり積極的に 取り組んでおられるようですが。

業界の先駆けとして「2050年までに温室効果ガス排出を100%削減」というコミットメントの下、環境問題に取り組んでいます。『Air Transport World』という世界の航空会社に関するニュースを配信するメディアでは、「2021年度の世界で最も環境問題に取り組んだ航空会社」として選ばれました。

業務を通じて日系企業様に法人契約をご提供する際には、入札条件として、航空会社としてのCO2排出削減レポートの提出を要求されたり、契約書内にCO2排出削減へのコミットメント記載を要求される機会も増え、日系企業様との良好な関係を維持する上でも環境問題への取り組みは益々重要性を増しています。

エコ・スカイズ・アライアンス・プログラム

- 燃料に関するCO2削減の取り組みについて教えていただけますか。

持続可能な航空燃料(SAF: Sustainable Aviation Fuel)を利用して弊社便を運航する為、2021年第2四半期より「エコ・スカイズ・アライアンス」という新プログラムを導入しました。民間からの出資を募りSAFを共同購入しており、日系企業様も2社参加されています。

SAFは一般的な航空燃料と比較して、ライフサイクル評価において約80%の二酸化炭素排出量を削減できます。2021年12月1日には、新型ボーイング737 MAX 8を使用し、シカゴーワシントンDC間で100名以上の乗客を乗せてデモフライトを行いました。このフライトは、100%SAFを使用し、旅客を乗せた民間航空会社による航空史上初の運航となりました。



100% グリーンへ

2050年までに温室効果ガス排出を100%削減するという野心的なゴールの達成を目指します

ユナイテッドは環境問題に対する真の解決策とサステナブルな変革 のために業界をリードしていきたいと考えています

以下に焦点を当てた取り組みを行います:

- Sustainable aviation fuel 持続可能な航空燃料 再生可能資源や本来廃棄されるはずであった副産物から生成される燃料への投資を継続
- Direct Air Capture 直接空気回収技術 大気中から二酸化炭素を取り除くために「直接空気回収技術」を 活用する企業を支援

◆→ PJAスポンサー ◆→ インタビュー

コロナ対策、ユナイテッド・クリーンプラス

- この2年間、コロナの世界的流行で大幅に利用客が減ったと思いますが、コロナ対応としてどのようなことを模索してこられましたか?

今では当然の事になりましたが、衛生・消毒面での新基準設定を大手航空会社に先駆けて行い、2020年第2四半期より「ユナイテッド・クリーンプラス」という名称で、Clorox社と提携しお客様のご旅行出発前から目的地到着までの衛生・消毒基準の見直しにより新基準設定を行い、またCleveland Clinic病院とも提携し、衛生・消毒面での助言を受け根本的基準の改善を実施しました。

在米日本人を主なお客様としている当営業部としては、 直接又は日系旅行会社、日系商工会議所、日系メディア、 日系不動産会社と一緒に、日本語でのウェビナーを60回 以上実施または参加し、弊社が如何に衛生・消毒面を 最重要視しているかをご案内してきました。

トラベルレディセンター

-アプリのダウンロードをすると旅行先で必要なワクチン接種や検査、書類についても判るようになり、フライトやゲートの変更までオンタイムでわかるようになりしたね。このようなシステムは他社を先導しているのでしょうか。

当社は役員にもChief Digital Officerを置く程、お客様とのコミュニーケーションのデジタル化に最も力をいれており、特にユナイテッドアプリは世界の航空会社でも最も利用し易いと高い評価を頂いており、コンテンツの開発にもかなりの投資を行っています。

2021年第2四半期より導入した「トラベルレディセンター」という弊社アプリに設定された機能により、お客様の旅行先に応じて必要な入国又は州に入る為の必要なワクチン接種、事前検査、書類、更には検査機関の紹介等ワンストップにてご提供しております。チェックインからお預けになった手荷物の追跡まで、旅行の最初から最後まで弊社アプリにてワンストップで行って頂けます。

