夏の歩行者天国
NY市内でさらに拡大

エリック・アダムスNY市長は12日、来月始まる歩行者天国プログラム「サマー・ストリーツ」の対象区域を発表した。マンハッタンは7番街（アダム・クレイトン・パウエル・ブールバード）が125丁目まで、ほかブルックリンのイースタン・パークウエー、クイーンズのバーノン・ブールバード、ブロンクスのグランド・コンコース、スタテン島のリッチモンド・テラスの対象道路が全域20マイルまで拡張される。

同プログラムは2008年、日常的に運転している市民に車は自宅に置き、公共交通機関を利用し、自転車や散歩をすることを促す理由で始まった。昨夏は50万人以上が車両の無い道路を歩き、無料の自転車修理や自転車運転レッスンなどのイベントに参加した。

楽しい 週刊NY生活デジタル版 www.nyseikatsu.com

着物の生地で芸術
岡田真由子NY展

着物の生地を使って芸術作品を作るアーティスト、岡田真由子さんの展示会「KIMONO REBORN」が、25日（日）から30日（金）まで、ブルックリンハイツの会場（67 Atlantic Ave, Brooklyn）で開催される。20日までマンハッタンのギャラリーで行われていた作品展が好評を博し、装いを新たに今回はブルックリンの元空手道場を会場に開催されるもの。

岡田さんは京都出身。着道楽の祖母の影響で幼い頃から着物に惹かれ、着物づくりに関わる仕事をしたいと思い、京都精華大学で日本画を専攻。創作活動を通じ、着るには傷みがあるがごみと呼ぶにはあまりにも美しいたくさんの着物に出会い、もう一度その着物たちを世界中の晴れの舞台に上げたいという思いから、2010年ニューヨークに移住。着物生地で創る100匹の鯉のインスタレーションやパフォーマーの衣装製作、レストランの内装など、幅広く活動した。2015年からは拠点をスイスのベルンに移して活動を続けている。

■岡田さんコメント

「パンデミックにより閉場した空手道場を舞台に、ブルックリンらしい赤煉瓦と和の要素がミックスした空間に、KIMONO REBORNの鯉たちが泳ぎます。古い着物と空間の再生、エネルギッシュなコラボレーションを、ぜひ体感してください」

レセプションとしてバレエパフォーマンスのイベントも開催予定。詳細は最後のウェブサイト参照。岡田さんの作品を店舗やオフィスに展示したい人や、家に眠っていてもう着る予定のない着物を寄付してアート作品として生まれ変わらせたい人など、岡田さんが相談に乗ってくれるという。問い合わせはウェブサイトhttps://www.mayuko-okada.comから。

ローカル スクランブル Brooklyn

カストロ岡牧子の健康真話
姿勢と食事 1

日本語の「姿勢」は、体と心の姿勢が一致することを示しています。私は、生まれた時から、祖母の厳しい姿勢教育を受けて育ちましたので、いつしか人々の姿勢の悪さが気になるようになりました。ダンサーからピラテス・エクササイズのインストラクターになった私は、その当時は多くの皆さんと同じように、お腹に力を入れて胸を張り、物差しを入れたように背骨を真っすぐにするのが良い事なのかと思っていました。

でも、ある時、おかしいな？と気が付いたのです。クライアントのお腹を押しながら、「お腹に力を入れて！」と掛け声をかけている真っ最中に、このお腹の中に何があるんだろう？何故、そんなに大変な思いをしなければ、お腹に力が入らないのか？何故、良い姿勢を築けないのか？お腹にある程度の理想的な力が加わっているのが人間の自然な機能で、自然な姿であるなら、そんなに意識的に力を入れていなければならないのは、理不尽です。

