

# ANEBRIETO N-ro 179

町田エスペラント会  
Esperanto-klubo de Maçida



## *Feliĉan Novjaron 2021*

町田エスペラント会 総会のお知らせ

日 時 : 1月31日(日) 13時30分~14時30分  
場 所 : 町田市生涯学習センター6階 美術工芸室  
議 題 : 活動報告と決算報告、新年度活動計画と予算、役員改選

コロナ禍に対応した活動について、みんなで知恵を出し合ひましょう。

下記をお願い事項についてご理解の上、ご出席ください。

### 施設利用時のお願い(町田市生涯学習センター)

- ・あらかじめ検温し発熱していないことを確認の上、来場をお願いします。発熱時や体調不良時の利用はご遠慮ください。
- ・館内ではマスクの着用をお願いします。
- ・入口・窓口に消毒液を設置しています。手指の消毒や洗面所での手洗いをお願いします。
- ・館内では、概ね2メートルの対人距離を確保し、人との接触を回避してください。
- ・施設予約をされた団体の使用責任者の方は、参加者の氏名、連絡先を把握しておいてください。
- ・施設予約をされた団体は、部屋の換気をお願いします。
- ・施設予約をされた団体は、活動前に机、椅子などの備品やドアノブの消毒をしてからお使いください。

注記: 消毒液の設置、施設全体の換気、共用部分(トイレ、エレベーター、階段の手すりなど)の消毒は、施設管理者が行います。

2021年1月

### Etaj ĝojoj en pandemia tempo

KIMURA Goro Christoph

Por 2020 ni havis grandan planon: ekde somero ni planis iri per transsiberia fervojo al Germanujo kaj tie vivi dum unu jaro. Tamen, pro kronviruso tiu plano ne realiĝis ĉi-jare. Anstataŭe, ĉar mi ne devis iri al laborejo (mi hejme laboris), mi subite ekhavis liberan tempon por promeni en nia ĉirkaŭaĵo. Preskaŭ ĉiutage mi vizitis alian parton de nia najbareco. Kaj vere ĉiujfoje mi havis novajn eltrovojn: ĉarmajn parkojn, agrablajn vojetojn kun verdaĵo, belajn ĝardenojn ktp. Ne kredeble, jam loĝante en la nuna hejmo pli ol 15 jarojn, mi tute ne konis la regioneton kie mi loĝas! Pro kronviruso mi ne povis veturi tra la granda mondo, sed danke al kronviruso mi malkovris la etan mondon ĉirkaŭ ni.

### La jaro 2020

Kijima Kenji

En la jaro 2020 aperis COVID-19, kaj ĉiun tagon oni raportadis pri nombroj de infektitaj homoj, mortintoj, kontraŭplano, helpoj por ekonomio kaj aliaj. Tio okazas en la tuta mondo. Kaj ankoraŭ ni ne trovas la solvon.

Mi devas konfesi, kvankam Covid-19 devenis de ĉinujo, mi estis 2 tagojn en Milano, kie loĝas la plej multaj ĉinoj en eŭropo, en novembro de 2019. Se mi estus tie pli unu monaton malfrue!

Feliĉe mi ludas tenison ekstere ne endome, tial 4 tagojn semajne mi ĝuas tion sen masko. Tamen la kvanto de alkoholo multiĝas pli kaj pli, kompreneble en mia domo, ĉar preskaŭ tuta kunveno, drinkfesto, rendevuo estis kaj estas ne.

Ĉiuokaze multiĝis streĉo lastan unu jaron por mi.

### 2020 estis neatendita jaro.

TORII Fusako

De februaro mi vivis en radiuso de 4km.

Kiam oni ne povis facile akiri maskon, mi faris pli ol 100 maskojn kaj donis ilin al familio kaj amikinoj. En Jutubo tre multaj homoj montris sian maskon kaj farmanieron. Reference al ili, mi faris kelkformajn maskojn kaj provis konfortecon de ili. Ĝi estis tre interesa laboro por mi.

Post remalfermo de civitana halo, ankaŭ okarina klaso rekomenciĝis. Nur okarina klaso kaj skajpo de Esperanto estas kontaktilo kun socio por mi.

Mi prezentas al vi du aferojn, nome, la legadon de la revuo 'Riveroj' kaj la hejmtaskon de San'Moku'Kai(三木会), kiujn mi diligente laboris en 2020 dum la enfermiĝo en hejmo kaŭzita de la kronviruso.

