

夏・SUMMER・2021



デイゴ新報

DEIGO SHINPO



琉球手まり 奥野和美作 Ryukyu Temari by Kazumi Okuno

IN THIS ISSUE

Scholarship Announcement

Memory Project Contest Winner

Fall Picnic

Officer Election

....and more!

「琉歌」

くいしふるさとぬ

うむかじぬたてば

うむいはてなさや

うやぬしがた

しずこ ジェイコブソン

暑中お見舞い申し上げます

GREETINGS

President Atsuko Russell

会長 ラッセル厚子

はいたい ぐすーよーちゅううがなびら

猛暑の中、皆様いかがお過ごしでしょうか？今朝7時頃、外はすでに暑く、花の水やりをするわずかな時間でも汗ばみました。家に入って、あ〜ひんやり〜クーラーありがとう！一息ついてアチコ〜コ〜のコーヒーを飲む癒しの時間に水を差す者が… “なんで暑い夏に熱いの飲む？”と、どんな寒い冬でも大好きなアイスクリームを食べる主人が言います。



癒しの時間は人それぞれ、庭仕事、読書、お孫さんと遊ぶ時間などあると思います。皆様忙しい中でもテイクブレイク、息つく時間をお忘れなく。ヨンナーヨンナーしてくださいね！



東京オリンピックが開催され、空手発祥の地、沖縄出身の喜友名諒（りょう）選手が、金メダルを獲得したのは嬉しかったですね。賛否両論あったオリンピックですが、アスリート達が何年もかけてトレーニングし、世界のトップステージで頑張っている姿には感動しました。又、外国メディアも注目した、ボランティアの方々の仕事ぶり。主役のアスリートの陰で、テキパキと無駄のない忍者の様な動きと、おもてなしの心には金メダル贈呈です。

去る7月のミーティングで、沖縄会のピクニック開催が決まりました。大人も子供も楽しめるゲームを企画中です。それに伴い、たくさんのボランティアが必要です。楽しい1日になる事間違いありません。あなたも忍者みたいなボランティアしてみませんか？

I hope everyone is doing well and enjoying the Summer. Even the short few minutes of outdoor time required to water the plants causes me to break a sweat. I gain a new appreciation for air conditioning after enduring such heat!

In spite of this, I still love relaxing with a hot cup of coffee. My husband asks me why I drink hot coffee in hot summer. I said "It's the same reason that you like to eat ice cream in the freezing Winter."

Ryo Kiyuna from Okinawa, the birthplace of karate, won the gold medal in Karate (Kata) in the Tokyo Olympics. Though the Olympics were controversial, the amount of dedication required from the athletes to compete at such a level is amazing.

The foreign media praised the Japanese volunteers for their work. They get their jobs done fast and very efficiently behind the scenes, like a ninja. I would give Gold medal to them if I could.

At last month's meeting, the decision was made to hold a picnic. We are planning many games that both adults and children can enjoy. Along with that, we need many volunteers. It's sure to be a fun day out.



表紙〜琉球手まり〜

Cover Photo "Ryukyu Temari"

手まりは日本に古くからある女の子の玩具として、祖母や母親が織物の残り糸を利用して作られていました。沖縄県には、ウチナーグチで「マーイ」と呼ばれる琉球手まりが伝わっていて、本土の手まりとはちょっと違います。

特に「十三マーイ」として、十三歳になった娘の祝いに「玉のこしに乗れますように。幸せな結婚生活を送れますように」との願いを込めて作られました。柄も伝統的な染め物である紅型（びんがた）や、琉球舞踊をモチーフにした独特の文様で飾ります。現在は縁起のいい飾り物、贈り物としても作られ喜ばれています。

Temari balls are a folk art form and Japanese craft. "Temari" means "hand ball" in Japanese. Balls made from embroidery may be used in handball games and other such similar games.



In the past, grandmothers and mothers used the remaining threads of textiles as toys for girls, especially as "13 Maai", to celebrate the daughter who turned 13 years old with the wish "May you marry a good man, and have a happy marriage."

The color is a little different from that of the mainland Japan. It's more brightly colored, and the pattern also has a unique taste. The pattern includes the Bingata, which is a traditional stenciled dyeing technique and the motif of Ryukyu Buyo (dance). Recently, it is made as a good-luck charm, decorations and gifts.

2021～2022年度の役員（執行委員）求む！ Would you like to make a difference? Be an Okinawa Kai officer!

