



# Tea Time

第4号 1998年 10月 15日

\*\*\*\*\*  
 \* 秋の紅葉が始まり、バージニアは又、美しい季節を迎えます。 \*  
 \* 早いもので、この4号目で「Tea Time」創刊以来1年になりました。素人の集まりで、 \*  
 \* 何も無いところからの出発でしたが、私たちの熱意が皆様のご厚意に支えられて、 \*  
 \* 少しずつですが、地元の方々に定着してきた様な気が致します。これもひとえに \*  
 \* 皆様の温かいご協力のお陰と、「Tea Time」一同心よりお礼申し上げます。 \*  
 \* 又、今迄バージニアビーチから参加して頂いていた、金親明子さんと武田朋子さんが、 \*  
 \* 御主人の仕事で、それぞれ日本と他州へ移られ、新しく田中洋子さんと福田尚子さんが \*  
 \* 加わって下さる事になりましたので、最後のページでお二人のプロフィールをご覧下さい。 \*  
 \*\*\*\*\*



これからは、パーティーの季節です。大勢の集まりに  
 ピッタリの香りの良い飲み物とクッキーをご紹介します。



## Hot Cider(ホットサイダー) - 約 12人分 -

材料 アップルサイダー 1 quart  
 クランベリージュースカクテル 1 quart  
 ブラウンシュガー(しっかり押さえて) 1/4 cup  
 オールスパイス(つぶ状のもの) 1 1/2 tsp  
 シナモン(3インチのスティック状) 4本  
 オレンジの薄切り少々

作り方 オレンジの薄切りを除いた他の材料を深めの鍋  
 に混ぜいれ、沸騰させる。沸騰したら火を弱くし、  
 ふたをしなくて約15分煮る。スパイスを全部  
 取り除く。  
 \*\* カップに注ぐ時、オレンジの薄切りを一枚ずつ  
 入れる。

## Spiced Tea (香りの紅茶) - 約30杯分 -

材料 ティーバッグ 24袋  
 A { クロブ(粒状) 2 tsp  
 シナモン 2 stick(たたいてつぶす)  
 A を2袋用意する。  
 オレンジジュース 3 cup  
 レモンジュース 1 1/2 cup強  
 砂糖 1 1/2 cup

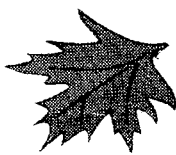
作り方 沸騰した湯 6quarts にティーバック、スパイスの袋を入れ、  
 5分間浸けたあと、ティーバックを取り出し、別鍋でオレンジ  
 ジュース、レモンジュース、砂糖を沸騰させ、合わせる。  
 \*\* 10人くらいの時はこのレシピの半分にすればよい。

## アーモンドクッキー - 16枚分 -

材料 全卵 1  
 卵白 2  
 砂糖 2/3 cup  
 スライス アーモンド 1 cup  
 バニラエッセンス 1 tsp  
 小麦粉 1/4cup

作り方 小麦粉以外のすべての材料を混ぜ、  
 一時間以上冷蔵庫でねかせる。  
 それに小麦粉を加え、混ぜる。  
 あらかじめ400°Fに温めておいたオーブンで  
 5~10分焼く。

\*\* クッキー生地はスプーンですくって、スプーンの背で  
 直径5~6センチくらいに薄く伸ばす。



## チーズクッキー(甘くない)

材料 extra sharp cheddar cheese 1 cup  
 有塩バター(室温で溶かしたもの) 1 stick  
 A { 小麦粉 1 cup弱  
 塩 1 tsp  
 カイエンペッパー(重要:買って下さい) 少々  
 Worcestershire sauce (日本のウスターソースよりからめ) 少々  
 Rice Krispies (シリアル売り場にある) 1 cup弱

作り方 1. ボールにバター、チーズ、ウスターソースの順に入れ、その都度  
 よく混ぜる。  
 2. 混ぜ合わせたAを少しずつ加え、更に混ぜる。  
 3. Rice Krispiesを加え、軽く混ぜる。  
 4. 天板(クッキーシート)の上に、ボール状にして並べ、その上から  
 フォークの背で軽く押さえる。  
 5. 350°Fのオーブン中段で  
 10~20分焼く。

\*\* ピリッとした大人のクッキー。  
 パーティーのアペタイザーとしても  
 重宝します。



こんな跡が残ります



## 私のお薦め映画

星の数ほどある映画の中からジャンル別お薦め作品を選ぶというのは無謀でしょうか。でも独断と偏見と図々しきでやってみました。

### 【素敵な俳優に出会える映画】

#### Phenomenon

その昔『Saturday Night Fever』や『Grease』で“頑張っているけれどダサイゾ!”のイメージを植え付けてくれたジョン・トラボルタが大人に変身(?)して今や絶好調。悲しいけれど御伽噺のような余韻が残るこの映画でトラボルタは切ないほどにセクシーです。

#### Good Will Hunting

心を閉ざし続ける天才少年と、自らも暗い過去に引きずられる心理学教授の交流と葛藤。昨年のアカデミー賞でも話題になった映画です。教授を演じるのはコメディーターやアニメの声優として個性を発揮するロビン・ウィリアムズ。『Mrs. Doubtfire』や『Aladdin』のジーニー役もいいけれど、こういう深い映画で出会えるとしみじみ嬉しくなります。(『Awakening』『Dead Poet Society』の彼もよかったなあ)

#### Simon Birch

小さな体に大きな望み(お椀の船と箸の糧は出てきません)。主人公サイモンは1メートルにも満たない小さな少年。この少年と親友ジョーの友情を軸に人間愛が醸し出されていきます。脇役の大人達も味があるのですが、何といても二人の少年、特にサイモンを演じる小さな小さなイアン・M. スミスが圧巻、久々の家族で楽しめる佳作です。