La revuo 'Riveroj'

S-roj Mine Yositaka kaj Yosikawa Syôiti decidis eldoni la revuon 'Riveroj' la unuan numeron en 1993. Ilia deziro estis heredi la vivlaboron de SAITÔ Eizô kaj proponi publikejon malfermitan al tiuj novaj talentoj, kiuj bezonas tian en la orienta Azio. Ĝi estis nova revuo interkultura.

S-roj Mine kaj Yosikawa eldonis revuon tri fojojn antaŭe, 'l'omnibuso' en 1980, 'La Dua Buso' en 1984 kaj 'Preludo' en 1989. Ĝis nun mi ne havis ŝancon legi antaŭajn tri revuojn, tamen ĉi-jare mi povis legi la revuon 'Riveroj' pro la kronviruso kaj dank' al s-ino MUTO Tacuko en Hukuoka (ĉar ŝi havas ĉiujn numerojn).

Leginte la numerojn mi konatiĝis kun talentaj esperantistoj, japanaj aŭ aziaj, kaj novaj aŭ famaj. Estas tre utile kaj interese scii opiniojn pri Esperantaj aferoj kaj historiojn, kiujn verkistoj raportis laŭ sia vidpunkto. Ekzemple UK en Seulo, 1994, aŭ la historia afero pri la unua vizito al Japanio de Portugalio (en 1543) pere de la kontribuanto de portugala esperantisto k.t.p. Kaj estas tre ĝoje koni sciojn kaj vortojn fremdajn kampojn por mi.

La numero 26-a, laste aperis en 1999.

La verda domo(ぐりーんハウス) El la hejmtasko de San'Moku'Kai(三木会)

Oni elsendis novaĵon pri malapero de dolĉaĵaĉo en la programo de NHK. Tiam mi rememoris iun butikon por infanoj. Ĝi nomiĝis 'la verda domo' (ぐりーんハウス) en Esperanto.

Mi loĝas apud loĝkomplekso kun multaj apartamentaroj, kiu situas 500 metrojn for de mia domo. En la centro de la loĝkomplekso butikaro kaj supermerkato troviĝas, kaj mi unu aŭ du fojojn semajne vizitadas ilin. Inter ili mi rimarkis butikon por infanoj. Ĝi nomiĝas 'verda domo'. Dum gepatroj aĉetis ion ajn en la butikoj kaj manĝaĵojn ĉiutagajn en supermerkato, infanoj vizitis la butikon 'verda domo' laŭ sia volo. Mi ofte vidis, ke infanoj svarmis ĉe la butiko.

Laste mi trovis malmulte da infanoj ĉe la butiko pro ilia malmultiĝo en la loĝkomplekso. Kompare kun la nombro de la infanoj mi vidas multajn maljunajn figurojn pli ol antaŭe inkluzive min. Tamen la 'verda domo' obstine staris eĉ post la malaperoj de kelkaj butikoj. Kaj mi rimarkis la afiŝon, ke la butiko 'verda domo' fermos en marto. Sciinte tion, mi tre bedaŭris ĝian malaperon kaj samtempe tre dankis mastrinon pro ŝia simpatio.

Lastatempe mi subite trovis la anoncon pri la rekomenco kaj la varbado pri monhelpo de la butikoj por infanoj. Nun la butikoj estas malfermitaj kaj en ĝi mi trovas varojn bonorde aranĝantajn konforme al moderna gusto de nunaj homoj en tute malsama stilo de la antaŭa butikoj. (La antaŭa butikoj estis tute malfermitaj al infanoj, sen enirpordo kaj sen fenestro kaj troviĝis varoj (dolĉaĵoj kaj miniludiloj) ĉe manoj de infanoj.)

Mi aldonas, ke la butikoj estis malfermitaj de iu arkitektura oficejo kun nova provo kaj iom juna viro oficas en la butikoj. Preterpasante ĝin mi pensas, ĉu nunaj infanoj akceptos novstilan butikon? aŭ, ĉu ĝi plaĉos al ili ?

Nun mi ankoraŭ daŭre observas la butikon, aprezinte la provon.

Mi esperas, ke ni havos kunsidojn kaj kunvenojn en 2021 kaj mi forte deziras, ke ni reprenu ordinarnajn tagojn baldaŭ.

#### Kio okazis en la jaro 2020

NAGAKI Masako

Mi partoprenis en projekto, kiu helpis lernantojn de la lernejoj Tooni en la gubernio Iwate post la katastrofo en 2011. La movado finiĝis en ĉi-jara marto. Ni, subtenantoj planis ĉeesti la lastan kursfinan ceremonion de la lernejo. Sed pro la nov-kronviroza epidemio la plano estis prokastita al la venonta marto. Sed mi dubas, ĉu ni povos festi kune en Tooni.

