

# PJA TIMES

2024 第2号 VOL. 3, ISSUE 2

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



## 目次/Contents

- P.1-2 PJA活動報告 / Activities
- P.3-4 今年の抱負 / New Year's Resolutions
- P.5-6 あの人のフォーカス / カルム・ボヤゴダさん
- P.7-8 Focus/Interview with Mr. Callum Boyagoda
- P.9 PJA News

APRIL 2024



## 親子deあそぼ!



12月の親子deあそぼ!は、あわてんぼうのサンタクロース、赤鼻のトナカイ、ジングルベルを鈴を鳴らしながら歌って、コットンボールでクリスマスツリーのクラフトを作りました。いつものように親子ヨガで楽しく運動して、クリスマスの絵本の時間は皆お利口さんに座って一生懸命お話を聞きました。素敵なクリスマスプレゼントをもらって、ご機嫌で帰宅しました～。

2月の親子deあそぼ! イベントのご報告です。モントゴメリー図書館に11人のお子さん、11人のお母さんとボランティアが集まりました。はじまるよの歌でスタート。クラフトの時間は大きめの折り紙で鬼の顔を作ってクレヨンで顔を書いてお面を作りました。絵本読み聞かせの時間は鬼の絵本を読んで、鬼のパンツ、節分の歌を歌って鬼の段ボールに向かって豆の代わりにボールを投げて鬼退治! 鬼がやられたら子供たちはおやつをもらいました。寒い冬も皆と会って遊べて、また来月を楽しみにして帰途に就きました。

(親子deあそぼ! 委員会)

## 節分



## 新春！餅つき&amp;和太鼓 甘味処『らぱん』

当日はあいにくのお天気で朝から雪でしたが、殆どの方は来場され、約90人（子供約30人）の参加者でにぎわいました。お知らせが出てすぐに予定人数を30人超え、2日で締め切った程の人気でしたが、PJA子育て支援の一環で2022年から始まった親子deあそぼ！の会が沢山の親子の参加者を引き付けたようです。ボランティアの皆さんが上手に動いて下さったお陰で当日の流れが上手くいって大成功でした。■お話し会ではお正月のお話、手遊び歌、人形劇など盛りだくさんで、子供たちは楽しそうに聞き入っていました。お絵かきと書初めコーナーでは龍の絵をかいたり、辰の書初めをしたりで終り賑わっていました。■親子餅つきは杵を持ち上げてエイヤッと臼の中のもち米をついて出来た、まだ暖かいお餅を切り分けてきな粉とお醤油、海苔と一緒にいただきました。こんなに柔らかくて美味しいお餅を食べたことが無いという評判で、大人気でした。美味しいお雑煮とお汁粉も配膳され舌鼓を打ちました。■次はプリンストン大学のTora Taikoの出番、ダイナミックで力強い太鼓の音頭と若いパワーに感動しました。最後は子供達が太鼓を打たせてもらったので、皆嬉しそうに演奏者になって大きな太鼓を何度も打ちました。■盛りだくさんの今年のお正月の会は大成功に終わりましたが、今年がPJA設立20周年であり、新しいパワーを感じる特別なお正月の会だったように思えます。



# New Year

## 今年の抱負！ とその後...

新しい年が始まると、今年の抱負・今年の目標をつい立てたくなりますね。そして夏が過ぎて秋になる頃には、目標が何だったかも覚えていないという事も多くあります。そこでこの4月号では、「今年の抱負とその後」という題でみなさんからメッセージを寄せていただきました。心が温くなるもの、クスッと笑ってしまうもの、年の終わりまで、皆さんの抱負が続くことを祈っています！

今年の抱負は、もう少し自分の内面を豊かにする時間を作り、もっと自由に、もっともっと自由に、美しいものに触れたり、聞いたり、見たりして、豊かな人間になると決めました。自分に余裕がある時にはできるし、すっかり忘れてしまうことも、今年残りまだ10か月あるので、のんびり取り組みたいと思います。（くりいもさん）

今年の抱負：断捨離 (decluttering)

「今はこうなの」という現実：捨てる方は歩いていないものの、新しいものを買うときは慎重になってきている（オンラインショッピングで買い物カゴに入れて一晩待つと、買わなくても良いと思うことが多い）。ものが増えなければ、次第に古いものを処分し、ものがなくなっていくという算段。（だれかさん、さん）


ダイエット本を熟読し脂肪分摂取の抑制が効果的と聞き、コストコでは2種類のピザのうちどちらか一つで我慢。ランチはWawaの超高カロリーサンドイッチから愛妻おにぎりに切替え。その効果は、数ヶ月後のお楽しみです。（娘と一緒に英会話練習中パパさん）

