



An information Magazine for the International Community in Kochi

在住外国人のための生活情報冊子「Tosa Wave」80号(2021年9月発行) 発行:(公財)高知県国際交流協会

Our way of life has changed. We now wear masks, hold meetings and events online, and maintain social distance with others. We call this the “New Lifestyle.” In this issue, we will introduce ways to comfortably enjoy this new lifestyle.

Living The New Lifestyle!

あたら せいかつようしき かいてき
「新しい生活様式」を快適に!

普段の生活が以前とは変わりましたね。マスクをしたり、オンラインになったり、人と距離を取ったりしています。これを「新しい生活様式」といいます。新しい生活様式を楽しく快適に過ごす方法をご紹介します!

Making the Best of the Masked Life!

Kochi Prefecture CIR Minda Dettman

マスク生活を気持ちよく過ごしましょう!

高知県国際交流員 デットマン・ミンダ

Talk with Ms. Shimada Kiho, Abbess of Zenrakuji Temple

We have been living with masks for over a year now, and the effects of COVID-19, once thought to be over quickly, continue to stretch on and on. As we enter the peak of summer, the temperature and humidity both rise, making it more and more uncomfortable to wear a mask for extended periods of time.

For those of you who feel this way, we would like to introduce the mask spray developed at Zenrakuji Temple, in northern Kochi City. We visited the abbess of the temple, Ms. Shimada Kiho, to hear more about this incense-based mask spray.

A mask spray made from incense!?

There are many types of incense in Japan, from those used as offerings to the Buddha, to ones used to purify the body and mind. The oldest type of incense is said to be *zuko*, a powdered incense that is rubbed on the body. Zenrakuji’s mask spray is a *kiriko*, a mist/water incense. Ms. Shimada developed it hoping it would make Buddhism more easily accessible in everyday life. Two scents are available: Umemi Jizo (Plum Blossom Gazing Jizo) and Soyokaze (gentle breeze). We tried the Umemi Jizo scent, spraying it on the outside of our masks. After putting the mask back on I was met with the slightly sweet smell of temple incense. I could feel myself relaxing, and though I am often sensitive to strong scents, the mask spray was subtle and comforting.

Dōgyō Ni Nin and Wagen Aigo

Ms. Shimada talked to us about a wide range of topics, from the history of incense to the teachings of Buddhism. Two of her phrases, *dōgyō ni nin* and *wagen aigo*, stuck with me. *Dōgyō ni nin* is the concept in the Shikoku pilgrimage culture that Kobo Daishi, the monk the Shikoku pilgrimage is based on, always walks with you. It is said that he will create connections between you and those around you when they are needed most. Ms. Shimada referred to *wagen aigo* as a buddhist teaching to keep a smiling face and speak kind words. After we finished speaking, we made our offerings at the temple’s main hall and Kobo Daishi’s hall. We also read the sutra for the swift



(Left) Umemi Jizo: based on the temple’s Jizo statue (See below)

(Right) Soyokaze: inspired by familiar floral scents

Top: Mask spray ¥1,000 each
Bottom: Zuko ¥ 800 each

(左)〈梅見地藏〉は境内にある首から上にご利益のある梅見地藏をイメージ。

(右)〈そよ風〉は親しみやすい花の香りをイメージ。

上: マスクスプレー 各1,000円
下: 塗香 各 800円



Umemi Jizo is a Jizo statue located on the Zenrakuji Temple grounds. The Jizo is said to help with illnesses affecting the neck up and to bring academic success.

梅見地藏 善楽寺境内にあるお地藏様。首から上の病気だけでなく、試験合格や学問向上にもご利益あり。

善楽寺住職の島田希保さんのお話

気づけば1年以上もマスク生活を過ごしています。当初すぐに収束を迎えると思っていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響はまだまだ続きそうです。季節が夏になるにつれ、気温も湿度も上がり、常にマスクを着けることは大変ですね。

そこで、今回は高知市内北部にある善楽寺で開発されたマスクスプレーをご紹介します。お香から作られたマスクスプレーについて、住職の島田希保さんに詳しい話を伺うため訪問しました。

お香でつくったマスクスプレー!?

