



でいご新報 Deigo Shinpo

ぐすよーちゅーうがなびら、いい正月で一びる！

Gusu-yo~ (Everyone) Chu Uganabira (How are you?)
li Shogachi de~biru (Happy New Year!)



INSIDE THIS ISSUE:

Online Shin Nen Kai

Health Tip

Eisa club

Tushibi - Year of the Ox

Scholarship

Recipes

Financial Report

....and more!



会員の皆様

会長 ラッセル厚子



新年明けましておめでとうございます。年末年始はゆっくり心と体を休めることが出来ましたでしょうか。私自身は家族のみで感謝祭、クリスマス、お正月を過ごし、改めて家族の繋がりの大切さを感じました。

年末年始、ワシントンDCでは政権交代の凄まじいドラマが繰り広げられました。沖縄の友人から“大丈夫ね？”と気遣いの連絡があったり、母からは“どこにも出ないよ～おうちにだけいなさい”と戒厳令を頂く羽目になりました。遠くにいと見えない分余計に心配なのでしょう。今の時代、情報は瞬時に世界を駆け巡ります。便利な一方で、毎日の溢れる程のネガティブな情報を見過ぎると、精神が疲れる事もあるので気を付けたいですね。

昨年に引き続き、今年もしばらくは困難な状況が続くかも知れません。しかしこのような時、“食”のありがたさや大切さをしみじみと感じます。美味しいものを食べて元気が出たり、家族で料理をする事も楽しいものです。今月は美味しいレシピをご紹介します。ぜひご活用下さい。これからも先祖代々から受け継がれた「いちゃりばちょうでい」の精神を忘れずに、皆さんの心の中で安心出来る場所として沖縄会がある事を願います。2021年の皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。

Happy New Year to all of our Okinawa Kai family. Atsuko Russell, President

During the holidays, hope you were able to recharge your mind, body, and soul. I spent Thanksgiving, Christmas, and New Year's with only my immediate family--feeling the importance of family connection.

In recent months, the transition of government unfolded in Washington D.C., bringing tremendous drama. My friends in Japan sent me messages asking if I was okay living close to the U.S. Capitol area. My mother was more direct and put me under martial law. "Do not go anywhere, Stay home!" The funny thing is that my family in Okinawa knows what's happening here more than me. Because of technology, information instantly runs around the world. I try to be careful because one's spirit may be tired if you look at too much negative news.

The next several months may still be as difficult as last year. However, at such a time, I feel the value and importance of "Food". It's fun to cook as a family. Doesn't eating good food cheer you up and energize you? Delicious recipes are included in this issue of the newsletter. Why not try a few recipes? Best wishes for good health and much happiness in 2021.



新春会 と秋のピクニック Shin Shun Kai & Picnic

今年の新春会とピクニックは残念ながら現在のところ行う見通しが立っていません。状況が変わり次第ご報告致します

There are no current plans for this year's Spring celebration and Autumn picnic.
We'll keep you informed of future plans/events.

丑年（うし年）生まれの方々へ トウシビーおめでとうございます！

（昭和24年、12年、大正14年生）対象
トウシビー祝いを郵送で送らせて頂きます。
対象の方は会計まで自己申告をして下さい。

*少なくとも継続で2年間会員が条件です。



Congratulations! Tushibi Year Of the Ox

Tushibi celebration for those who were born in the year of the Ox (1925, 1937, 1949) We'll send you a gift by mail.
*You must have been a member for at least two consecutive years to be qualified. Please contact our treasurer.

会計連絡先 Treasurer Contact information
Mariko Brumfield okinawakai@okinawakai.org

Okinawa Kai of Washington D.C. 2020 Jan. ~ Dec. Report

<u>General Fund</u>		Beginning Balance		<u>\$14,549.36</u>
<u>Income</u>		<u>Expenses</u>		
Membership	3,330.00	Insurance	858.00	
Donations General Fund	3,015.00	PayPal fee	93.74	
Donations Education Fund	1,100.00	To Education Fund	1,100.00	
Shin Nen Kai	1,685.00	Shin Nen Kai	1,785.96	
Eisa Club	195.00	Eisa Club	845.00	
Amazon Smile	142.85	Deigo Shinpo - printing	401.09	
Bingata Fundraiser	96.00	Deigo Shinpo - postage	265.73	
Interest	1.50	Directory - printing	151.69	
		Directory - postage	150.70	
		Membership Form - printing	86.58	
		Membership Form - postage	165.00	
		Office Supplies	147.56	
		Niseta-Tour	1,000.00	
		Graduation gifts	100.00	
		Tushibi gift	620.00	
		Koden (Sympathy)	424.37	
		Misc.	24.27	
Total	9,565.35	Total	8,219.69	
		Ending Balance	\$15,895.02	