役員なんて私には出来そうもない。そう思っていないですか？ **案ずるより産むが易し**です！ ふるさと沖縄で繋がった、異国に住む
うちなんちゅ同士、一緒にやって行きましょう！ みんなの会です。少ないボランティアでは沖縄会自体が先細りになってしまい
ます。実際、人手が足りず閉鎖に追い込まれている県人会もあります。

執行委員の任期は10月の年度総会から1年間です。自薦他薦どちらでも構いません。9月10日までに選挙委員会の皆さん迄
ご連絡下さい。それぞれの役員が、どのような働きをするのか等の質問も受け付けます。どうぞお気軽にお尋ね下さい。

Becoming an officer is an opportunity to grow your skills and to improve the Okinawa Kai experience for hundreds of members!
Please raise your hand and join us. The term of the officer position is one year from the annual general meeting in October. If
you would like to run or to nominate someone, please contact the election committee by September 10th 2021.

E-mail okinawakai@okinawakai.org
Subject line Election



会長 (President-1)

1. 沖縄会の代表として、沖縄県庁を含む各種団体などとコミュニケーションを取る。
 2. 沖縄会のミーティングを計画、リードする。
 3. 各委員会のチームリーダーを選任する。(新春会、新年会、ピクニック、教育基金、選挙委員等)
1. Work with other organizations, including Okinawa Pref. Gov. as a representative of the Okinawa Kai.
 2. Plans and leads our Okinawa Kai meetings.
 3. Appoints committee team leads. (e.g., Shin Shun Kai, Picnic, Shin Nen Kai, Education Fund, Election Committees)

副会長 (Vice-Pres.-1)

1. 会長の補佐をする。
 2. 会長が不在の場合には、会長の仕事を引き継ぐ。
1. Assists the President.
 2. Assumes the duties of the President when the President is not available.

書記 (Secretaries-2)

1. ミーティングの内容を記録に取る。
 2. ていご新報や各委員会の情報を会員へ郵送する。
1. Record minutes of meetings.
 2. Work with the Deigo Shinpo newsletter & the committee team leads to distribute information to members.

会計 (Treasurers-2)

1. 会計担当者だけが沖縄会の銀行口座からの支払いや、小切手を書く事が出来る。
 2. 収入と支出の記録管理をする。
 3. 教育基金委員会のメンバーの一端を担う。
1. Treasurers are the only officers who can make payments or write checks from the Okinawa Kai's bank account.
 2. Receive payments, pay expenses and keep records.
 3. One of the treasurers serves as a member of the Education Fund Committee.

文化部長 (Cultural directors-2)

1. 沖縄会の文化プログラムを制作しリードする。
 2. 新春会委員会の一員として活動する。
1. Plan and direct Okinawa Kai cultural programs.
 2. One of the cultural directors serves as member of the Shin Shun Kai Committee.

ていご新報の編集チーム募集！

記事を執筆、編集、そしてデザインに興味がある方を
募集中です。やってみたい方、質問のある方は、役員
もしくはokinawakai@okinawakai.orgまでご連絡下さい。

Need Deigo Shinpo Editors!

The Editorial Committee is looking for people who are
interested in writing, editing, and design. If you have any
questions, please contact the Okinawa Kai officers or
Email okinawakai@okinawakai.org



今年（うし年）トゥシビーを迎えられた方、会計の方へご連絡下さい。沖縄会からのお祝いを差し上げます。

Congratulations! If you were born in the Year of the Ox. Please contact our treasurer. We'll send you a gift.

- *（昭和24年、12年、大正14年生）対象
- * 少なくとも継続で2年間会員である事。
- * トゥシビー祝いは郵送で送らせて頂きます。

- * Tushibi celebration for those who were born in the year of the Ox (1925, 1937, 1949)
- * You must have been a member for at least two consecutive years to be qualified.
- * The gift will be mailed to you.

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

秋の奨学金のお知らせ Fall Scholarship Opportunity 締め切り 9月30日 Deadline September 30, 2021

1. 学業奨学資金 - 高校卒業生以上対象 \$500-\$1500. Academic Award - HS graduates and above



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 an established institution.

2. 文化奨励奨金 (全会員対象) \$50 Cultural Award for all members.



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

If you or your child has taken karate, Okinawan Ryubu dance, Sanshin, 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。

See details on [Okinawa Kai website](http://okinawakai.org).