### 【笑いプラスαの素敵なコメディ】

#### Cool Running

今ではすっかり有名になってしまったジャマイカのボブスレーチームをモデルに作られました。子供と一緒に大笑いしながら見て、最後には皆でちょっぴり泣いてしまった家族向けのスポーツコメディです。

#### Dave

アメリカ映画は大統領を引っ張り出すのが本当に好きですね。(現実が映画そっくりになってしまうなんてことも起きていてとっても怖い!)兎に角これはそんな“大統領もの”の中でも一番おかしくて、風刺が利いているのに爽やかな大人のラブコメディです。

#### The Full Monty

イギリスのいかにも景気の悪そうな田舎町、ここの職安に通うしがない男達が女性専用のストリップダンサーになることを思いつき付き、オーディションをして仲間を集めたり、万引した『フラッシュダンス』のビデオで踊りの研究をしたりするのだが…。 “Full Monty”とは英俗語で、“全部脱ぎます”という意味だと知りました。ドタバタにもならず、破廉恥にもならず、見終わって意外にもとっても気分がいい大人だけの低予算コメディです。

### 【南部の女性を主人公にした名作】

#### Fried Green Tomato

4人の女が登場します。倦怠期のくたびれた主婦イブリン、彼女が偶然知り合った静かに人生を終えようとしているニニー、そしてニニーによって語られる若いイジーとラス、イジーとラスは南部社会がまだまだ保守的で、白人、男中心であった時代に生きた対称的な女性で、運命的な出会いから不思議な友情で結ばれ、女性には険しかった社会の中で力強く生きる姿が、美しいものも汚れたものも飲み込む大河のように描かれていきます。

#### Driving Miss Daisy

一人暮らしの元教師と彼女に仕える黒人運転手の交流をしつとりと描いた物語。気位が高い Miss Daisy は老いてますます頑固になっていくのですが、彼女の運転手は忍耐強く彼なりの頑固さで Daisy を包み、互いを慈しみあうようになっていきます。

#### Steel Magnolias

マグノリアの花が咲く家でのウェディングシーンで始まるこの映画。アメリカ南部の美しい町で描かれる女同士の友情の物語です。同時に“Southern Style”のイースターやハロウィーン、そしてクリスマスなどが楽しめます。笑いあり、涙ありのお話ですが、終えてみると爽やかな気分の中にもなんだか温かいものがじんわりとしてくる映画です。サリー・フィールド、ジュリア・ロバーツ、シャーリー・マックレーン等の豪華な顔ぶれです。

### 【グルメ必見の映画のごちそう】

#### Eat, Drink, Man, Woman

香港映画(英語字幕付き)、ホテルのコック長一筋で頑固な職人気質の父親と、それぞれに自由や恋を求める三人の娘達…と書くと平凡なストーリーのようですが、心のひだが丁寧に描かれた印象深い作品です。そして何よりもこの映画の美味しいこと。家族の晩餐で父親が作る料理が兎に角半端じゃないのです。ポップコーンなんか頬張りながら見ている場合じゃありません。

#### Big Night

こちらは小さなイタリアレストランを営む兄弟の絆をテーマにしたものですが、圧巻は勿論手の込んだイタリア料理。“イタリア人はスパゲッティだけ食べている”なんて思っている人は是非見てください。(そんな人いないか!)

#### たんぽぽ

日本グルメ映画の決定版。伊丹十三の作品は Foreign Movie のコーナーに何作か入っているようです。困るのはこの映画を見た後“美味しいらーめんが食べたーい”と異国に住む我が身を不憫に思ってしまうことです。



知っていますか?

インターネットで、ビデオが格安で購入できます! addressは、www. reel.comです。



## 私のお薦めの本

木々の葉が美しく色づく秋の夜長、一人静かに時を過ごすのに読書がぴったりの季節がやってまいりました。「Tea Time」の読者からの推薦本を含め、いくつかの本をご紹介します。

**何でも見てやろう** 小田 実著 講談社文庫 660円  
元祖『猿岩石』とでも言うべき世界22カ国貧乏旅行記。(但し30年程前のもので少し古い) 沢木耕太郎が『深夜特急』(新潮社文庫より昨年文庫化ベストセラーに)を書くきっかけとなった旅行者のバイブル的作品。

**コルシア書店の仲間たち** 須賀 敦子著 文春文庫 437円  
本書は著者が若い頃住んだイタリアで出会った人達を書いたもの。著者の特徴は何といっても美しい語り口と精神的豊かさ。読了後は必ず「充実した時を過ごせた」と思えます。最近亡くなり、6作品しか出版されていませんが全てお薦めです。

**青い月曜日** 開高 健著 文春文庫 524円  
著者の自伝小説。戦中戦後の混乱期を逞しく生き抜いた少年達の姿を著者独特の鋭敏な言語感覚で表現。人物が皆魅力的で、大変な時代なのについ羨ましく思ってしまう作品です。

**日本語の外に** 片岡 義男著 筑摩書店 4200円  
この本はこの種のタイトルの本にしばしば見られる社会の表層を言葉で操る文化論でも、象牙の塔から発せられる学術的な教養の書でもなく、日本語によって否応なく日本人として生きることが決定付けられた人々への著者の渾身のメッセージです。第一部『アメリカ』では、英語の特質を明らかにしつつアメリカ人の理念と行動を多角的に(実に興味深く)分析し、第二部『日本語』で、言語によって築かれてきた日本社会と個人に深く迫っていきます。投げかけられたテーマの重さ、そこから続く道の厳しさに打ちのめされつつも、出会うことが出来て幸運であったと思える一冊です。