<u>Education Fund</u>		Beginning Balance		<u>\$8,156.35</u>
<u>Income</u>		<u>Expenses</u>		
Donations	1,100.00	College Scholarship	1,500.00	
Total	1,100.00	Total	1,500.00	
		Ending Balance	\$7,756.35	

春の奨学金に応募しませんか？ Spring Scholarship Opportunity



1. 学業奨学資金 (大学生対象)

Academic Award \$500-\$1500.

締め切り 4月30日 Deadline April 30

大学や専門学校で、更に高い目標を持ち学びたい方への支援です。

We support members pursuing a higher degree, diploma, or certification from a established institution.

2. 文化奨励奨金 (子供大人対象)

Cultural Award \$50

沖縄や日本文化に関する活動、お稽古事を奨励します
空手、琉舞、歌三線、日本語のクラスなど。

If you or your child has taken karate, Okinawan Ryubu dance, Sanshin music, Japanese language, or related classes, please apply.

詳細は沖縄会ウェブサイトの教育基金応募要項をご覧ください。

質問はEメールで尚子トリーフソンさんへ

See details on Okinawa Kai website.

Questions? Ask Naoko Tollefson by Email
okinawakai@okinawakai.org

奨学金受付は 春秋年二回 Applications are accepted twice a year, April & September.

オンラインでの活動 Online Activities

沖縄会の様々な決定事項を話し合うミーティングを昨年10月にオンラインでスタートしました。慣れない事なので試行錯誤の末、沢山の方のご協力で実現されました。画面を通してではありますが、役員、会員の方々が一緒になって保険や新しいプロジェクト等を話し合う事が出来ました。以前の様に皆で実際に顔を合わせる事が出来るまでオンラインを活用していきたいと思います。

We started meeting online last October to discuss various Okinawa Kai topics. Though it was new and different, the cooperation and collaboration of many people through trial and error led to innovative and successful virtual meetings. Through the screen, executives and members were able to discuss insurance and new projects. We'll continue to meet online until everyone can safely meet face to face again.

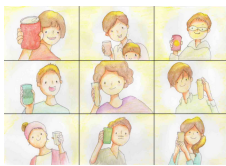


ミーティング
Meeting



次回のミーティングの日程はイーメールでお知らせ致します。
会員の皆様はどうぞご参加ください Please join our meeting!
Next meeting date will be announced by email

オンライン新年会 Online Shin Nen Kai (New Year's Celebration)



去る1月3日(日曜日)沖縄会初のオンライン新年会を開催致しました。参加者は20人程、各自用意した飲み物で乾杯し新年の挨拶を交わしました。おせち料理を見せ合ったり、ゲームでお祝いムードも盛り上がり、メ(しめ)はマリオパローガさんの演奏でマリーローパーさんが「ていんさぐぬ花」を歌ってくれました。マリーさん、こんなに歌が上手な事を隠していたようです。

沖縄会YouTubeチャンネル <https://youtu.be/AVopZ9e86P8> でご覧になれます

一時間半と短い時間でしたが、いつのまにかのフェードアウトの方あり、ご家族やペットのチラッと参加ありと予測の出来ない楽しさもありました。オンラインの良い点はどこにいても参加出来る事。国外からの参加もありました。またこの様なオンラインイベントが実現する時は皆さんもぜひご参加ください。

We celebrated together our first online New Year's party on Sunday, January 3rd. Nearly 20 members joined, and we started with a toast and exchanged New Year's greetings and family success stories from 2020. Some had wonderful Osechi (New Year's dishes) that they made. We played games, and it was fun!