今年の目標：開脚ができるようになる。

数年前1ヶ月で開脚ができるようになる、という本を読んで、その日から1ヶ月ほとんど毎日ストレッチをしました。結果1ヶ月後に開脚は全然できるようになっていませんでした。一生に一度でいいから開脚ができるようになりたいというのが私の夢です。それで今年は再挑戦しています。ただし、1ヶ月ではなく1年かけて開脚をして胸が床に着くようになるという目標です。まだまだ先は長いですが、肘は床に着くようになってきました。今年はもしかしたらできるかも？と期待しています。（ワイワイマダムさん）

今年の抱負：トイレの掃除を毎日する

私は一人暮らしなので、毎日のように家の中を掃除しなくてもそうひどくは汚れません。でも気が付くとテーブルの足の周りにはほこりが溜まり、脱いだ洋服の下になった携帯電話を見つけるのに別の電話からかけてやっとつける始末。数年前に家の整理整頓という目標を掲げたら、わずか1週間で挫折しました。それで、ストレスを感じないでできる掃除は何だろうと考えたところ、ありました！「トイレ」です。トイレは毎日していれば、さらっとブラシをかけて周りを拭くだけの簡単掃除ですみます。一人暮らしで2か所のトイレの掃除はあまり意味がないのではと思ったのですが、とりあえず朝起きたら、何をやるよりも前に2か所のトイレの掃除をすることにしました。ハードルが低いせいか、今のところ毎日できていて、トイレに花を置いたりするようになりました。（そうじおばさん、さん）



# New Year



## 今年の抱負！ とその後...

2024年に是非、しようと思ったことは「瞑想（マインドフルネス）」です。してみよう、やってみようと思いつつ、日々のあれこれに追われまだ一度もできておりません。散歩しながら呼吸、などは思いついたらしていますが、時間をとって、ということは一度も...家にいるとあれこれ目になってしまうからでしょうか？ じっとできない性分なのかも、です。  
(笑) (くいんさん)

ほとんど毎年のように目標にしてきた「節約」と「ダイエット」  
あまりに漠然としているから続かないのだと遅まきながら気が付いた私は、今年は「週に一度は甘いものを食べない」と「毎日1ドルを貯金箱に入れる」というかなりゆるい目標にしました。目標をゆるくしたのが良かったのか、今日までは週に一度は甘いものを食べない日を作れています（だからダイエットになっているかというところでもありません）昔日本から持ってきたドラえもんの貯金箱に毎日1ドル貯金をしています。あと10ヶ月この調子で頑張ろうと思います。（えりコロンさん）

昔から元旦に一年の目標を作っていました。私の目標は仕事、健康、趣味などいくつかの項目に分かれています。今年は去年の目標になかった新しい項目を追加しました。そのアイデアはFacebookの友人のポストから見つけました。このリストには、下の20の目標があります。全部は到底無理なので、毎日このリストの中から2つくらい実行しています。他人に優しくすると自分の心も温まり一日が明るくなります。この目標は意外と続いています。（ワールドトラベラーKazさん）

1. 毎日3人を褒める。
2. 一年に一度は日の出を見る。
3. 最初にHelloの挨拶をする。
4. 自分の収入以下で生活する。
5. 他人を自分を扱ってもらいたい様に扱う。
6. 誰も駄目だと決めつけない。奇跡は起きる。
7. 人の噂を気にしない。
8. 他人の希望をバカにしない。その人にはそれだけしか残っていないかもしれないから。
9. 物を欲しがるのでなく、知恵と勇気を欲する。
10. 自分に厳しく他人に優しくする。
11. 必要だと思うよりもっと優しくする。
12. 他人に感謝を忘れないように。
13. 約束を守る。
14. 気持ちがあすさんでいるときも陽気にふるまう。
15. 一晩の成功はなく15年以上の努力が成功に必要。
16. 見つけたときよりすべてを改善する。
17. 勝利者は敗北者がしないことをするのを忘れるな。
18. 職場についたら、皆の一日を明るくする。
19. ほかの人の計画を台無しにしない。
20. あなたを愛しているという機会を決して逃さない。

## あの人に フォーカス!

# カルム・ボヤゴダ Callum Boyagoda さん



♥ 4月号の「あの人にフォーカス」では「新春! 餅つき&和太鼓 甘味処『らぱん』」で迫力のある太鼓の演奏をしていただいたTora TaikoのCallum Boyagoda (カルム・ボヤゴダ) さんです。太鼓を始めたきっかけや練習方法などについてお話を伺いました。ボヤゴダさんから日本語でご挨拶をいただいています。

こんにちは、カルム・ボヤゴダです。イギリスから来た留学生です。2年生です。そして、専攻は物理学です。プリンストン大学に入った時から、日本語を勉強しています。虎太鼓 (Tora Taiko) で、私は副会長です。演奏会を企画したり、クラブの旅行を計画したりします。とても楽しいです。一番好きな太鼓の歌は、『Lion Chant』という歌だと思います。虎太鼓の演奏を楽しんでもらえたら、とてもうれしいです。

HELLO!