Anstataŭ vojaĝi al la regiono Tohoku, en la fino de februaro mi estis en hotelo, kiu staras tuj apud pinto de la monto Ougatou (2034 m) en la gubernio Nagano. Tie oni povas ĝui belan panoramon je 360 gradoj. En la hotelo, kvankam televido montris situacion de infektitoj sur la krozoŝipo "Diamanto Princino" ankriĝinta en la haveno de Jokohamo, ĉiuj havis pacan tempon laŭ kutima vivostilo.

Poste infektitoj multiĝis kaj por respondi al tio la ĉefministro Abe deklaris krizstaton al 7 ĉefaj gubernioj (poste tutlandaj) por unu monato. Popoloj restis hejme laŭ ne ordono sed peto. Ĉiuj eventoj estis nuligitaj aŭ prokrastitaj. Ankaŭ Tokiaj olimpikoj kaj paralimpikoj estis prokrastitaj unu jaron. Restante hejme mi okupiĝis pri redaktado por memorlibreto de nia E-klubo. Eldoninte ĝin en junio, mi volis festi kun membroj, sed bedaŭrinde ankoraŭ ne havis tiun okazon.

Dum junio longe pluvegis kaj larĝaj riveroj Kuma, Tikugo, Hida, Mogami inundis. Finfine lan de aŭgusto en Kantoa regiono finiĝis pluvsezono. Pro pluvaj tagoj temperaturo ne tiom alta. Dume, en aŭgusto varmegaj tagoj daŭris. Kutime en tiaj tagoj mi pasigis en proksima publika biblioteko, kiu estas bone klimatizita. Sed tiutempe ĝi funkciis nur por libropruntado. Por konservi agrablecon mi devis uzi klimatizilon dum tago kaj nokto en mia ĉambro, tiel ke la uzukvanto de elektro en tiu monato multiĝis je 47% kompare kun la pasinta jaro.

La fonduso “Leono staranta kontraŭ vento(風に立つライオン基金)”, kies fondinto estas kantisto Sada Masasi, subtenas volontulajn agadojn de dua mezlernejoj. Uzante somerferiojn tiuj studentoj prezentis siajn agadojn kune. En la lasta jaro ili kolektiĝis en Yokohamo sed ĉi tiu jaro rete prezentis. Kadre de la evento okazis karitata koncerto. En ĉi tiu jaro ĝi okazis en iu muzika halo sen spektantoj, kaj oni spektis ĝin per reta dissendo samtempa. Tio estis unua sperto por mi. Mi sidis antaŭ mia komputilo kaj rigardis ekranon. Sur la scenejo li aperis, sed ne estis aplaŭdo, kiun ĉiam ni aŭdas. Eĉ kantisto Sada havis iel neharmonian senton. Sed anticipe li aranĝis akustikon. Oni uzas sonon de manfrapado, ridvoĉojn, kraĝigajn kriadojn, kiuj estis registritaj en lastaj liaj koncertoj. Tiu efiko ne estis malgranda por ĝui etoson de koncerto.

Jam proksimiĝis jarfino. Nun ni estas en la tria kulmino de la epidemio. Publika trafikilo ĉesos veturi tutan nokton dum jarfina tago laŭ petoj de guberniestroj de metropola regiono. En jarfina tago mi ĝuos la retronombradan koncerton de kantisto Sada, kiu okazos en Ryogoku Kokugikan. Tiukaze oni vendis biletojn por duono de fiksj sidlokoj. Tamen konsiderinte la cirkonstancojn kaj akceptinte peton de la guberniaj aŭtoritatoj li ŝanĝis la planon. Ankaŭ ĉi-foje li okazos la koncerton sen spektantoj surlokaĵ. Antaŭ la ŝanĝo mi jam aĉetis bileton por reta dissendo. Do mi ĝuos ĝin tlankvile en mia domo.

Ankoraŭ multiĝas infektitoj tutmonde. Tamen mi ne povas ne diri “Ĉio iru bone !”

Rigardante reen al la jaro 2020

Yoshinori HAYAKAWA

Uzante la reciprokan ligan de Esperanto, mi pliigis la nombron de amikoj al pli ol 4,600 ĉe Fejsbuko. Mi informis ilin pri mia ideo de bonigo de bazinstruado (kalkulado, legado, kaj skribado).