旅行に必携の便利なツール

トラベルレディセンター

お客様のご旅行に必要な コロナ関連の規定を詳細に説明する 旅のコンシェルジュ

マイユナイテッド

頻繁に利用する機能のリンクを 1か所にまとめた新ツール



サービス、一味違いますを目指して

- フライトの変更手数料免除やマイレージの保持が以前と変わったと聞いていますが、それについてもう少し詳しく教えてください。

コロナにより行きたい所に旅行出来ない状況が続き、既にお持ちの航空券変更や、これから購入しようと考えていた航空券の将来の変更に不安を感じていたお客様は多く、2020年8月、弊社は世界の航空会社に先駆けて、ほぼ全ての米国発航空券の変更手数料を無料(一部米系他社も追随に繋がる)とする事により、お客様の不安解消にご協力させて頂きました。弊社マイレージプログラムの「マイレージプラス」は、コロナ前の2019年8月より有効期限を廃止し、コロナ禍では、マイレージによる無償航空券の変更や払い戻し不可を可能にする等、柔軟な対応をして参りました。

- どのような部分で差別化を推進しておられますか。

コロナ禍による弊社の取り組みは、全体的見地から他社との差別化に繋がると思いますが、PJAの皆様向けは、やはりNJの地元航空会社としてご愛顧頂く為、Newark空港から飛んでいる成田便、年内に予定している新羽田便、米国内便や他国際便の運航先を増やす事が一番の差別化に繋がるのではないかと思います。

- 日本の家族に何かあり、急遽チケットを購入すると エコノミーでも\$6000位ですが、救済処置はありますか?

在米日系旅行会社を通して頂ければ、当部が担当していますのでPJA会員様には出来る限り対応させて頂きます。ヒューストンに弊社日本語予約センターがありますが、航空券のルールを超えた特別対応する権限が無いので、在米日系旅行会社を通してご相談下さい。

- 他の航空会社ですが、海外旅行中にスーツケースを紛失した際の対応が良くなかったそうです。Unitedではこのような場合補償はありますか?

米国運輸省の取り決めによると、国内線は最大\$3,800、 国際線は最大\$1,780程度までは補償する義務を負います。 当社ではBaggage Resolution Center (800-335-2247)を 通じて対応させて頂きます。

補償額にご納得されない場合、弊社Customer Care (https://www.united.com/en/us/customercare)を 通じて詳細を明記の上、日本語でクレーム頂けましたら、 弊社日本人職員により日本語で回答させて頂き出来る限り 対応させて頂きます。

席番号の変更をお知らせ

アップグレードやスタンバイのクリアにより 席番号が変わると、アプリで自動的に通知

より早く出発する便にスタンバイしたら? 座席指定のお好みを保存できます

ユナイテッド航空についての詳しい情報は<u>日本語版ウェブサイト (united.com)</u>をご覧いただくか、 <u>日本語版公式フェイスブック「@UnitedAirlinesJapan」</u>や <u>日本語版公式インスタグラム「unitedairlines jp」</u>をフォローしてください。

◆→ PJAスポンサー ◆→ インタビュー

- PJA 会員の関心の的なのですが、Newarkから羽田への直行 便については現在どのような段階ですか。

個人的にはNewark発羽田直行便就航は悲願の思いで待ち続けていますが、NJにお住いの多くの日本人のお客様からも同じ質問を頂いております。現時点ではっきりした就航便は決まっていないものの弊社最新情報によりますと、現在のコロナが終息に向かう状況が続き、日本の入国制限も一層緩和される事を前提とし、2022年第4四半期中には就航出来るのではないかと思います(スケジュールは予告無く変更される場合がございます)。



EWR Terminal-CのUnited Club 新ラウンジ

- Newark空港Terminal Cに最大級のラウンジができたとのことですが、どのようなものかお聞かせください。

2022年5月19日にオープンしたばかりで、500席近くのお席をご用意している弊社最大のUnited Clubとなります。6つのシャワー室を無料でご利用頂け、他のUnited Clubと比較してもアップグレードされたラウンジで、毎日、午前5時から午後10時までご利用頂けます。

言葉にてその良さをご説明するには限界もありますので、今回、『PJA Times』での掲載を記念して、本年7月1日より来年3月31日までの期間(出発日は3月31日以降でもOK)、在米日系旅行会社*(注)を通じてUnitedのNewark発成田便または羽田便、Newark発サンフランシスコ経由関空便をご購入のPJA会員様には、Newark空港の新ラウンジをご利用頂ける1回券をご提供させて頂きます(united.comにて\$59で購入可)。購入したチケットの日付以外にUnitedをご利用される際にも使用できます。