日本には仏様に供える〈お香〉があり、心身を清めるために使われ、様々な種類があります。お香の歴史上一番古いと言われているのは“塗香”という粉状のお香で体に塗るタイプです。善楽寺にあるマスクスプレーは“霧香”(=水のお香)に分類されます。もっと皆さんが仏教と身近に触れ合う機会を提供したい、という島田さんの想いから開発されました。〈梅見地藏〉と〈そよ風〉の2種類が授与(=販売)されています。私たちも実際にマスクの外側に梅見地藏をかけてみました。ほんのり甘い、お寺を連想させる香りが鼻に届きました。香りに敏感な私にも強すぎず、心が落ち着く様子を感じました。

同行二人・和顔愛語

島田さんは、お香の歴史や仏教など多岐に渡る話をしてくれました。その中で特に心に残ったのがお遍路文化の「同行二人」と「和顔愛語」という言葉です。「同行二人」は、常に弘法大師が付き添ってくださり必要なご縁を結んでくださるという意味、「和顔愛語」は、常に笑顔で優しく愛のある言葉を使いましょうという意味です。お話を伺った後、本堂や大師堂を参拝しコロナ退散のお

end of COVID-19. As I walked around the temple, I could feel Ms. Shimada's strong conviction that Buddhism should be easily accessible to all who are interested. If you are interested, try out the mask spray and explore Japanese Buddhism through fragrances at Zenrakuji this summer!

○Zenrakuji Temple (Kochi City, 30th Temple on the Shikoku 88 Temple Pilgrimage)

Address: 2-23-11 Shinane, Ikku, Kochi City, Kochi Pref. 〒781-8131
Tel: 088-846-4141
Office Open: 7:00AM-5:00PM (strictly followed)



(Left) Abbess: Ms. Shimada Kiho
(Right) Prefectural CIR: Minda Dettman
(左)住職：島田 希保さん
(右)県CIR：デットマン・ミンダ

経も唱えました。仏教は興味があれば身近なところからどんどん触れられる、どなたでも受け入れてくれるという島田さんの熱い想いもしっかりと伝わってきました。みなさんも香りを通して日本の仏教に触れたり、マスク生活を気持ちよく過ごしてみませんか。

○善楽寺(高知市・四国八十八ヶ所霊場第30番札所)

場所：〒781-8131
高知県高知市一宮しなね2丁目23-11
納経時間：午前7時～午後5時(時間厳守)
問い合わせ先：088-846-4141

Express Yourself Through Calligraphy Art!

Kochi Prefecture CIR Valerie Teo

筆ペンアートで自分を表現してみませんか?

高知県国際交流員 テオ ヴァレリー

When was the last time you wrote a letter or a postcard?

In this digital age, we have few chances to handwrite things. This is why, both the KIA staff and I, decided to express ourselves with a brush pen! At Sabo Koko, a cozy cafe located in Tosayamada Town of Kami City, we experienced making Onore-sho under the guidance of six masters affiliated with Onore Sho Nippon.



Healthy lunch at Koko
茶房 古古の健康的なランチ

What is Onore-sho?

Onore-sho, translates literally to "one's own writing." There are several tricks to writing one, but there are no rules. You can express your feelings on paper without paying mind to stroke order. All you need are brush pens with dark ink and light ink.

Now, we draw!

First, we practised drawing circles and lines. According to the masters, this is all we need to create a work! "Make the circle bigger," "allow the brush pen to run freely," they advised as we practised. Next, we learned how to draw Ojizo-sama. Ojizo-sama is said to be a Buddha who is always close by and helps people in their daily lives. They are commonly known to hold a ringed staff in their right hand and be dressed in a red bib. We practised drawing Ojizo-sama's body with the circles we learned earlier, and quickly dabbed the dark ink with a tissue to lighten its color. Next, we drew a red bib around the neck and wrote "Arigatou" on the top empty area. The trick to this is to interlock the Japanese characters like a puzzle. To complete the work, we gave Ojizo-sama a cute set of eyes and mouth! That was all for practice. It was time to draw the actual thing. I could feel my nervousness and excitement as I created my Onore-sho under the encouragement of my masters.

The mindset of the Onore-sho Dojo

The masters complimented my finished work with words like "cute!" and "it's very well done!" However, I was unsatisfied. "This here, and here, isn't very well done," I pointed out. They explained, "Onore-sho isn't about the work being good or bad. It is about expressing the creator's interpretation of the world." I see. Taking a look at my artwork once more, I started seeing the good points about it too.



The author's work
筆者の作品。

Thanks to the masters of Onore-sho, I had a wonderful time and a lot of fun. Why not try making an Onore-sho too? Express your thoughts with a brush pen and paper!

あなたが絵ハガキや手紙を最後に書いたのはいつでしょうか?