質問はEメールで尚子トーレフソンさんへ
Questions? Ask Naoko Tollefson by Email
okinawakai@okinawakai.org

GRADUATION GIFT

卒業祝い



ご卒業おめでとうございます!

2021年に高校を卒業した学生、2020-2021年に大学を卒業した学生を対象にお祝いを贈ります。ただし、少なくとも継続で2年間会員である事が条件です。9月30日までに下記の事項を第二会計のまりこブラムフィールドさん (okinawakai@okinawakai.org) へEメールで送って下さい。

- | | | |
|------------|--------------|---------|
| 1. 氏名 | 2. 親または保護者氏名 | 3. 学校名 |
| 4. 学位 (大学) | 5. 住所 | 6. 電話番号 |

Congratulations, graduates!

If you earned a high school diploma in 2021 or an undergraduate degree in 2020-2021, please send the following information to Mariko Brumfield (okinawakai@okinawakai.org) by Sep. 30, 2021

* You must have been a member for at least two consecutive years to be qualified.

- | | | |
|---------------------|-------------------------------|-------------------|
| 1. Name | 2. Name of Parent or Guardian | 3. Name of School |
| 4. Degree (College) | 5. Address | 6. Phone number |

秋のピクニック開催のお知らせ Fall Picnic Announcement

日時/ Date: 2021年 9月26日 (日) September 26, 2021 (Sun), 11:00 AM – 4:00 PM

場所/ Place: Frying Pan Farm Park at 2739 West Ox Road, Herndon, Virginia 20171

秋の青空のもと、久しぶりにユンタクサビラ、クワッチーサビラ。イチャリバチョーデー、新しいチョーデービー（兄弟姉妹）も歓迎しましょう。エイサークラブのパフォーマンス、その他子供や大人も楽しめるゲームが満載です。カラオケ、ピナータ、椅子取りゲーム等計画中です。（変更の場合はご了承ください）今回は、持ち寄りのランチを分け合うポットラック形式ではなく、各自で弁当など持参する事になりました。コロナ感染予防策の一環ですので、皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。

1. 各個人でお弁当、飲み物、お箸などご持参ください。沖縄会でお水（ボトル）をご用意致します。
2. アルコール消毒液、お手拭き、石鹸などを備えています。
3. バージニア州のコロナ感染拡大防止ガイドラインを適用します。

Autumn picnic is back! There will be a performance from the Eisa club, games for kids and adults to enjoy, karaoke, piñata, musical chairs, and more!* While eating bento and Ichariba cho-de-, let us enjoy meeting with old friends and making new friends. There have been some changes due to the COVID-19. We ask your cooperation. *Activities may change for logistical reasons.

1. Please bring your own lunch, drinks, and utensils. Bottled water will be provided.
2. Hand sanitizer, wipes, and hand soap will be provided.
3. Virginia's most current state guidelines for COVID-19 will be followed.



クイズ☆ 第二の心臓はどこでしょう？

答え【ふくらはぎ】

ふくらはぎの筋肉を鍛える The Merits of Strengthening Your Calves (Yahoo News Japan)

Q. Where's called the second heart.

The answer is "The calves"

ふくらはぎには腓腹筋という大きな筋肉があります。その役割は、心臓が全身に血液を届けるように、下半身の血液を押し上げ、上半身に循環させること。また、収縮と弛緩を繰り返す筋ポンプ作用で、老廃物を出す重要な働きもしています。その為ふくらはぎは「第二の心臓」と言われます。血流が滞り、老廃物をため込んだことで起きるむくみの慢性化＝下半身太りにならないためには、腓腹筋を鍛え、筋肉のポンプ作用を衰えさせないことがなによりも大切なのです。

①座ったままできる簡単なエクササイズ。1.姿勢を整えて椅子に座る。2.かかとを突き出す動きと、つま先を突き出す動きを交互に繰り返す。（足首を回してもOK！）足首を動かすだけで、ふくらはぎの筋肉は連動して動いてくれます。

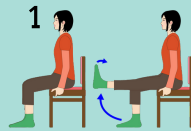
②つま先立ちのエクササイズ 1.椅子の背もたれや壁などに手を添え、姿勢を整えて立つ。2.姿勢を保ったまま、かかとを上げ、つま先立ちになる。3.ゆっくりかかとの上げ下ろしを繰り返す。骨盤が前に傾かないように、足の指をしっかりと地面に根付かせて体を引き上げます。つま先の真上に骨盤が乗っていることを確認しましょう。体の重みを負荷にしながら腓腹筋を鍛えます。バランスが取れたら、壁から手を離して挑戦！バランス感覚も養われ、姿勢もきれいになります。