この一回券は世界各地に45か所以上あるUnited Club Loungeのどこででもご使用できます。ご家族で航空券をご購入頂いた場合は、ラウンジ券を人数分差し上げます。ご出発1週間前迄にご予約番号と一緒にapac@united.com(ユナイテッド航空アジア・パシフィック営業部)宛に、Eメールにてお申し込み下さい。

* (注) 購入先限定について『PJA TIMES』から会員の皆様へ:通常は、国際線のビジネスクラスの購入者、Unitedかスターアライアンスのゴールド以上のステータスをお持ちで国際線をご購入された方、またはUnited Clubの年間のメンバーシップをお持ちの方しか受け取れない特典です。コロナで打撃を受けた在米日系旅行会社をサポートしたいというお気持ちからご提供頂く旨ご理解ください。四辻さん曰く、とても素敵なラウンジで、会員の皆さんに是非体験して頂きたいそうです。



四辻さんにフォーカス

- Unitedに入られたきっかけ、ご苦労話などは?

兵庫県出身ですが、大学時代に大阪国際空港(伊丹)の 免税店でアルバイトをしていた際、航空会社への就職に 興味を持ち、新卒でノースウエスト航空日本支社へ入社し ました。空港、予約、営業勤務を経て、1995年から2000年 まで同社ロサンゼルスに在る国際営業部に出向、その時の 上司がコンチネンタル航空へ転職した関係で、2005年に コンチネンタル航空へ米国採用で転職し現在に至ります。

ノースウエスト航空は決してサービスの良い会社では 無かったのですが、コンチネンタル航空に入社してからは NJの日本人お客様より米系航空会社の中では一味違った サービス提供がされているとそれなりのご評価を頂き、 自分へのモチベーションにもなりました。

2010年、ユナイテッド航空との合併後、コンチネンタル航空時代にご評価頂いていた同レベルのサービスのご提供ができなくなる機会が増えた事が、苦労というよりは皆様には申し訳ない気持ちを感じています。

- ご趣味について教えてください。

高校時代にサッカー、大学時代に陸上ホッケー部に所属した経緯から走るのが好きで、平日は自宅のランニングマシンで3K、週末は自宅周辺を10K、ランニングするのが趣味です。それ以外ではお酒が飲めない分、甘い物が大好きで日米でデザート巡りをしています。



真摯なお人柄がお話のあちこちに感じられたインタビューとなりました。United航空の画期的な取り組みをたくさん伺えただけではなく、PJAの会員に特典までご用意してくださった四辻さんに感謝です!

(聞き手:黒田康子&ガーツマ裕子 執筆・編集:メッツさゆり)





What's your favorite NJ beach?



Seven Presidents Oceanfront Park

221 Ocean Ave N, Long Branch, NJ 07740

駐車台数が多く、スナックバー、アウトドアシャワー、更衣室、ビーチボールエリア、サーフィンエリア等もあり、家族連れで1日中のんびりと過ごせます。近くにPier Villageというレストラン、カフェ、アーケードなどが揃うオシャレな複合施設があり便利。夏季には、Monmouth County Park Systemのデイキャンプ(サーフィンやスケートボード等)が開かれます。釣りも可。シーズンパスは(18-64歳\$75/人)、当日券は(18歳以上\$10/人)。駐車料金は\$10/日 (M.C.さん)



Sandy Hook Beach

(Gateway National Recreation Park) 128 South Hartshorne Drive, Highlands, NJ 07732

Gateway National Recreation Area は全長6マイルに及ぶ 半島全体が国立公園となっており、その中に6つのSandy Hook Beachが並びます。アメリカ最古のSandy Hook LighthouseのあるFort Hancock は、以前米国陸軍要塞 だった場所。灯台内にはVisitor Center があり、隣接建物の 中にスナック売店(McFly's on the Hook)があります。 シーズン中はフードトラックが各ビーチまでやって来ます。 自転車レンタル(SAHO Bike Rentals)、フェリー乗り場 近くにアザラシが見られるスポットも。湾側のBeach は ペット可。車のみならず、フェリーでもアクセス可。美しい 自然と歴史、マンハッタンのスカイラインを満喫できます。 入場料=駐車料金\$20/車/日 (M.G.さん)









みんなのお着かめ ピーチ はどこですか?





What's your favorite NJ beach?