### 太鼓に興味を持ったきっかけは?

初めて太鼓の演奏を見たのはプリンストン大学の秋の文化祭でした。私はその前に行われた演奏でギタリストとして参加していましたので、太鼓の演奏も聞くことができました。力強い演奏を聴いたとき、虎太鼓に是非とも参加したいと思いました。虎太鼓のことを知るにしたがって、クラブの文化性、熱心なメンバーの姿勢、さらに曲のスケールの大きさこそが、太鼓の演奏を生で見る意味があると感じました。

### 大変お上手ですが、指導者は誰ですか?

レパートリーの中の曲は、ビデオや楽譜で学びますが、ほとんどは口唱歌 (くちしょうが) を通して覚えます。まず音を声に出して、それから演奏します。リーダーは曲ごとに交代します。

### 練習の頻度は? どうやって技を磨いていますか?

普通は週に2回集まります、もしも演奏会などがある場合は週に4-5回会うこともあります。繰り返し練習する際に鏡を使ったり録音したりします。

### プリンストン大学、Tora Taikoの発祥について語って下さい。

かつてプリンストンを訪問したある太鼓の講師の方がレッスンをしてくれました。メンバーはレッスンにとっても魅了されました。講師はTora Taikoを結成するために太鼓を残していつてくれたのです。それからグループは成長し、今ではキャンパスで最も人気のある音楽パフォーマンスグループの一つになりました。

### 題材はどうやって選びますか?

大体はパフォーマンスに必要なエネルギーを判断し (肉体的にとっても疲れる曲もありますから) パフォーマンスの目的 (環境) によって、フェスティバルスタイルからスローな曲、はっきりした曲などを選択します。



### 好きな太鼓パフォーマーはいますか？

マークH.ルーニーは私のお気に入りです。彼はドラムの様々な部分を利用して、通常単一の太鼓では出せないサウンドスケープ（音の風景）を広げてくれます。しかし、私の好きな演奏はOn Ensembleによる『ライオン・チャント』です。グループ全体が作品の力強さと曲の正確さをつたえる素晴らしい演奏をしました。

### 年間何回ぐらいどういった所で演奏をしますか？

普段はあまり公演をしません。今学期はたくさん公演が予定されています。Triple8（プリンストン東アジアダンスグループ）、ラトガーズ大学、地元の催しやその他にも沢山！

### ドラムのチューニングはどのようにしていますか？ どのようなメンテナンスが必要でしょうか？ 何の動物の皮が張られていますか？

大太鼓（牛革製）はあまりメンテナンスを必要としませんが、最も難しい作業は表面が乾燥した状態にしておくことです。しかし、大太鼓は高価なため、ごみ箱とテープで作った間に合わせの太鼓を使うことが多く、非常に弱いため頻繁にテープを張りなおす必要があります。

### 卒業生を含めるとグループには何名のメンバーがいますか？

卒業生を含めると60名のメンバーがいます。クラブは2011年から始まっているのでかなりの卒業生がいます。現在のメンバーは合計21名です。



### 太鼓を演奏する上でのチャレンジは何ですか？

姿勢に関することがほとんどです。演奏中に胴体の角度や腕の動きなどの小さなことを確認するのは非常に難しいことです。個人的には課題がたくさんあります。

### 日本語を勉強していらっしやると聞きましたが、なぜ日本文化に興味を持たれたのですか？

私はテレビでたくさんのグルメ番組を見て育ちましたが、その大部分は日本料理でした。食べ物が好きだったので、日本の音楽を聴いたり、メディアをたくさん見たりして日本について学び続けました。個人的には細かなことにも気を配る文化が好きです。太鼓の会が始まる前に私たちは正座し、瞑想してから礼をします。私が特に楽しんでいるのは、芸術への敬意です。



Tora Taikoは、5月18日に予定している春の会でもドラムと共演で演奏をしてくださいます。楽しみですね！

[https://www.instagram.com/princeton\\_torataiko/](https://www.instagram.com/princeton_torataiko/)（虎太鼓のInstagram）

カルムさん、大変お忙しいところ、  
快くインタビューを引き受けてくださり、  
ありがとうございました！

THANK  
YOU



## Interview with Mr. Callum Boyagoda of Princeton Univ' s Tora Taiko Band



### What made you and other members interested in Taiko?

The first Taiko performance I witnessed was during Princeton's Fall Cultural Festival. I was performing as a guitarist for an earlier performance, so I got to see them play; when they started, it was such an enticing performance that I knew I had to join. After learning more about it, I can say that the culture of the club, the dedication of the members and the sheer scale of some songs is what makes Taiko such an incredible performance to see live.