Mi ankaŭ faris iujn jutubajn filmetojn. Korono estas granda problem ĉi-jare. Sed mi jam emertiĝis, do mi restas hejme krom aĉetado en la kvartalo. Korono ĉefe riskas maljunulojn, sed la eksplodo de nova gripo riskas ĉefe junulojn. Ĝis la fino de lasta jaro, tre patogena birda gripo daŭre aperis en kokejoj, kaj estas zorgoj pri la eksplodo de nova gripo.

Mi ankaŭ faris filmeton pri tio pasintece (japane).

<https://www.youtube.com/watch?v=pK1W7Vvtin8>

Junie en 2020, mi finfine emeritiĝis. Dum 46 jaroj mi laboradis ĉe la produkto-firmao.

En 1974, mi eklaboris en la fabriko de la firmao, kiu lokiĝas en la urbo Sagamihara, Kanagaŭa. La unuan duonon de mia vivo en la firmao, mi okupiĝis en la produkta fako kiel inĝeniero. Tie mi kun kolegoj ekspluatis novan produkto-sistemon. Dum la ekspluato, ni faris grandegan fuŝon, pro tio la fabriko tri monatojn apenaŭ funkciis nur per laborantaj klopodoj, sen komputila helpo. Tiam mi ĉiam kunportis eksigpeticion en mia poŝo. Feliĉe, post kelkaj monatoj, la sistemo povis komenci sian rolon. Ĝi funkciis kaj subtenis tutan produktadon de la fabriko dum 30 jaroj, ĝis nova sistemo anstataŭis nian sistemon en 2017. La duan duonon, mi laboris kiel vendisto en la komerca fako. Kelkajn fojojn, dank' al penado de kolegoj ni venkis rivalojn en konkurencoj de gravaj projektoj. Ni sukcesis fari duobligon de tuta debito. Tiel mi pasigis 46 jarojn, kun sukcesoj kaj fuŝoj, kun ĝojo kaj malĝojo.

Kio ŝanĝiĝis pri mi post emeritiĝo? Unuvorte tempo por mastrumado kaj hobiaj multiĝis.

Mastrumado; Abundo da laboroj! Purigado de ĉambroj, ĝardeneto, lavado de vestoj, manĝiloj, manĝpreparo, aĉetado de necesaĵoj. Preskaŭ ĉiujn laborojn mi faras laŭ ordono de mastrino.

Fotografado; Bedaŭrinde pro koronepidemio oni ne povas libere vojaĝi aŭ movi. Tial mi fotadas nur ĉe lokoj ĉirkaŭ mia domo. Ne uzas publikan trafikilon, iras piede aŭ aŭte por foti. Anstataŭ viziti fotindajn lokojn, mi vidas fotojn de famaj fotistoj, legas teknikajn librojn.

Tenisludado; Multiĝis. Kiam mi ankoraŭ laboris, mi ludis tenison nur unu fojon semajne, en dimanĉo. Nun tri fojojn, merkrede, vendrede kaj dimanĉe.

Esperanto; Ĉi-jare nia klubo ĉesis okazigi specialajn eventojn, Amuzan Kunvenon, kunloĝadon, Zamenhofan Feston. Ni okazigas kunsidon per skajpo anstataŭ realan semajnkunsidon. Mi esperas, ke venontjare la epidemio foriros kaj ni povos vivi trankvile kaj pozitive.

## Por komforta dormo

Yamamoto Misato

Ni nun pasigas stresplenajn tagojn pro multiĝo de kronviruso. Ekde ĉi-februaro mi restas hejme kaj studas interesan lekcion en la universitato kiel studento.

Mi prezentos kondiĉojn al vi por komforta dormo skribitajn en la libro "Dormo kaj Sano". Bonvolu sekvi tiujn kondiĉojn kaj dormu komforte!

1. Necesa tempo por dormo diferencas persone. Vi ne bezonas insisti pri ok horoj por la dormo. Kiam vi fariĝas maljuna, necesa dormotempo pli malmultiĝas.