③ヨガの「戦士のポーズ」そのままでも、ふくらはぎを鍛える効果は十分あります。

The calf has a large muscle called the fibula abdominal muscle. Its role is to push the lower body's blood up and circulate it to the upper body so that the heart delivers blood through the body. In addition, it has an important function by the muscle pump action that repeats contraction and relaxation. Therefore, the calf is said to be "the second heart". In order for blood flow to stagnate and to become chronic in the lower body fat caused by the loss of waste products, it is important to strengthen the fibula abdominal muscle and not to weaken the pumping action of the muscles.

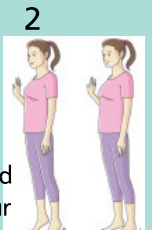
① Simple exercises that you can do while sitting.

1. Adjust your posture and sit in a chair. 2. Alternate between protruding heels and protruding toes. It's OK to turn the ankle. Just move your ankle and your calf muscles will work together.



② Exercise on your toes 1. Put your hands on the back and walls of the chair and stand in a position. 2. Raise your heels and stand on your toes while maintaining your posture.

3. Slowly raise and lower the heel repeatedly. To prevent the pelvis from tilting forward, firmly root the toes on the ground and pull the body up. Make sure your pelvis is right above your toes. Train the fibula abdominal muscle while taking on the weight of the body. Once you gain balance, take your hands off the wall and take on the challenge!



③ Even if the pose of the "yoga warrior" is intact, there is enough effect to train the calf.



Memory of Okinawa Project Title Contest

「CHINAGI」

'Chinagi' means "to succeed" or "carry on", and embodies the project's goal to carry on Okinawan culture and history.

Thank you to those who submitted entries.
The selection committee members selected the winning title by Itsuko Asato among the 11 entries.
A \$50 Amazon gift card will be awarded to the winner. Congratulations Itsuko-san!



このプロジェクトは、ボランティアの方々のご協力を得て現在も進行中です。沖縄の昔、こんなだったよ〜と子供達に聞かせたいお話がありませんか？遊び、食べ物、学校の様子や色々な話題、なんでも構いません。

インタビューご希望の方はラッセル厚子までご連絡下さい。
(okinawakai@okinawakai.org)

This project is still continuing with volunteer help. Don't miss this wonderful opportunity to record your recollection of Okinawa.

There are no restrictions on what you talk about – whatever you feel comfortable sharing. If you are willing to tell your story of Okinawa, please contact:
Brad Ball (okinawakai@okinawakai.org)

応募十一作品(語中継ぎ、意味を)委員三人の方による審査の結果、安里逸子さんの作品に決定いたしました。賞品のアマゾンギフトカード(50ドル)を贈らせて頂きます。たくさんのご応募ありがとうございました。

(継ぎ。沖縄文化の継承。
沖縄の歴史を

「ちなぎ」

正式タイトル決定

話

沖縄の思い出
『子や孫に語り継ぎたいお



OKINAWA "HOGEN" LINGO!

1. ぐすーよー・ちゅー・うがなびら (Gusuyo, chu, Uganabira)

English: "Hello, everyone" "Gusu yo (everyone) Chu (today) Uganabira (seeing you)"

意味: 「みなさん、こんにちは」 「ぐすーよー (皆さん) ちゅー (今日) うがなびら (お目にかかる)」

2. めんそーれ (Menso-re) English: "Welcome" 意味: 「ようこそ」 「いらっしゃいませ」

3. はいさい (男性用) (Hai-sai) (For Men)

はいたい (女性用) (Hai-tai) (For Female)

English: "Hi", "Hello"

意味: 「やあ」 「こんにちは」

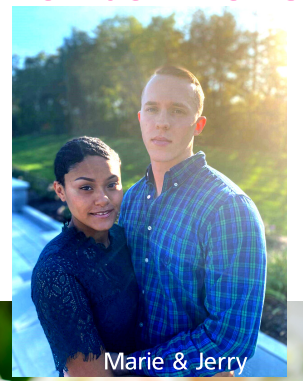
4. ぐぶりーさびら (Guburi-sabira) English: "Goodbye" 意味: 「さようなら」