Last but not least, Marie Roper beautifully sang an Okinawan song called "Tinsagunu Hana (Impatiens balsamina)" to guitar accompaniment by Mario Barroga. Please enjoy at YouTube <https://youtu.be/AVopZ9e86P8>. Marie had kept her singing ability a secret, but now we know. The fun-filled one-and-a-half hours went by so quickly. Please join our next online event!

エイサークラブ Eisa Club



エイサー、エイサー、ヒヤルガエイサー
現在オンラインで練習を行っています。練習日はイーメールでお知らせしていますのでメールチェックしていてね!

The dates for the online practices are announced by email. Don't miss it!

訃報 Obituary



メリーランド州ローレルにお住いでありました、ワンシェフ美代さんが昨年10月27日、お亡くなりになりました。美味しいうちなー料理で友人をもてなしたり、周りの人を親身になって支えてくれる優しい方でした。また、ご主人のアレンさんと共に沖縄会へ積極的にご奉仕してくださいました。ここに美代さんの長年のご支援に深謝し、謹んでお知らせいたします。

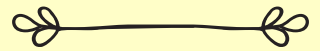
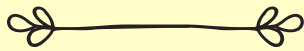
It is with sadness that we announce the passing of our longtime member, Mrs. Miyo Wahnschaffe, of Laurel, MD. Miyo-san passed away on October 27, 2020. She loved entertaining friends with delicious Okinawan cuisine, and she warmly cared for people around her. We thank her for her love and support to Okinawa Kai for many years.



メリーランド州アーノルドにお住いでありました、スーザン末子トラウブさんが 昨年の11月22日、お亡くなりになりました。洋裁やクラフトが得意で、優しい笑顔が素敵な方でした。また地域連絡員としても長年、沖縄会へご奉仕してくださいました。ここに末子さんの長年のご支援に深謝し、謹んでお知らせいたします。

It is with sadness that we announce the passing of our longtime member, Mrs. Susan (Sueko) Troup, of Arnold, MD. Sueko-san passed away on November 22, 2020. She was a skilled seamstress and craft enthusiast. She leaves her loving memories to be cherished by her family and friends. We thank her for her service as an Okinawa Kai area director for many years.





2011年（平成23年）には復帰40周年を記念して新しい県民愛唱歌「うなあかなさうた」の制定が検討されている事が報じられたが、県民アンケートでは「ていんさぐぬ花」を愛唱歌として支持する意見が圧倒的だったため、新愛唱歌の作成は見送られ、アンケート結果に沿って「ていんさぐぬ花」が愛唱歌に指定された。

In 2011, it was reported that a new prefectural citizen's "Beloved song" was being considered to commemorate the 40th anniversary of the Reversion of Okinawa to Japan. However, the citizen's survey showed that the opinion supporting "Tinsagunu Hana" as a "Beloved song" was overwhelming, so the creation of the new song was foreged, and "Tinsagunu Hana" was designated as a "Beloved song" of Okinawa. それでは皆さんも歌いましょう！ If you know the tune, let's sing!

"ていんさぐぬ花 Tinsagu nu Hana (Balsam flower)"