**Joy Luck Club** Amy Tan 著 Ballantine Books \$5.99  
主人公はアメリカ人として育つが、母親が中国からの移民の為、娘として色々な異なるカルチャーの板挟みで悩む有り様は、私達の子供の姿を見ているようで、共感を呼べる本としてお薦めします。

**Talking to Heaven** James Van Praagh 著 Nal-Dutton \$22.95  
この春、ずっとベストセラーになっていた死後の人間達とコンタクトが出来るという筆者の見るあの世の話。一時テレビのトークショーに引っ張りだこでしたが、オカルトとは違うまじめな内容です。きっと皆様もウーンと考えるのでは。勿論英語の本ですが、難しくありません。

## 読者からの letter より



**人生というゲームの新しい遊びかた** 長谷 章宏著 たま出版  
最近この本を読んで、私達は人付き合いにおいて「人間はお互いに自由でお互いに対等な関係である」ということを忘れがちなのではないかと思いました。あなたは誰かに「そんなことしてちゃだめじゃない」「こうすべきなのよ」という言い方をしていませんか?しかし私達が人に対してそう言えることは本当は一つもないのではないのでしょうか。この世の中(宇宙)は多様性に富み、且つ日ごとに変化しています。では「こうすべきよ」を「こうしてみたらどうかしら」、「こうしなくちゃだめよ」を「私はこうした方が良いと思うのだけど」という表現に変えてみるとどうでしょうか。これだったら相手に何らプレッシャー、不快感を与えず、提案という形で相手に意見を伝えられます。“愛”は人をコントロールすることではなく、相手のすべてを許し、認め、自由にしてあげることだ、とこの本は説いています。逆に私達は人の常識、意見を自分の真実の声よりも優先させていないでしょうか?親だから、年上だから、恩があるから、と。それを続けることにより私達は知らず知らずのうちにどんどんストレスや不快感を募らせ、本当の意味での自由、平和、幸福を体験することが難しくなるとこの本は示唆しています。この本の最後に「自分のしたことに責任を持つというただ一つのルールを守ればあなたは何をしても自由」と書いてあります。自分が与えたものは自分に返ってくるということだけは肝に銘じて、人も自分ももっと自由にしてあげませんか。(30代主婦)

## やっぱり KUROSAWA

先頃 88 歳の高齢で死去された黒沢明監督の映画で、秋の夜長を過ごすのはいかがでしょうか?『七人の侍』『羅生門』『用心棒』等、ブロックバスタービデオでいつでも見つけられる作品でもよいと思いますが、私は敢えて『生きる』『天国と地獄』『赤ひげ』をお薦めします。『生きる』は、自分が癌と知った主人公の今までの人生への葛藤と、残された命を賭けた悲壮な戦い。

『天国と地獄』は、特に前半、誘拐犯の主人公と刑事達の息が詰まるような三つ巴の攻防。『赤ひげ』の、老医師と新入りの若い医者、そしてそこに集まる貧しい患者達との交流。どの作品も見応え十分ですが、それぞれの作品にもいえる共通点は、誰にでも分かり易く表現した徹底した黒沢監督の人間性、ヒューマニズムではないのでしょうか?これらどの作品も分厚い小説を一冊読みきった充実感を与えてくれるでしょう。それから黒沢監督といえ、彼を師と仰ぐ S. スピルバーグ監督の今公開中の『Saving Private Ryan』の冒頭の戦闘場面、師弟として二人の関係を熟知している映画ファンの筆者には、このシーンはスピルバーグ監督が黒沢監督に捧げた、『七人の侍』へのオマージュと見られたのは考えすぎでしょうか?この作品、きっと今年のアカデミー賞の作品賞間違いなし(?)と思うのですが、皆さん、映画館に行って自分の目で判断して見てください。

# ポトラック ディナー (一品料理持ち寄り ディナーパーティー)

## コンフェティ コーン トス

- 材料
- ① コーンの缶詰め (15 1/4 oz) 2缶、水気をきっておく
  - ② black beans の缶詰め (15 oz) 1缶、さっと水にさらして水気をきっておく
  - ③ パームの缶詰め (14.4 oz) 1缶、水気を切り、ざく切りしておく
  - ④ トマト 大2個、種を取り出し角切りしておく
  - ⑤ 紫玉葱 1/2cup、あら微塵切りしておく
  - ⑥ シラントロ(cilantro—中国パセリとも呼ばれる) 1/3cup、微塵切り
  - ⑦ サラダ油 1/4cup ⑧ ライムの絞り汁 大匙3 ⑨ チリパウダー 小匙 1.5
  - ⑩ クーミン(cumin) 小匙半分



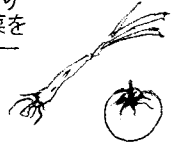
煮豚のレシピのカップは200 cc  
それ以外は250 cc  
Tbsp. = tablespoon  
tsp. = teaspoon

### 作り方

1. ①～⑥ の材料を大きなボールに合わせる。
2. ⑦～⑩ の材料をよく混ぜ合わせ、1 のサラダの上に回しかけて、全体を軽く混ぜる。



コーンチップを添えてサルサ風のオードブルとして出しても副菜やサラダとして出しても喜ばれる南部の香り豊かな一品です。使い慣れない材料が並んでいますが作り方は至って簡単。缶詰目をポンポンと開け野菜をサッと切って混ぜるだけ。パームの缶詰め(hearts of palm)は大きなスーパーの野菜の缶詰めのコーナーか international food のコーナーにあります(使わなくても可... ちょっと経済的に仕上がります)。



## Crab Casserole (10~12人分)

- 材料
- かにの身(freshのもの) 1 lb  
パン 8切れ、小さく正方形に切っておく
- A {  
マヨネーズ 1/2 cup  
セロリ(微塵切り) 1cup  
ピーマン(微塵切り) 1cup  
中くらいのサイズの玉葱(微塵切り) 1個  
塩 1/2 teaspoon  
卵 4個、少し かき混ぜておく  
ミルク 3cups  
マッシュルーム スープ 1缶  
cheddar cheese, shredded 1/2 cup