Cape May

Beach Ave, Cape May, NJ 08204

白い砂と半島の突端から見える空と海は絶品。シーズン中は、 ビーチタグが必要です。ビーチの傍にはフードベンダーも出て いるので便利。いくつも繋がるビーチの中でもお勧めは、 Stone Harbor Pointです。(Akiさん)



Asbury Park Boardwalk

1300 Ocean Ave, Asbury Park, NJ 07712

ボードウォークには楽しいショップやレストラン が立ち並んで、家族連れやカップルで夏の週末を 過ごすには最適です。サーフボードもできます。 (Akiさん)











Island Beach State Park

2401 Central Ave, Seaside Park, NJ 08752 Tel: 732-793-0506

パブリックビーチは、シャワー設備、スナックスタンド、レストラン、 大きな駐車場がありますが、週末は早めに行かないと入場できません。 パブリックビーチを通り過ぎると、人込みから離れて島にいるような ビーチがありますが、ライフガードはいません。魚釣りや潮干狩り、 カニ取りができるスポットあり。最近はイルカを良く見かけます。 近くにSeaside Parkがあり、Water parkやジェットコースターなどが あるボードウォークがあります。パブリックビーチではない所で泳ぐ 場合、魚釣りの道具が必要(釣りのふりをするだけでも)。キャンプ ファイヤーもできます。また、パブリックビーチ以外なら、犬を連れて 行ってもOK。州が保有する知事の別荘もあります。入場料は今年は特別 で無料です。去年は車1台あたり\$10(週末)でした。(HGさん)



穴場 ひストラン



Can you spill the beans on some of NJ's best-hidden culinary gems?

Proving Ground Waterfront Dining

56 Shrewsbury Ave. Highlands, NJ 07732 https://www.theprovingground.com/ Tiki Bars, Sea Food, Burgers。家族連れOK。カジュアル。







お勧めの料理はなんといっても新鮮なシーフード。バーガーやお肉類も充実。

Mussels & Little Neck Clams, Lobster Bisque, Crab Cake Sandwich, Brew Burger and French fries! 美味しいシーフードをオーシャンビューを眺めながら楽しめます。一階はアウトドアのバーがあり、賑やかで若者が多め。2階にレストランとスポーツバーがあり、窓からはSandy Hookの岬が目の前に見えて開放的。週末、窓際席は予約を入れた方が良い。(M.G.さん)

Sahara

1325 US Highway 206 Skillman, NJ 中近東料理(レバノン) 家族連れOK。カジュアル。take outも可。





いつも素通りしていたモールにレバノン料理?と驚きました。 お勧めは、Traditional Salad(ミントなどがたっぷり入っています。 知り合い曰く、新鮮なミントがきちんとたくさん入っていると言うのが よいレストランかどうかを見極めるポイントだとか)。お勧めは、 Baked Kibbee、Traditional Combination (ケバブ各種)、チキン ライス、ジャイロなど。(KFさん)



Kapadokya

4071 US Highway 1, Monmouth Junction, NJ 08852 https://kapadokyagrill.com/ トルコ料理専門店(一部Mediterranean料理あり) 家族連れOK。





壁に飾ってあるタイル絵画はトルコの画家の手によるもの。 シャンデリアの手作りガラスボールや棚に置いてある調度品も トルコから運んできたとのことです。お料理はどれも手作りで、 どれもおいしいですが、お勧めはGyro、Kebab、Shish KeBab。 ビーフ、ラム、チキンとどれを試してもとても美味です。 Eggplant Salad、アペタイザー盛り合わせ、Calf's Liverなどもお勧め です。(Y.K.さん)



穴場 ひストラン



Can you spill the beans on some of NJ's best-hidden culinary gems?

The Tiger's Tale

1290 US 206, Skillman, NJ 08558 (609) 924-0262 https://tigerstalenj.com/



カジュアルなBar&Grillレストラン。プリンストン空港の北、ルート206と518の交差点近くにあります。アメリカンなメニューばかりと思いきや、ロブスターやクラブケーキ、貝類など、シーフードメニューも豊富。私の一押しは、Starterに記載のRoasted Clams(写真)。ハマグリより大きなクラム12個で17 ドル。これだけでお腹いっぱいになります。6個でも注文可能。蒸しムール貝のスチーマーも夏には頻繁に Today's Special として登場。コロナ禍以降、レストラン前に設置されたテント内で食べるのもピクニック気分。このレストランは、プリンストンが毎年9月にジャズフェスティバルを開催していた時の常連で、シーフードは長蛇の列だった人気店。現在、月曜は定休日。(バナス真理子さん)