1. ていんさぐぬ花や 爪先(ちみさち)に染(す)みてい
Tinsagu nu hana ya Chimisachi ni sumiti
親(うや)ぬゆしぐとうや 肝(ちむ)に染みり
Uya nu yushigutu ya Chimu ni sumiri
2. 天(ていん)ぬ群(む)り星(ぶ)しや 読(ゆ)みば読まりしが
Tin nu muribushi ya Yumiba yumarishi ga
親(うや)ぬゆしぐとうや 読(ゆ)みやならぬ
Uya nu yushigutu ya Yumiyanaran
3. 夜(ゆる)走(は)らす船(ふに)や にぬふあぶしみあてい
Yuru harasu funi ya Ninufabushi miati
我(わ)ん生(な)ちえる親(うや)や 我(わ)んどう目(め)当てい
Wan nacheru uya ya Wan du miati
4. 宝(たから)玉(だま)やていん 磨(みが)かには錆(さび)す
Takaradama yati n Migakaniba sabisu
朝(あさ)夕(ゆふ)肝(ちむ)磨(みが)ち 浮(う)世(うちゆ)渡(わた)ら
Asayu chimu migachi Uchi yu watara
5. 誠(まこと)する人(ひと)や 後(あと)や何(い)時(じ)迄(まで)いん
Makutu suru hitu ya Atu ya ichi madi n
思(おも)事(こと)うむくとうん叶(かな)てい 千(ち)代(ぢゆ)ぬ榮(さか)い
Umukutu n kanati Chiyu nu sakai
6. なしは何(なん)事(ごと)うん なゆる事(こと)やしが
Nashiba nangutu n Nayurugutu yashi ga
なさぬ故(ゆい)からどう ならぬ定(さだ)み
Nasanu yui kara du Naranu sadami
7. 行(い)ち足(た)らん事(こと)や一人(ひとり)ちゆい)たれだれ
Ichi taran kutuya Chuiya Taredare
互(たがえ)に補(う)じな)ていどう 年(とし)や寄(よ)ゆる
Tageni ujina tidu Tushiya yuyuru
8. あていん喜(き)ぶな 失(う)なていん泣(な)くな
Atein yurukubuna Ushinatein nakuna
人(ひと)のよしあしや 後(あと)ど知(し)ゆる
Hitunu yoshi ashiya nuchidu shiyuru
9. 榮(さか)い)ていゆく)中(な)に 慎(しん)まななゆみ
Sakaitei yuku nakani ushimananayumi
ゆかる)ほ)ど稲(いね)や あぶし枕(まくら)
Yukaru fudu Abushi makura
10. 朝(あ)夕(ゆふ)寄(よ)せ言(こと)や 他(ほか)所(ところ)(よ)そ)の)上(う)も見(み)ちよてい
Asayu yushigutuya Yosono uimu michutei
老(お)い)の)い)言(こと)葉(は)(く)とう)ば)の) 余(あ)り)と)思(おも)う)む)う)な
Oino ikutubanu amaritu umuna

<意味 Meaning>

ホウセンカの花は 爪先を染める親の教えは心に染めなさい
Color your fingernails with the balsam flower.
Color your soul with the teachings of your parents.

天の星々は 数え切れても親の教えは 数え切れない程だ
Although we could count all the stars in the sky,
we could never count all the things our parents teach us.

夜の海を往く船は 北極星が目印 私を生んだ親は 私の目印
As the ship sailing the night sea depends on the North Star,
I am guided by my parents.

宝玉と言えど 磨かなければ錆びる 朝夕と心を磨いて 生きて行こう
Even a gemstone loses its luster if it's not polished, Morning and evening, let us polish our hearts and walk through the world.

正直な人は 後々いつまでも 望みは叶い 末永く栄える
An honest person will be granted peace and happiness. Your wishes will come true and you will live a long and happy life.

何事も為せば成る 為さないから 成らぬのだ
With determination, one can accomplish everything,
Only when you give up will you fail.

一人で出来ないことは 助け合いなさい
互いに補い合って 年を重ねていくのだ
If it's hard for one person,
Help each other and grow older.



有っても喜ぶな 失っても嘆くな
それが良いか悪いかは 後になって分かることだ
Don't be happy or sad over things, you will know
if it's good or bad later

栄えても 謙虚でいろ 実るほど頭を垂れる稲穂が
あぜ道を枕にするように
Be humble. The boughs that bear most hang lowest

お年寄りの言葉にはいつでも 世間を見習い耳を傾けよ
老人の繰り言だと侮るな
Always listen carefully to the words of your elders.
Do not look down on them.





タロイモから揚げ Deep Fried Taro Potato

〈材料 Ingredients〉

300 g タロイモ/Taro Potatoes
1 tbsp コーンスターチ/corn starch

たれ/Source (たれの材料を合わせ火にかけひと煮立ちしておく)

Combine the sauce ingredients, bring to a boil and turn off heat

2 tbsp しょう油/Soy sauce
2 tbsp 砂糖/Sugar
1 tbsp みりん/Mirin
2 tbsp 水/Water

〈作り方 Directions〉

1. タロイモの皮をむいて、串が通るまで茹でるか、電子レンジで2-3分温める
Peel the taro potatoes. Steam until softened or put in the microwave for 2-3 minutes

2. 食べやすい大きさに切り、コーンスターチをまぶす Cut into bite size pieces and cover in corn starch

3. 190度の油できつね色になるまで揚げる
Fry at 375 F° until golden

4. 揚げたタロイモをたれに入れからめる
Mix the fried taro potatoes into the sauce



●このページのお芋二種類のレシピ
●さとみ&ミッシェルヒューイット
●さん親子よりいただきました。
●本当にありがとうございました！

●Two potato recipes on this page are from Satomi & Michelle Hewitt. Thank you!