にーびち ぐすーじさびら いちまでいん かながなーとう！
 (ご結婚おめでとうございます。末永くお幸せに！)

この度、第一文化部長のマリー ローパーさんが、ご結婚なさいました。そして9月にはご主人の転勤に伴い沖縄へ引っ越しされます。これまで沢山のイベントを率先してリードし、会報作成等など、沖縄会の若い原動力になってくれた事、本当にありがとうございました！ 沖縄での新しい生活が幸せに満ちたものになりますように。マリーさんの輝かしい門出を祝福し、沖縄会一同より心からお祝い申し上げます。

Congratulations! The first cultural director, Marie Roper, got married! She and her husband, Jerry, are moving to their newly assigned location - OKINAWA!
 It's hard to say goodbye to a wonderful person like Marie, but we are so happy that she will be spending the next three years in the place she really loves. Thank you for leading many events over the years, and we appreciate your dedication to Okinawa Kai. We wish you lots of love and happiness.



Marie & Jerry



マリーローパーさんからメッセージ Farewell Message From Marie Roper



2014 Picnic
 沖縄会に出会った頃

はいたい皆様！お元気ですか？コロナ禍の中、落ち着かない日々が続いてますが、皆様が楽しい夏を過ごしている事を願っています。さて、私事です。9月から約3年間、主人の仕事で沖縄に帰る事となり、これまで大変お世話になったDC沖縄会の皆様とお別れする事になりました。

初めてDC沖縄会へ参加したのは、2014年の新春会へ、兄と二人でハジカサーしながら久しぶりに食べた沖縄料理とアクティビティがとても楽しかった事を覚えています。沖縄の高校卒業後に父がいるヴァージニア州へ引っ越し、大学に通う日々でしたが、ホームシックになる事が多く、沖縄に近い存在であったDC沖縄会の為になりたいという思いで、2018年に文化係として役員になりました。始めはこんな私で大丈夫かなー？と心配でしたが、役員とその他の皆様がとても親切に指導してくれたお陰でなんとかやり遂げる事ができました。改めて、皆様に感謝申し上げます。文化係として新春会のプログラム作成、死ぬ程緊張した新春会でのMC、DCさくら祭りのお手伝い、DCの沖縄県庁主催のエッセイコンテストなど、いろいろな機会を体験する事が出来、私自身成長する事が出来ました。

まだまだやるべき事はたくさんあり悔いも残っていますが、新天地沖縄で頑張りたいと思います。短い間でしたが、お世話になりました。また、皆様とお会いできるのを願っています。

Haitai everyone! I hope you all are enjoying your summer despite covid-19 still lingering around. It is a personal matter, but I will be returning to Okinawa for three years starting this September for my husband's job. That means I will have to leave DC Okinawa Kai.

The first DC Okinawa Kai event I attended was in 2014 at Shin Shun Kai with my older brother. I still remember being shy (hajikasa-) while enjoying the delicious Okinawan food and activities offered that day. After graduating from high school in Okinawa, I moved to Virginia where my father lived to go to college struggling with homesickness. To be closer to home, I decided that I wanted to be a part of the DC Okinawa Kai and joined the committee as a cultural director in 2018. I was worried if I was able to take on such responsibility, however everyone in the committee and Okinawa Kai members was so kind and helped guide me through the whole way which I am greatly thankful for. Thank you so much!

During the time as the cultural director, I was able to experience various opportunities such as planning the Shin Shun Kai program, MCing at the Shin Shun Kai, assisting the DC Cherry Blossom Festival, attending the Okinawa Essay contest hosted by the DC Okinawa prefectural office, and more. Through those experiences I believe I grew as an individual.

I still have some regrets where I feel like I could have done more, however I look forward to being invoiced in my Okinawa culture even more when I return to my new starting point in Okinawa. It was a short time, but thank you all for your help. I hope I can see you all again someday.



DC Cherry Blossom Festival 2019
 桜祭りで沖縄県出店のお手伝い



Good job MCing Shin Shun Kai 2019
 新春会の司会も頑張った！



沖縄の海とアダン（阿檀）のトンネル
Okinawa Adan (Screw Pine) Tunnel



沖縄の美しい珊瑚
Okinawa's Beautiful Coral



ブーゲンビリア
Bougainvillea

WEB: okinawakai.org

FACEBOOK: OkinawaKaiDC

Okinawa Kai Newsletter Deigo Shinpo

Editorial Staff: Marie Roper, Justin Russell