私たちの下腹、つまり骨盤の真ん中あたりは、大・小の腸が占めています。つまり、お腹に力が入らない理由は、骨格系の腹筋4層（腹直筋、内・外腹斜筋と腹横筋）の不機能ではなく、腸の壁が機能していないからなのではないかと気づき、調べていったのです。腸の壁が機能しない理由を知りたくて、クライアントたちに、何を食べたのか聞きまくりました。その結果、特に、お菓子のように小麦粉と砂糖を使った食べ物と、チーズやヨーグルトなどの乳製品を食べた後に、クライアントたちの腹筋の機能が低下するということが分かったのです。ピラテスのインストラクターは、クライアントたちの腹筋に触れてエクササイズをサポートします。ですから、腹筋のテクスチャーが、食べ物によってだらしなくなったり、ちょうど良く引き締まっていたりと変化することを触感で知ることが出来たのです。その頃から、私の興味は、姿勢の良し悪しの決め手となる食べ物と消化機能へと、シフトしていきました。

姿勢強制メソッドは、一般的に骨盤の位置、腹筋の使い方、そして背骨の真っすぐさといった、見た目の形に注目します。でも、実は、真っすぐな背骨も、正しい骨盤の位置も、正しい腹筋の使い方も、物理的な体の中心を形成している消化管の健康状態とその機能によるものだったのです。

身体の中心は、口から肛門までの、消化管で成り立っています。この一本の管は、括約筋によって仕切られた個別の部屋になっています。それぞれの部屋を、口内、喉、食道、胃、十二指腸、小腸、大腸、肛門などと呼んでいるのです。これらそれぞれの部屋の機能が低下すると、中心柱としての強度をも失い、結果として重い頭を体が支えられず、いわゆる悪い姿勢になるということが分かったのです。（次回に続く）カストロ・岡牧子：米国栄養コンサルタント協会認定コンサルタント、GAPS認定食事療法士、フェルデンクライス・メソッド認定プラクティショナー。100％健康で幸せな人生のための「マキコメソッド」を考案。Natural HealingArtists創業者兼代表。Natural-HealingArtists.com

ニューヨーク補習授業校
令和5年2023年度生
生徒募集中
入園入学ご希望の方はお問い合わせください
W校（ウェストチェスター）／LI校（クィーンズ区）
www.jwsny.org　Eメール: hoshuko@jwsny.org

あおぞらコミュニティは、ブルックリン唯一の日英バイリンガルスクールです。好奇心旺盛で、広い視野を持ち思いやりのある地球市民が集うコミュニティづくりを目指しています。
プリスクール
リモートラーニング
サマーキャンプ
aozoracommunity.org
aozora COMMUNITY

ブルックリン・サンセットパーク インダストリーシティ内
Japan VILLAGE

日本食・日本文化発信の複合施設　テナント募集中
The Loft　BOOK・OFF　DAISO JAPAN　Bobinage NEW YORK　taro's origami studio
日本食料品店&フードコート サンライズマート
日本の酒屋 蔵一 Kuraichi テイスティング開催中! 毎週土曜日 3:00〜5:00pm www.kuraichibk.com
居酒屋 わくわく WAKUWAKU www.wakuwakuny.com
934 3rd Avenue Brooklyn, NY 11232, Industry City Building 4
Tel: (347) 584-4579　Email: info@japanvillage.com　https://japanvillage.com/
マンハッタンから地下鉄 D、N、R線で約20分・36 St駅から徒歩5分

BJAFA Brooklyn Japanese American Family Association
ブルックリン日系人家族会
楽しい家族イベントを年間を通して実施しています!
Email：brooklyn@bjafa.org　HP：http://bjafa.org
ブルックリン子育て便利帳：http://brooklynbenricho.org
ブルックリン日本語学園
中等部を新設しました
新入生募集中!

Email: nihongogakuen@bjafa.org　HP: http://bjafa.org/nihongogakuen/

北米伊藤園
新俳句グランプリ 2023
あなたの新俳句、ご応募お待ちしています!
今年のグランプリは10/31まで開催。毎月第4週目号に掲載される
日本語句7句、英語句7句、18歳以下の句7句が年間大賞の候補です。
各部門、金賞、銀賞、銅賞受賞者には豪華賞品が送られます。
詳細、応募要項は www.artofhaiku.org をご覧下さい!
主催：ニューヨーク生活プレス社　特別協賛：北米伊藤園