できあがり！ All done!



紅芋タルト Purple Potato Tart

〈材料 Ingredients〉

タルト生地/Tart Shell

2 cup 小麦粉/flour
1/2 cup 砂糖/sugar
1/2 cup バター/butter
1 tsp 牛乳/milk
2 卵黄/egg yolk
1/2 tsp 塩/salt
1 tsp バニラエッセンス/vanilla extract

紅芋/Purple Potato Filling

400g 紅芋/purple potato
3 tsp 牛乳/milk
4 tsp 砂糖/sugar



Where to buy purple potatoes

● H Mart
● Trader Joe's
● Giant to name a few..
● Many grocery stores carry them!

〈生地の作り方 How to make dough〉

1. 小麦粉、砂糖、塩を混ぜる。
Mix flour, sugar, and salt in a medium bowl

2. 常温のバターを入れ混ぜる。
Mix in butter (room temp)

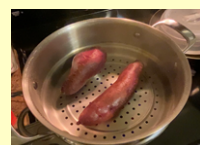
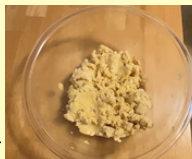
3. 卵黄、牛乳、バニラエッセンスを入れまぜる。
Combine egg yolk, milk and vanilla extract into the mixture

4. 固まってきたらラップに包んで冷蔵庫で一時間寝かす
Once you can form the mixture into a dough, wrap it in plastic wrap and put in the refrigerator for 1 hour

5. 生地を寝かしている間に紅芋を串が通るまで蒸す。(15~20分)
While the dough is in the fridge, steam the purple potato for about 15 to 20 minutes, until you can poke through the potato

6. 紅芋の皮をむき裏ごしする。
Peel the skin and purée the potato using a strainer

7. 紅芋に牛乳と砂糖を入れ混ぜる。
Combine milk and sugar into the potato mixture



8. 寝かした生地を取り出して3ミリの厚さに伸ばす。
Take the dough out from the fridge, roll the dough out to 3mm thickness

9. 直径4~5センチのクッキーの型で生地を型抜く。
Use a round cookie cutter(4~5cm diam) to cut out circles for the tart shell

10. ミニマフィン型に油を塗り、生地を入れて軽く押す
Line the greased mini muffin tin cups with the dough cutouts, press firmly to the edges

11. オープンで375F°10分焼く。
1st round of baking: 375F° for 10 minutes

12. タルト生地に紅芋を絞り出す。
Pipe out the purple potato mixture into the tart shell

13. オープン375F°で10分焼く。
2nd round of baking: 375F° for 10 minutes



できあがり！ All done!

やってみたら簡単だった! ぷるっぷるの茶碗蒸し



今まで茶碗蒸しを作った事のなかった私ですが、蒸し器
いらず、めんつゆとフライパンで簡単に作れるこのレシ
ピで、初めてでも美味しく作れました! 温かいままで
も、冷やしても美味しいです。



＜材料＞ 3人分

カップ 3コ

卵 2個

水 300cc

みりん 小さじ1

めんつゆ 濃縮3倍 大さじ2

海老 6尾 (一つを3つにカット)

えのき 好きなだけ

枝豆 12個 又は好きなだけ

ほうれん草 少し (飾り程度)

*舞茸や椎茸、鶏肉、青ものとして、ミツバ、パセリや
セロリの葉等、お好みの具でお作り下さい。

鶏肉の場合はあらかじめ熟処理しておくといいです。

＜作り方＞

1. ボールに卵をとき、水、めんつゆ、みりんを加えて混ぜる
2. 細かい目のザルで、卵液をこします
3. カップに具、次に卵液を入れ、ホイルを上から押してしっかりカバー
4. フライパンに水をカップの高さの半分程入れて沸騰したら弱火に
しコトコト軽〜く沸騰している位でカップを入れる
5. ふたをして7分して火を止め、もう7分そのまま蒸して取り出す



小さな器を使いました
二人分なら少し大きめのカップ
2つに入れてね
I used small containers.
For 2 servings, use two
bigger containers.