### 作り方

バターを塗った9"x13"の容器の底に半分の量のパン切れを並べ、Aをゴムベラでの上に残りの半分のパンのをせる。卵とミルクをよく混ぜたものをそのパンの上にかける。サラップをして冷蔵庫の中に2~3時間或いは一晩入れておく。  
オーブンを325°Fにこして15分間 bake して、容器をオープンから取り出し、mushroom soup (缶)をのぼすようにして上におき、その上にチェダーチーズをパラパラとふりかけ、325°Fで1時間 bake する。  
\* 1/2 cup of slivered almonds か water chestnuts 1缶を crab mixture に加えてもよいでしょう。

## Chicken Salad Casserole (3~4人分)

- 材料
- cooked chicken breast 2cups (右参照) →  
セロリ(小口切り) 2cups  
toasted seasoned croutones stuffing 2cups(オスム品——Pepperidge Farm)  
マヨネーズ 1cup  
cream of mushroom soup 1cup  
レモンジュース 2 Tbsp.  
dry grated onion 2 tsp.  
shredded cheddar cheese 1/2 cup  
lemon pepper 少々

### Cooked chicken の材料と作り方

材料: boneless & skinless chicken breast 1.3~1.5 lb,  
A(水 1/2 cup, chicken broth 1 cup、セロリの葉 少々、微塵切りの玉葱(小) 1個、粒胡椒 少々)

作り方: chicken breast を A の材料の中で煮ておく。それをサイコロ目に切る。

### 作り方

cheddar cheese を除いた残りの材料を入れ、よく混ぜてから casserole の中に入れ、その上にcheddar cheese をのせる。350°Fのオーブンで15分間 bake する。プツプツとやってきたら出来上がり。

## 煮豚

- 材料
- 豚ももかたまり肉 500g X 2本
- つけ汁 {  
醤油 1カップ強  
酒 1/2 カップ  
砂糖 1/2 カップ  
にんにく 2かけ  
生姜(皮つき) 2かけ  
長ねぎ 1~2本  
だしの素 少々  
サラダ油 少々

### 作り方

1. 豚肉は切り口が6~7センチ角くらいの細長いもの2本を、たこ糸で巻いて形を整える。大きめのボールにつけ汁の材料と豚肉を入れ、時々肉の上下を返しながら2~3時間つけておく。
2. フライパンにサラダ油を熱して1の豚肉の汁けを切って入れ、転がしながら全体に焼き色をつける。
3. 2の豚肉を大きめの深鍋に入れ1のつけ汁の材料を全部入れて、肉がかぶるくらいの水を加え蓋をして強火にかける。
4. 煮立ったら中火にしてあくを取り、30分くらいしたら香味野菜を取り出し、肉を上下させながら煮汁半量まで1~2時間煮込む。

\* Kマートなどで形が整っているもの(たこ糸の、網状のもので包まれている loin)を売っているので手軽です。多めに煮て、スライスや細切れにして冷凍保存しておく、色々な料理に使用して便利。煮汁も小ビンなどに冷凍保存しておく煮物やドレッシング、中華風炊き込み御飯などのたれにもってこいです。

## スペアリブ(4人分)

- 材料
- spareribs セクションに分けて切ったもの 3 lbs  
ベーコン 1~2枚  
玉葱小 3個、スライスしておく  
にんにく 1かけ、微塵切り
- ソース {  
ケチャップ 1cup  
cider vinegar 1/2 cup  
beef consomme 1cup  
curry powder 1 tsp.  
パプリカ 1 tsp.  
ブラウン シュガー 1 tsp.  
ドライ マスタード 1/2 tsp.  
醤油 1/2 tsp.  
塩、胡椒 少々

### 作り方

1. ベーコンはカリカリに炒めて取り出し、その脂でにんにくを炒める。
2. 次にスペアリブを両面炒めて baking dish に入れる。
3. 切った玉葱をその上に入れる。
4. ソースの材料を混ぜ合わせ、スペアリブの上にかける。
5. 350°Fのオーブンで、蓋をせずに1時間、蓋をして更に1時間 bake する。

\* beef consomme のオススメブランドは College Inn.



## ブロッコリー サラダ

- 材料
- ブロッコリー(花の部分だけ) 2束  
ベーコン 1/2 lb  
レーズン 1/2 ~ 3/4 cup  
紫玉葱 1/2 個 細かく刻む  
ドレッシング: マヨネーズ(1cup) 酢(2 Tbsp.)  
砂糖(2 Tbsp.)

### 作り方

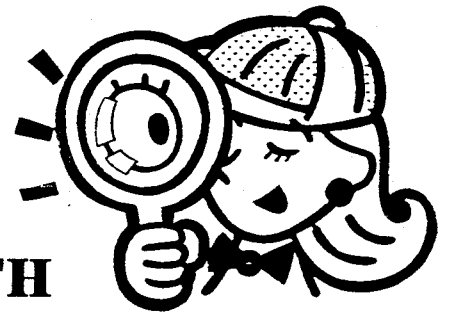
ブロッコリーを一口大にきり、ベーコンはカリカリに炒めて細かくつぶしておく。ドレッシングを除いた全部の材料を混ぜ合わせる。供する直前にドレッシングをかけてよく混ぜる。