Rice Factory

タイレストラン https://ricefactorynj.com/#about

え、こんなところに?という発見でしたが、美味しくて何度も通うことになりました。タイ料理の中では上品で格式のある料理を出す店。アペタイザーのクリスピーシュリンプ、クリスピーダックサラダの後は、にんじんとナスの天ぷらの上に乗ったシーバスが、外側がカリッと中はトロリとしていて美味しい。椎茸やペッパーに埋もれたダックも柔らかくジューシー。テイクアウトもできる。落ち着いて食事ができる店内で、明るい窓側、シャンデリアの下のブースなど。カップル、家族、グループでどうぞ。(食いしん坊さん)





Tino's Artisan Pizza Co.

4428 Route 27, North Kingston, NJ 08528 (609) 688-0007

https://www.nojunkpizza.com/



キングストンにあるピザレストラン。以前は「オステリア・ポカチーニ」だったところ。新しくなってからはピザは食べたことはありませんが、お勧めはタコ・サラダ。大きめに切ったタコ、ベビーアルグラ、紫玉ねぎ、セロリー、パセリ、カラマータオリーブ、ケイパーをレモンが利いたイタリアンドレッシングであえ、ボリュームたっぷり。初めて試したアンティパスティの Truffle Gnocchi Bite (トラッフル・ニョキ・バイツ) が、パフのように軽く、珍しい食感でした。室内は狭いですが、以前よりアウトドアが広くなって、是非グループで来たいレストランです。(バナス真理子さん)



ライフハック 台所編

Time to get creative with these kitchen hacks and tips



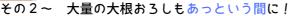






その1~ 使用済み食用油の簡単な濾し方。

- ① 天ぷらやフライに使った油を粗熱が取れるまで15分ほど冷ます。
- ② 広口瓶に茶こしをはめ、中に紙製のコーヒーフィルターをはめる。
- ③ 鍋から油を静かに注ぐ。
- ④ フィルターはゴミ箱に、茶こしは食洗器に。
- ・ちいさなカスの混じりもない、綺麗な油が瓶の中に落ちます。



- ① ピーラーで大根の皮をむき、約2cmの乱切りにする。
- ② フードプロセッサーに大根を入れ、ひたひたに水を足す。
- ③ 10秒ON。まだ塊があれば繰り返す。
- ④ 水ごとザルにあける。オタマの底で余分な水を押し出す。
- ・雪見鍋など大量の大根おろしを作る時の必殺技です。
- ・100均商品でこんなかわいいことも簡単にできますよ。

https://youpouch.com/2021/01/18/733859/ (Reed千恵子さん)







<mark>爽やか!赤</mark>しそジュース

赤しその葉300g、砂糖350g~70g、 水2ℓ、クエン酸20g(=Citric Acid。 Wegmans 等でも販売) 入れ歯掃除用の錠剤を使って、ステンレス製のトラベルマグやコーヒーポットの中にこびりついた茶渋、コーヒーステインを綺麗に落とします。錠剤を1-2個入れて一晩水に浸しておくだけ。新品のように蘇りますよ。(KJさん)



葉っぱだけをちぎり良く水洗いする。大きめの鍋で沸騰させた水で煮出すと、 5分位で水が紫色に。鍋の上で葉をザルに上げ、マッシャー等で押し絞り、砂糖を加えて溶かします。私は黒砂糖とErythritol(アルコールベースで体に優しい)を半々で入れますが、お砂糖の種類はお好みで。蜂蜜を混ぜるとさらにおいしくなります。火を止めクエン酸を入れるとルビーレッドの鮮やかな色に変わります。冷ましてから保存容器に入れ冷蔵庫で保管して下さい。クエン酸を入れるので結構長持ちします。飲む時は水と氷で薄めてから。初めて飲んだ時、こんなにおいしいジュースがあるのか、と感激しました。毎年家で育て、友達や家族に飲んでもらっていますが、大好評。



しそは雑草と同じで繁殖力が強く、毎年地面に落ちた種からそのまま育ちます。密集させないように調節。鹿も食べず、日向でも日影でもOK。栄養豊富でビタミンB1、B2、 C、E、K、葉酸、β 一カロテンを多く含み、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛などのミネラルもバランスよく含みます。しそに含まれるポリフェノールには、LDL(悪玉コレステロール)の酸化を抑制し、動脈硬化を予防する効能もあるそうです。赤しそにはアントシアニンも含まれているためより効果的です。何故か夏になるとコレステロールが低くなりますが、赤しそジュースのお陰だったのかも!(ガーツマ裕子)