2. Evitu preni kafeinon kvar horojn antaŭ enlitiĝo, ĉar ĝi ĝenas vian ekdormon kaj kaŭzas dumdorman vekigiĝon. Baniĝo en varmeta akvo, muziko, ekzerceto por relasiĝo alportas endormiĝon al vi.
3. La tempo, kiam vi povas nature endormiĝi, ŝanĝiĝas laŭ la kvanto de dumtaga agado. Vi ne povas regi ĝin mem. Se vi ne povas ekdormi, ellitiĝu unue kaj relasiĝu kaj revenu al la lito.
4. La tempo por enlitiĝi estas ne grava. Ellitiĝu je la sama horo ĉiumatene kaj tuj poste baniĝu en la suno. La suno alportas bonan ekdormon al vi.
5. Ĉar baniĝo en la suno post ellitiĝo influas la enkorpitan horloĝon, de tiam la dormemo aperas dek kvar - dek ses horojn poste. Dumnokta lumigado prokrastas enkorp- horloĝan ritmon, kaj do uzu nerekte lumon.
6. Dumtaga ekzerco stabiligas noktan dormon kaj ĝi ankaŭ plibonigas kvaliton de la dormo.
7. Longa siesto dum la tago estas ne taŭga. Precipe la siesto post vespero malbone influas noktan dormon.
8. Eĉ se vi ne povas ekdormi, ne restu plilonge en la lito. Ĉar la longa enlitiĝo alportas malprofundan dormon kaj dumnoktan vekigiĝon. En tiu okazo malfrue enlitiĝu kaj frue vekigiĝu por malmultigi enlitan tempon.
9. Atentu dumdormajn fortan ronkon, senspiron, spasmeton kaj jukon sur la kruroj kaj piedoj !
10. Se vi havas fortan dormemon dumtage malgraŭ sufiĉa dormo, konsultu specialiston en kuracado.
11. Alkoholaĵo efikas al ekdormo, sed ankaŭ kaŭzas malbonan kvaliton de dormo. Ĉar ĝi alportas malprofundan dormon kaj vekigiĝon dumnokte.
12. Dormigiloj estas sekuraj se ili estas uzataj ĝuste laŭ la instrukcio de kuracisto,  
(Eltiritaj el "Dormo kaj Sano" de Soiĉiro Mijazaki)

#### よい睡眠を得るために

私たちは今コロナ禍で、ストレスの多い日々を過ごしています。私はこの 2 月から自粛していて、学生として大学で興味のある科目を勉強しています。

「睡眠と健康」というテキストに、よい睡眠を得るための条件が書かれていますので、紹介します。ぜひ参考にして、良い睡眠を得てください。

1. 必要な睡眠時間は個人で異なるので、8 時間にこだわる必要はない。歳をとると必要な睡眠時間は短くなる。
2. カフェインは入眠を妨げ、中途覚醒を増加させるので、就床前4時間の摂取は避ける。ぬるめの入浴、音楽、ストレッチなどは、リラックスでき、睡眠に移行しやすくなる。
3. 自然に寝つくことのできる時刻は、日中の活動量などにより変化し、これを意志でコントロールすることはできない。眠れないときは、いったん床をでてリラックスし、眠気

- を覚えてから再度入床するようにする。
4. 寝る時刻ではなく、毎朝同じ時刻に起床する。そして、すぐに太陽の光を浴びることが快適な入眠をもたらす。
  5. 起床後に太陽の光を浴びると体内時計のリズムがリセットされ、そこから約14～16時間後に眠気が出現する。夜間の照明は、体内時計のリズムを遅らせるので、間接照明にする。
  6. 昼間の運動が夜間の睡眠を安定させ、睡眠の質を改善する。
  7. 長い昼寝はかえって良くない。夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に悪影響を及ぼす。
  8. 早く床に入ってもなかなか寝つけず、必要以上に長く床の中で過ごすと、かえって睡眠は浅くなり、夜中に目覚めやすくなる。このような場合、遅寝、早起きにして臥床時間を減らす。
  9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は注意する。
  10. 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に相談する。
  11. アルコールは、寝つきはよくなるが、夜間後半の睡眠が浅くなり、中途覚醒が増えるために睡眠の質的悪化を招く。
  12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全である。

『睡眠と健康』宮崎総一郎著より抜粋

### 抽選で「お年玉プレゼント」が当たる !! かも ?

町田エスペラント会の会員の皆様には今年もお年玉付年賀切手で機関紙をお送りしています。当選番号は、テレビ、新聞等で発表されます。切手の番号とご照合ください。〈抽選日 1月17日〉

### あ と が き

- ☆ 2020年は新型コロナウイルスの感染拡大により、みんなで集まることができませんでしたが、会合での発表にかえて、コロナ禍中の体験を多くの方からエスペラントで寄せていただき、充実した特集になりました。他のエスペラント会では、会合を再開しているところもあるようです。国内でも今後ワクチン承認に向けた手続きが進むと思われますが、感染の収束は見通せない状況です。そんな中で2021年度の活動をどうするか、総会に参加できない方も是非ご意見をお寄せください。(M)
- ☆ 次号の発行は3月の予定です。