…Tea Timeを片手に、知らない町を歩いて見よう…

MAP付きエリアガイド

## DOWNTOWN PORTSMOUTH

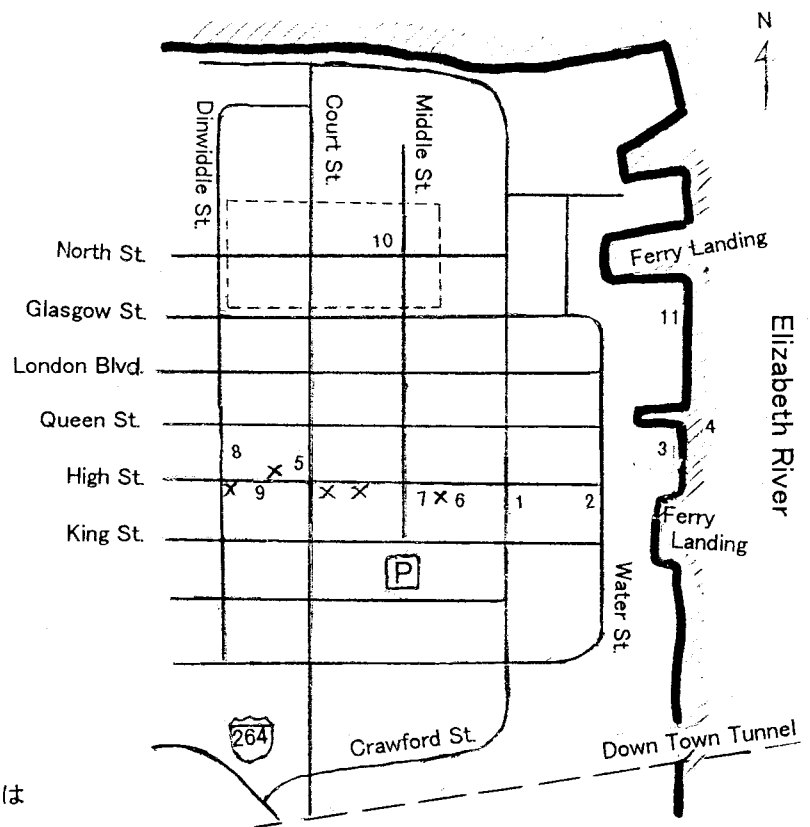
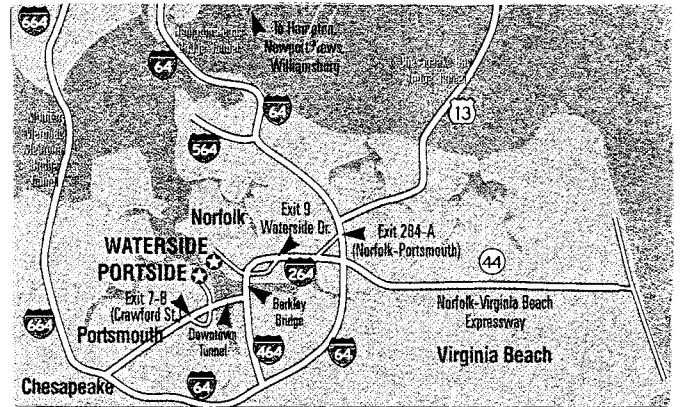


以前は、ポーツマスといえばNorfolk Naval Shipyard、と言われた町です。1767年創業の当Shipyardは、当時世界最大の軍事造船所で、The Chesapeake, The CSS Virginiaというアメリカ海軍初の軍艦を造った所として有名でした。現在はWilliamsburgとは異なるOlde Towneが保存されており、その他古い港町を眺めるHarbor Cruiseや、この辺りで唯一の子供の為のmuseumもあります。休日にお子様連れでお出かけ下さい。

交通： Richmondから...  
I-64 EastをI-664 SouthへのExit263で降り、Monitor-Merrimac Bridge Tunnelをくぐった後、Route264 Eastにのってポーツマス方面へ。さらに、Crawford Streetのサインに従ってポーツマスのDowntownへ入る。

Oceanfrontから...  
Route44がRoute264 Westになり、Portsmouth Down Town Tunnelをくぐった後、最初のExitをでる。さらに、Crawford Streetのサインに従って走れば、ポーツマスのDowntownへ入る。

- Portsmouth ConventionとVisitors Bureau**  
505 Crawford Street, Suite 2, Portsmouth, VA  
757-393-5327・1-800-767-8782
- Information Booth**
- Naval Shipyard Museum**  
船のモデルや、ノーフォーク、ポーツマス地域の海軍の歴史を物語る展示など。757-393-8591
- Lightship Museum**  
赤と白に塗られた以前のCoast Guard LightshipがそのままMuseumとしてElizabeth Riverに浮かんでいる。館内にはLightship(灯台船)に関する写真やユニフォーム、Coast Guardの道具などを展示。757-393-8741
- The Art Center**
- Children's Museum**  
子供の想像力を豊かにする為の60点におよぶさまざまな遊びが設置されており、実際に子供が遊びながら見てまわることができる。プラネタリウムもある。757-393-8393
- Cafe Europe**  
オーナーはご主人がチェコ、奥様がフランス出身で、この辺りでは名の通った仏料理店。デザートも自慢。要予約。
- Brutti's**  
'98年のBest Coffee Houseに選ばれた、昔ながらのカントリースタイルのお店。coffee barでは\$1.50で飲み放題。編集部おススメのベーグルナッツ(チーズ入りブチパン)は、早く売り切れるので要予約！  
サラダ、サンドイッチ、ベーグル、自家製スープなども。757-393-1923(水曜定休)
- Commodore Theatre**  
軽食を食べながら映画を見ることができる。週末のデートに！  
757-393-6962
- Olde Towne Inn (B & B)**  
映画に出てきそうな昔のカントリー風の民宿
- The Max**  
Elizabeth Riverを眺めながら食事のできる雰囲気のあるシーフードレストラン。味はまあまあ。
- Coleman's Nursery Garden Town**  
Children's Museumと並ぶ人気スポット。特にHolidayシーズンには大掛かりな催し物を見に、観光客が大型バスで乗りつける。今はハロウィーンのお化け屋敷も始まっている。  
4934 High Street West 757-484-3426