Akiさん

BELECO Hair Salon オーナー/スタイリスト。 大阪心斎橋のサロンで6年サロンワークの後、渡米。 NY近郊のサロンで15年マネージャーとして勤務し、 2018年よりプリントンでBELECO Hair Salonを開業。 PJAスポンサー。





のヘアケア

P J A会員の皆さん、こんにちは。 **Beleco Salon**のAkiです! 髪のお手入れ万全に!

今回は『PJA TIMES』夏号ということで、夏になりやすい髪のダメージの原因とそのケアの方法 についてお話ししたいと思います。

長い冬が終わり、コロナも少しずつ落ち着きを見せている中で、今年の夏はお出かけを計画している方も多いのではと思います。しかし夏の強い紫外線は髪にとって大敵!

紫外線により、髪の表面、キューティクルが傷つき剥がれ、枝毛や切れ毛が目立ったり、 指通りが悪くなったりと質感低下の原因になります。お肌を紫外線から守るように、髪も帽子 やヘア用のサンスクリーンスプレーなどで守ってあげましょう!暑い日のビーチやプールも 最高ですが、髪の健康を考えるならこちらも注意が必要です。

海水や、塩素などの消毒剤を含むプールの水は、アルカリ性に偏っていて、弱酸性である肌や 髪にはあまり良くありません。海水浴やプールの後にヘアカラーの色味が落ちたり、髪がキシ キシするのはこれが原因です。さらに屋外での紫外線も合わせると、続けざまにダメージを 負ってしまいます。泳いだ後は髪を真水でしっかり1分ほどしっかり流してできるだけ早く シャンプーで洗ってください! もちろんトリートメントも忘れずに。

これは夏に限った話ではないですが、髪を洗った後には、しっかりとヘアドライヤーで髪を乾かしてあげることが大切です。そうすることで、キューティクルがしっかりと閉じて髪を守ってくれます。

クセ毛の方は、夏の湿気で髪がまとまりにくい、という悩みもあると思います。それも、 ヘアドライヤーでお出かけ前にしっかりと乾かすと、キューティクルが閉じて湿気の影響を 受けにくくなるのでオススメです。乾かす前にヘアオイルをしっかりとつけて乾かした後にも ほんの少し足してあげると髪の乾燥の予防にもなりますのでちょっと一手間かけてあげると 違いがわかると思います。

夏のヘアダメージをしっかりケアしつつ、夏のお出かけを楽しめるよう、こちらの記事を お役立ていただければ幸いです♪

編集部より: 秋には、Akiさんによる『あなたを素敵に見せる髪型』のセミナーがコミュニティハウスにて開催される予定です!





新ウェブサイト、いよいよ7月にオープン **NEW WEBSITE** coming in July!

PJAの新しいウェブサイトでは、会員の皆様に情報をより多く、分かりやすくお届けする予定です。一般公開 サイトと会員専用サイトに、『PIA TIMES』、新会員のご紹介、教室・サークルのリスト、スポンサー・会員・ PJA主催イベントの活動報告などを掲載し、読みたい時に、調べたい時にアクセスできるウェブになります。

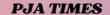


会員の皆様へ

PIAでは随時ボランティアを募集しています。10月にアートギャラリーを開催する予定ですが、準備や当日の お手伝いをして下さる方を募集していますので、お手伝いしていただける方は、pjanjdir@googlegroups.com までご連絡ください。また、PIAに希望する事などもあれば、遠慮なくお知らせください。

PJAのZoomアカウントを利用して、バーチャル・コミュニティハウス(CH)でイベントを開催したい方(夏休み 無し、時間制限無し、いつでもどうぞ)、また9月から土曜日にCHをイベントやお教室で利用したい方は、 こちらからどうぞ。→ CH利用申込み お問い合わせはpjach@googlegroups.comまで。子供のイベントも 歓迎します。

また、『PJA TIMES』に掲載を希望する事や感想など、pjanewsletter@googlegroups.comまでお気軽にご連絡 ください。



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 編集スタッフ ゴールドスティン真紀子&フェイ薫 Princeton Japanese Association

2022年 第3号 VOL.1 ISSUE 3