### You perform very well. Who teaches you and other members how to play?

We have songs in our repertoire that we learn, along with videos and sheet music occasionally, although it's mostly through kuchishouga; we would voice the hits and subsequently play it. The leaders rotate who teaches each song.

### How often do you meet and practice? How do you improve taiko playing?

We meet twice a week, and if there are performances then we would meet up to 4~5 times in each week. We improve through repetition and using mirrors and recording to improve form.



### Tell us the origin of Tora Taiko at Princeton University.

There was once a lesson on Taiko by an instructor that came to Princeton; the members were so enthralled by the lessons that they used the drums that the instructor left to form Tora Taiko. Since then, the group grew, and now we are one of the most popular music performance groups on campus.

### How do you choose the pieces to play?

Mostly through gauging the energy of the performance, the energy that we might have to perform (as some songs are quite physically exhausting), and the environment that we are performing at. performances that we do range from festival-styles to slow and precise songs



## Interview with Mr. Callum Boyagoda of Princeton Univ' s Tora Taiko Band

### Do you have any favorite Taiko performers?

Mark H. Rooney is a favorite of mine, he utilizes a lot of different parts of the drums to expand the soundscape that typically wouldn't be available to a singular Taiko drum. However, my favorite performance would be Lion Chant by On Ensemble, their entire group did such a great job conveying the power and precision of the piece.

### How often and where do you perform?

Usually we don't perform too often, but this semester we have a lot of shows coming up. Triple8 (Princeton's East Asian dance group), Rutgers University, local conventions, and many more!

### How do you tune the drums? What kind of maintenance do they need? What kind of animal skins are stretched over the ends?

The odaiko drums (made from cowhide) don't require much maintenance, the hardest job for them is making sure the surface stays dry. However, due to the price of odaiko drums, we mostly use makeshift drums made from garbage cans and tape, and as they are much weaker, we must retape them often.



### How many members are there in your group, including alumni?

There are a total of 60 members, including alumni. Our club spans from 2011, so there are quite a few alumni; our current members total to 21.

### What is the challenge of performing Taiko?

Mostly form; ensuring small things such as the angle of your torso or the movement of your arms' during performance is quite a hard thing to do; I personally have a lot to work on in terms of form.

### We heard you're studying the Japanese language. What made you interested in Japanese culture?

I grew up watching a lot of food shows on TV, and a large majority of that was on Japanese cuisine. Learning about Japan through my love of food, which I continued by listening to lots of Japanese music and watching lots of media. I personally like the attention to small things within the culture. Before the start of Taiko meetings, we sit in seiza, meditate and then bow in. The respect for the art is what I especially enjoy.





## PJA新理事ご紹介!

子育て支援委員会とイベント委員会に拝任しましたパブラント  
絵美子と申します。



日本では化粧品販売の仕事に10年携わり、2014年に結婚を機に移住しました。今はヨガインストラクターとして活動しております。パンデミック中、夫の勧めによりオンラインヨガをボランティアで教えておりました。最初はヨガをオンラインで? と新しい試みに乗り気ではなかったものの始めてみたら画面を通してでもエネルギーは繋がるんだ! と実感し、その繋がりがとても楽しく、出産2日前までの1年以上の活動をしておりました。そこで出会った方々は私の宝物です。人と交流することがどれほど参加者、またわたし自身の心を潤していたかが浮き彫りになり、それを実感できただけでも得たものが大きかったと感じています。今はもう自由に行動できる世の中になりましたが新たな社交場探しが難航している方も多いのではないのでしょうか?

PJイベントを通して【交流】することで、お一人お一人のニュージャージー生活が少しでも豊かになってもらえたら嬉しいです。子育て支援では何でも相談でき、オープンで活気ある会が作れたらと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

## 春の会

5月18日 (土) 12時より  
Marriott at Forestal

今年の「春の会」はPJA創立20周年記念となり、「トイレの神様」で有名な、歌手の植村花菜さんがボランティアでミニコンサートをされるなど、様々な企画を準備しています。お申し込みについてはPJAウェブサイトをご覧ください。皆様のご参加を心より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：ガーツマ裕子 企画：黒田康子&メッツさゆり 編集/デザイン：メッツさゆり 編集スタッフ：徳増ゆかり&フェイ薫

Princeton Japanese Association

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

2024年 第2号 VOL. 3 ISSUE 2