Xマークはアンティークショップ。(High Street沿いにたくさんある。)

点線内のHistoric Olde Towne Areaは、自分で歩いてもいいし、トrolleyバスに乗ってみてもいい。

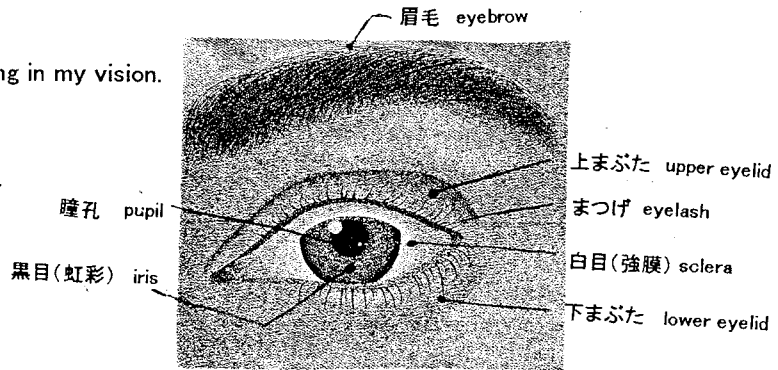
# 病院なんて恐くない!

## —その3 眼科(ophthalmology)編—

今回は眼科です。目というのは、つい無意識のうちに酷使してしまいがちな器官ですが、いざ病気や故障が起こると、私たちの日常生活は俄然不便を強いられます。目の病気の中には、その初期に気づいていれば障害を残さないで治るものが多いそうです。何か変だな、いつもと違うな、と思ったらできるだけ早く専門の眼科医に相談にいきましょう。

### 1. 主な症状

視力がおちた	I don't see things as well as before. / My eyesight has gotten worse.
近くの物が見えにくい	I don't see close things well.
物が二重に見える	I see things double.
物が歪んで見える	I see things distorted.
物がぼやけて見える	I see things blurred.
異物感がある	My eyes feel sandy. / It feels like there is something in my eyes.
まぶしい	My eyes are sensitive to light.
目が痛い	My eyes hurt. / I feel pain in my eyes.
充血している	My eyes are bloodshot.
目やにが出る	I have a lot of mucus in my eyes.
ピカッと光るように見える	I see flashing lights.
小さな糸屑・虫が飛んでいるように見える	I see small specks (floaters) moving in my vision.
目がかゆい	My eyes are itchy.
黒い斑点が見える	I see a dark spot in my vision.
光の周りに虹の輪が見える	I see rainbow haloes around lights.
涙が出る	My eyes are watery.



### 2. まぶた(eyelid)の主な病気

さかさまつげ	ingrowing eyelashes
ものもらい	sty

### 3. 結膜 (the conjunctiva)の主な病気

結膜炎	(急性 acute / 慢性 chronic) conjunctivitis
はやり目	pink eye / epidemic kerato-conjunctivitis

### 4. 網膜 (the retina)の主な病気

網膜剥離	retinal detachment
糖尿病性網膜症	diabetic retinopathy

### 5. 水晶体(the crystalline lens)の主な病気

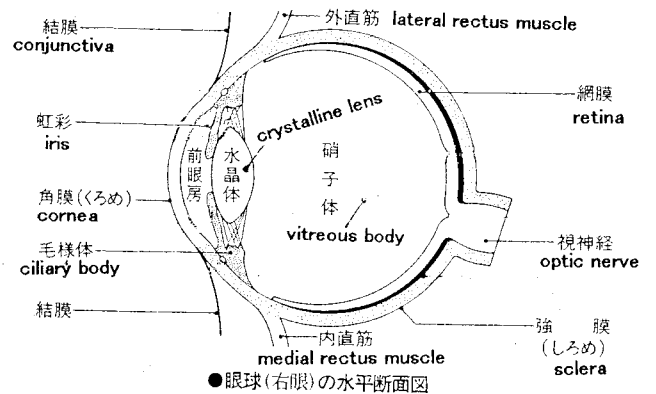
白内障	cataracts
緑内障	glaucoma

### 6. 屈折異常

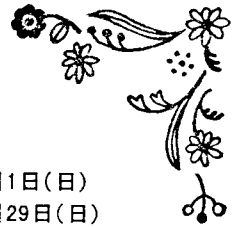
近視/nearsightedness    遠視/farsightedness    乱視/astigmatism    老眼/presbyopia

### 7. その他

目薬	eye drops
使い捨てのコンタクトレンズ	disposable contact lenses
コンタクトレンズ洗浄液	cleansing solution (保存液 soaking solution)
眼帯	eye patch
盲目	blindness
色盲	color-blindness
視力	eyesight/vision
瞳孔を開く	to dilate the pupil
うつる	contagious
斜視	squint



# イベント情報



## 【イベント in Virginia】

### ☺ ホリデーコンサート

#### Virginia Symphony (tel:623-2310)

##### \*Musical Halloween Treat

日時: 10月31日(土) 2:30PM

場所: Harrison Opera House

<子供向けのイベントです。ハロウィーンのドレスで来てね>



##### \*Hendel's Messiah

日時: 12月11日(金)/12日(土) 8:00PM

場所: Harrison Opera House

<クリスマスはやっぱリメサイア!!>

##### \*Family Holiday Festival

日時: 12月19日(土) 2:30PM

場所: Chrysler Hall

<家族で楽しめるホリデーイベントです>

##### \*Holiday Pops

日時: 12月17日(木)/18日(金)/19日(土) 8:00PM

場所: Chrysler Hall

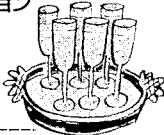
<人気プログラムですので御予約はお早めに>

##### \*New Year's Eve Gala

日時: 12月31日(木) 6:00PM~シャンパンレセプション  
8:00PM~コンサート

場所: Harrison Opera House

<少しドレスアップして大人の夜のコンサートへ>



### \*Williamsburg Symphonia /

Holiday Concert with Maria Ando (tel: 229-9857)