Chawan Mushi (Steamed Egg Custard)

I had never made Chawan Mushi ...until last year when I met this
recipe. Use a frying pan, no need for a steamer! Japanese noodle
soup base makes it so easy!
Warm or chilled, it's delicious!

＜Ingredients＞ 3 servings

3 small containers

2 eggs

Water 300 cc

Mirin 1 tsp.

Mentsuyu 2 tbs. (noodle soup base) 3 times concentrated

Shrimp 6 (cut in 3 pieces each)

Enoki mushroom As much as you like

Edamame 12 pieces or more if you like

spinach for garnish

*You can use your favorite ingredients such as Maitake, Shimeji
mushrooms, cooked chicken, parsley or celery leaves.

＜Directions＞

1. Mix eggs in a bowl, add water, mentsuyu, and mirin.
2. Strain in a fine-grained colander.
3. Put all solid ingredients in the container, then pour in egg liquid.
Cover with aluminum foil. Press and make sure they are tight.
4. Put water in a pan up to half the height of the container.
Bring to boil then simmer down. place the containers in the pan.
5. Cover and cook for 7 minutes. Then turn off the heat, and
leave another 7 minutes. Remove from the pan.

ハワイアンチキン

トロピカルなチキンが美味しく簡単に作れます。
ゲストにも好評間違いなしです!

＜材料＞ 4人分

チキンレッグ 8本 (胸肉やもも肉でもok)

水 1カップ

パイナップルジュース 1カップ

醤油 1/2カップ

酒 1/2カップ

はちみつ 1/4カップ



＜作り方＞

1. すべての材料を大きめのポット又はダッチオーブンに入れる
2. お肉をナイフで小さく突き刺す
3. 沸騰してきたら弱火にする
4. 蓋をして35~40分ぐつぐつ煮る。途中でひっくり返す
5. 温度計を一番肉厚の所を骨に触らない様に刺して、
165-185 Fに達するまで煮る

*これだけでも美味しいですが、グレイズを作る方法は以下参考
ら。肉を取り出し、鍋に残った肉汁を中火で煮詰める。シリコン、ま
たは木べらで鍋底をなぞり、クリアなラインが見えるといいくらい
です。味見をして必要なら塩を少々加えて味をととのえます。チキ
ンの上にかけていただきます。



Hawaiian Chicken

Try this tropical flavored dish. It's so easy and delicious.
Your guests will love this!

＜Ingredients＞ 4 servings

8 Chicken legs (You can substitute breast or thighs)

Water 1 Cup

Pineapple juice 1 Cup

Soy sauce 1/2 Cup

Sake or Cooking wine 1/2 Cup

Honey 1/4 Cup

＜Directions＞

1. Add all ingredients into a large pot or dutch oven.
2. Poke several holes in the meat using a small knife.
3. Bring pot to boil, then reduce heat to simmer—about
medium-low.
4. Cover and cook about 35-40 minutes. Turn half way.
5. Cook until internal temperature reaches 165-185 F. Use an
instant-read thermometer in the thickest part of the meat,
avoiding the bone. *If you like to make glaze, continue to 6
6. Remove chicken to a separate dish. Reduce remaining liquid
7. in pot using medium-high heat until it reaches a glaze-like
consistency. Drag a wooden or silicon utensil across the
bottom of the pot—a clean trail should follow for a second
when the desired thickness is reached. Salt glaze to taste
after reducing. Pour glaze over chicken and serve.





毎日実践! 口の筋トレ & エクセサイズ むせる、食べこぼすを防ぎましょう!