日時: 11月29日(日) 8:15PM

料金: \$10~\$25

<安藤まりあさんは、Norfolk 在住の高校生です>

##### \*Holiday Concert (tel: 221-1085)

日時: 12月3日(木) 8:00PM / 5日(土) 2:00 & 8:00PM

—上記いずれも同じ場所で

場所: Phi Beta Kappa (ファイベタカッパ) Memorial Hall

(College of William & Mary 構内—James Town Rd 沿い)

### ☺ バレエ

#### Old Dominion University Ballet (tel:683-4486)

##### \*The Nutcracker (くるみ割り人形)

日時: 12月11日(金) 12日(土) 8:00PM / 13日(日) 3:00PM

場所: Chrysler Hall

料金: \$14~\$32

### ☺ オペラ

#### Virginia Opera (tel:623-1223/877-2550)

##### \*The Merry Widow

11月20, 22日, 12月2, 4, 6日

##### \*Orfeo et Euridice

1月22, 24, 27, 29, 31日

##### \*Cosi fan tutte

3月12, 14, 17, 19, 21日

##### \*The PIRATES of Penzance

4月16, 18, 21, 23, 25日

場所: Harrison Opera House



### ☺ ブロードウェイミュージカル

- \*Victor Victoria 10月27日(火)~11月1日(日)
- \*Riverdance 11月24日(火)~11月29日(日)
- \*Chicago 12月29日(火)~1月3日(日)
- \*Fame 2月2日(火)~2月7日(日)
- \*The Phantom of the Opera 3月31日(水)~4月25日(日)

場所: Chrysler Hall (tel: 622-0288)

### ☺ 美術展

- \*Andy Warhol 10月23日(金)~1月10日(日)
- \*M.S.Escher: A Centennial Tribute 2月5日(金)~5月2日(日)
- \*Renoir's Mannequin 9月1日(火)~1月3日(日)

場所: Chrysler Museum (tel: 664-6200)

## 【イベント in New York】

クリスマスに少し遠出をしてニューヨークにとお考えの方へ。ロックフェラーセンターのクリスマスツリー(あまりにも有名、『Home Alone 2』にも出てきましたよね!)に、Saks Fifth Avenue のXmasディスプレイ、5番街を歩いているだけで楽しめます。特にオススメは…

### ☺ Radio City Christmas Spetacular

(11月5日~1月3日 / tel: 212-307-1000)

1日4, 5回のショータイム。本物の雪が降ってきたり、アツと息を呑むすごい仕掛けは、1度は見ておきたい家族で楽しめるクリスマスショー(\$27~\$72)。早めの予約を!!

VIPパッケージ(\$92)もあり、最前列のシート、VIP専用出入口が使えます。

《New York チケットマスター代表電話》

### ☺ Sound of Music

(Martin Beck Theatre / tel: 800-432-7780)

今年始まったばかりのリバイバルブロードウェイショーです。

(\$65~\$80)

### ☺ The Lion King

(tel: 212-307-4100・専用ホットライン)

ご存知デイズニー“Lion King”のライブショー。

### ☺ A Christmas Carol

(The Theater at Madison Square Garden /

tel: 212-307-4111・専用ホットライン)

## 【イベント in Washington D.C.】

### ☺ 今世紀最大のゴッホ展

—Van Gogh's Van Goghs /

Masterpieces From The Van Gogh Museum—

日時: 10月4日~1月3日

場所: National Gallery of Art (tel: 202-737-4215)

### ☺ ウィーン少年合唱団 —Vienna Choir Boys—

日時: 10月25日(日) 2:30PM (\$15~\$47.50)

### ☺ National Symphony Orchestra

##### \*Nadja Salerno-Sonnenberg

日時: 10月29日(木) 7:00PM, 30日(金) 1:30PM

31日(土) 8:30PM (\$13~\$65)

<今注目の美人バイオリニスト>

##### \*Rosemary Clooney

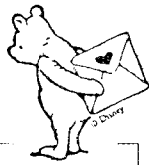
日時: 12月11日(金) 7:00PM, 12日(土) 8:30PM

<往年のポップスシンガー“White Christmas”で有名>  
ウィーン、National~いずれも

場所: Kennedy Center (tel: 202-467-4600)



YOUR LETTER



～武田朋子のロス便り～

トランス市に移ってまずはじめに気づくのが日本人の多さ。日本人の押し売りや日本語の間違った電話などもあり、日本に住んでると錯覚する程です。イエローページなどの項目にも必ず1つは日系の名前が載っている感じで、クリーニング屋から銀行まで殆ど日本語で事足ります。日系のレンタルビデオ店でも洋画は全て字幕付き。中には吹き替えのものも！これでは何年アメリカに住んでいても英語が話せない人がいるのも納得出来ます(そういう人の為に「ジオス(日系英会話学校)」まであったりして、ホント至れり尽くせり…)。また、我が家の近くに火曜と土曜の午前中、近所の農家がテントを50程出し、新鮮な青果、花、パン等を売ります。人種が雑多な当地を反映し、売ってる人も物も国際色豊か。小松菜、みょうが、白桃など日本人に嬉しい野菜も手に入ります。他にもポップコーン、クレープ、アイスクリームなども売っており、妙な歌を歌っている人もいて、ちょっとしたお祭り気分。仮設テーブルで買った物を早速広げて「ランチ」を決め込んでいる人達もあり、市民の憩いの場としても機能している様です。

～次号に続く～ (武田さんは元「Tea Time」のメンバーです)

伝言板

ただ今お茶室友の会では、一緒に茶道を楽しむメンバーを募集しています。初心者の方も大歓迎です。週に1回 CNUの構内のお茶室で抹茶と和菓子を楽しみませんか！ tel: 397-1870 田中まで。

車の購入又はリースを考えていて、ベストデールで入手したいが、セールスマンと交渉が面倒、時間が無い。そんな方を無料でお手伝い致します。日本語、英語可。 Masako Simmonsまで。 tel: 757-881-9956, fax: 757-881-9219

『Newport News日本人補習校父母会』では、恒例の「古本市」を開催いたします。日本語の活字に餓えている方、どなたでもお気軽にお越しください。

日時: 11月14日(土) 10時半～1時まで

場所: Hampton Road Academy マルチパーパスルーム

\*「Tea Time」発刊一周年を迎え、私達のこの1年を振り返ってみました。

もう1年?全くはやいものです。日本語のワープロなどは勿論、見た事も打った事も無かった私は、先ずパソコンを買い求め、日本語のワープロの打ち方を習い、練習する事から始めました。その間にもイヤと言う程幾度も集まり、意見交換や編集を重ね、暗中模索の中、創刊号発行という冒険をやったのけたのです。熱意の成せる業ですね。(S)

「Tea Time」のメンバーと知り合って早や1年。ただなんとなく日々を過ごしていた私にとって、この出会いはVAでの生活をヴァリエー豊かなものとする扉だった様な気が致します。編集会議では毎回皆の意見に、ただただ感心して終わってしまう微力な私ですが、少しずつでも役立てる様、がんばっていきたく思っております。(M)

母親とか主婦とかいう部分をいそいそと脱ぎ捨てて駆けつけると、思いっきり元気印の女性達の顔、顔…。「Tea Time」の集いは私のリボビタンDです。元気の輪がぐんぐん広がっていきますように。(H)

\*次号(3/15予定)は、アメリカで手に入る代替品。

例えば…あんみつの黒蜜は「Molasses」で出来る。寒天は「Knox」のゼラチンで… などあなただけが知っているこういうものを、編集部宛お知らせ下さい。

「Tea Time」はPeninsula近郊に住む日本人女性のための情報誌です。現在は女性8人のボランティアにより、1年に3回位の割合で、季節に合った記事、ローカル情報等を取り上げて発行しております。

投稿先: Mineko Sasaki / 1256 Lake Dr. Newport News, VA 23602 fax: 757-989-0421

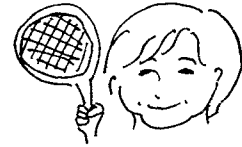
新メンバー紹介

27年前、夫の住むこのポーツマスに来て、子育てをしながら Portsmouth Medical Society, 子供の学校関係、museumのボランティアに尽くしてきました。現在は子供二人共家を離れたので主人の退職を機に、旅行、テニス、茶道と人生を Enjoy していますが、長い間の経験を生かして少しでもお役に立てたらと、この情報誌の一員に加わることにしました。

(田中洋子)



(福田尚子)



マサチューセッツに8年、その後1年の日本生活を経て、またヴァージニア州にやってきました。アメリカといえども州が変われば人も生活も少しずつ違ってくるものですね！以前の経験と私の好奇心が少しでもお役に立てたらと思います。

笑 TIME

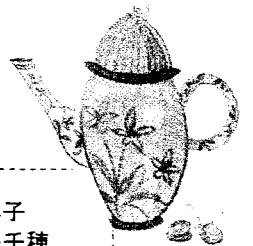
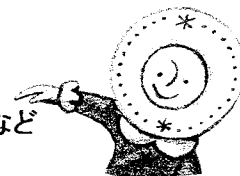
- ①夫婦ケンカの時、父が母に「バカモノ！」と言うのを間違って「バケモノ！」と、怒鳴ってしまった。ケンカは更にひどくなった。
- ②妹が夕食にスパゲティを作ってくれるようになった。妹は母に「今日はカルボナーラをつくるね。」と、母に言っていた。夕方、私が外から帰ると母が、「もうすぐボラギノールができるよ。」…
- ③アメリカに留学することになった。母は近所や親戚の人に、「うちの息子をアメリカにホームレスにやるんですよ。」と自慢して歩いていった。ホームステイとホームレスを間違えたのである。

Thank you

V. Beachの日本食品店『一番』様、日本在住の安田様よりご寄付をいただきました。ありがとうございました。

「Tea Time」にかかわるようになってから、この1年常に忙しく時には「しんどいな」と弱音が出そうになるものの、いざミーティングに出てみると、皆のパワーに感化され、帰る頃にはまた元気が出てくるのです。何よりも素晴らしい仲間に出会えたこと、そして彼女たちとおしゃべりを通して、自分自身が多く事を学んでいるという実感。自分と家族の為だけの日々から少し違う人生がうれしく思えてきました。(C)

「大変だけどやめられない。それはなぜ？」答えは1つ。メンバーの皆が好きだから。ミーティングが楽しいから。ただそれだけで頑張ってきた1年。だけど自分自身ずいぶん成長したような気がします。取材とかこつつけてずいぶんいろんな所へ行きました。協力してくれた家族に心より感謝。(C)



編集者(順不同)

- |               |        |       |
|---------------|--------|-------|
| 佐々木 美穂子       | 節子 Orr | 田中洋子  |
| ひろみ Lamberson | 安田千秋   | 大久保千穂 |
| 芹澤 美奈子        | 福田尚子   |       |