Yahoo News Japan より

飲み込む力等は50代から落ち始めます。大切なのは衰えの兆候を見逃さない事。歯ごたえのある物を食べ、口のエクセサイズを習慣化する等、衰えに対抗する意識が大切です “健康で長生き”を叶える為にも、オーラルフレイルに早く気づき、積極的に予防や改善に努めましょう

食べる機能=口腔機能が注目されるようになったのには、大きな理由がある。高齢になれば誰もが、筋力や認知機能、コミュニケーション力などが衰えて来るもの。この衰えの事を「フレイル」というのだが、老化による様々なフレイルは、“口の機能の衰え”が引き金になる事が多いのだ。「口の衰えは“オーラルフレイル”といい、全体的なフレイル進行の前兆。例えば、かたいモノが食べにくい、汁物でむせる、口の乾きが気になる、食べこぼしが多い、滑舌（かつぜつ）が悪くなった、などがあれば要注意。初期老化の重要なサインなのです」

Practice every day! Mouth Muscle Training & Exercise Oral Health Is the Key to Health Life

(From Yahoo News Japan)

Oral health is important! The power to swallow can decrease in your 50s. It is important to be aware of ways to keep your mouth strong, such as eating solid foods and making mouth exercises a habit.

The importance of eating habits and oral health have been in public focus as of recently. As we get older, everyone's muscle strength, cognitive function, and communication skills will decline. This decline is called "frailty", but various frailties due to aging are often triggered by "weakening of the function of the mouth". "The decline of the mouth is called "oral frailty", which is a sign of the overall frailty. For example, be careful if hard things are difficult to eat, drinking liquids 'goes down the wrong pipe,' have irritable dry mouth, or have a lot of food spills. It's an important sign of early aging.

1. 舌の体操

舌と舌の動きに関する筋力の向上に役立つ体操。舌の動きがよくなると、唾液も出やすくなり、ゴクンと飲み込む動作がスムーズになる。誤嚥の防止に効果的。

- (1) 口を開けて、舌をできるだけ出す。
 - (2) 上唇を舌先で触るように上へ持ち上げる。
 - (3) 左右の口の端を舌先で触るように左右交互に動かす。
- 朝晩2回、この動きを3回繰り返す。



ゆくぬーでいー



2. 誤嚥（ごえん）を防ごう！パタカラ体操

「パ」は食べ物をお口からこぼさない唇の働き、「タ」は上あごに舌をくっつける嚥下の働き、「カ」は誤嚥せずに食べ物を食道に送る筋肉の働き、「ラ」は滑舌をよくする働き。唇、舌の先端、舌の奥を意識しながら

「パパパパパパパパ」唇をはじくように8回発声。
「タタタタタタタタ」舌先を上の前歯の裏につけるように8回発声。
「カカカカカカカカ」舌の奥を上あごの奥につけるように8回発声。
「ララララララララ」舌を丸めるように8回発声。（パタカラを2セット）

1. Tongue exercises

Exercises to help improve muscle strength with regard to tongue and tongue movements. When the movement of the tongue improves, saliva becomes easy to come out, and the ability to swallow becomes smooth. Do this twice in the morning and evening.

- (1) Open your mouth and stick out your tongue as much as possible.
- (2) Lift the upper lip up to touch it with the tip of the tongue.
- (3) Move the left and right sides of the mouth alternately so that you touch them with the tip of your tongue. Repeat this movement 3 times.



2. Prevent Choking on Food or Drinks with "PaTaKaLa" Exercise

Saying "Pa" improves the mouth's ability to keep food in; "Ta" improves the ability to swallow; "Ka" improves the ability to move food to the throat; and "La" works to strengthen the tongue during speech. Do two sets while being aware of the lips, the tip of the tongue, and the back of the tongue.

"PaPaPaPaPaPaPaPa" uttered 8 times like smacking your lips.

"TaTaTaTaTaTaTaTa" uttered 8 times so that the tip of the tongue is put on the back of the upper front tooth.

"KaKaKaKaKaKaKaKa" uttered 8 times so that the back of the tongue is in the upper roof of the mouth.

"LaLaLaLaLaLaLaLa" uttered 8 times as if rounding the tongue. (2 sets of PaTaKaLa)





本部町備瀬のフクギ並木
Line of Fukugi Trees
Bise, Motobu, Okinawa

Okinawa Kai Newsletter Deigo Shinpo
Editorial Staff: Marie Roper, Justin Russell
To contribute stories or editing and design support, contact
Atsuko Russell at okinawakai@okinawakai.org

Okinawa Kai of Washington D.C

Website: Okinawakai.org 7689 Middle Valley Dr.
Facebook: [OkinawaKaiDC](https://www.facebook.com/OkinawaKaiDC) Springfield, VA 22153