デジタル化、オンライン化で、手書きをすることが少なくなりました。そんな今だからこそ私とKIAのスタッフは筆ペンを手に、自分を表現してみようと考えました! 香美市土佐山田町にある居心地の良い古民家カフェ『茶房古古』で、日本已書道場所属の師範(指導してくれる先生)6名の下、己書を体験してきました。

己書とは何なのか?

己書は「己の書」、つまり「自分だけの書」です。書くコツはありますが、ルールはありません。書き順も気にせず、自分の気持ちを自由に紙へぶつけます。必要なのは、濃い墨と薄墨の筆ペンです。



Learning the tricks to Onore-sho
書き方のコツを教わります

書いてみよう!

まず丸と線を描く練習です。師範曰く、これさえ出来れば作品は作れる! 「丸をもっと大きく」「筆ペンを自由に走らせて」とアドバイスを貰いながら、挑みました。次はお地藏さまを描く練習です。お地藏さまは日々人々を救うために活躍している身近な仏さまと言われていて、よく知られたイメージでは右手に錫杖(しゃくじょう: 仏教のつえ)を持ち、赤いよだれかけをつけています。最初に練習した丸の描き方で薄墨の筆ペンを使い頭と体を描き、素早くティッシュで押さえて色を調節します。赤いよだれかけを描いたら、「ありがとう」の文字を練習。コツは、パズルみたいに文字をはめて書くことです! お顔にお目々やお口を付けて完成! 一回の練習のあと、いざ本番です。師範たちの応援の中、緊張感とワクワク感を抱えながら自分の書を作りました。

己書道場の考え方

師範の方々は、「かわいい!」「よくできています!」とほめてくれました。しかし私は納得しておらず「こども、こども、あまりよくできてない」と言う。「己書は、うまい、へたではなく、その方の世界観(考え方)を楽しく表現されているかを見ていきます」と教えてくれました。なるほど。もう一度自分の作品を見直してみると、確かに良い点もたくさんあるねと自覚できました。



All six masters in Kochi Prefecture came!
高知県内の師範6名全員が来てくださいました!

師範の方々のおかげで良い時間を過ごせて、本当に楽しかったです。みなさんも己書をやってみませんか? 自分の気持ちを筆ペンで紙に残しましょう!

○List of Onore-sho Dojo

Onore-sho Uchii Dojo - Nankoku City
 Onore-sho Tenga Niji'iro Dojo - Kochi City
 Onore-sho Tosa Hachikin Dojo 090-6883-4827
 (active in animal welfare too) - Nankoku City
 Onore-sho Himawari Dojo 080-4034-9603 - Nankoku City
 Onore-sho Misho Dojo 080-5668-5566 - Kochi City, Konan City
 Mirakuru (Miracle) Onore-sho Dojo 090-5148-9875 - Kami City
 (visiting lectures possible / call first)

○Sabō Koko

338-7 Igenoki, Tosayamada-cho, Kami City, Kochi Pref.
 Tel: 080-5665-8939
 Operating Hours: 11:00~17:00
 Off Days: Wednesday, Thursday, Every 3rd Sunday, and other unscheduled rest days

Let's Enjoy the Outdoors!
 Kochi City CIR TJ Yanagitsuru

Let's play in the rivers!

Outdoor activities can be enjoyed without coming into close contact with others. SUP and kayak are two activities that especially take advantage of Kochi's beautiful rivers. This time, we went to the Niyodogawa Outdoor Center in the Ikegawa area of Niyodogawa Town, which opened last spring.

SUP stands for Stand-up Paddle board, where you paddle while standing on a board. In a crystal kayak, you can see all the way down to the riverbed through the clear hull.

Once we arrived at the center, we changed, put on lifejackets, and received a crash course. I got on the SUP, and the KIA staff got on the kayak. We got out on the water, practiced a little bit on the upstream portion, and then went under the National Route 439 bridge to get to the downstream portion. The SUP board actually felt more stable than expected and moved pretty quickly too.



Heading out on the SUP with my lifejacket on! It moved quickly.

ライフジャケットを着てSUPで出発！スイスイ進みました。



The riverbottom was clearly visible. The guide filmed us with a drone.

水が透明で底まではっきり見えました。ガイドさんがドローンで撮影してくれました。

Enjoying the Niyodo Blue

The view and the river was surprisingly beautiful! The water was truly translucent, and you could see clearly down to the riverbed even in the deepest parts that reached 6 meters. River fish like Ayu (sweetfish) were plenty too. The cloudy skies cleared up after a while, and the water, which looked dark green at first, turned into the famous Niyodo blue color once the sun hit it! The current was calm in this area and made for a good area to play in.

Passion for local development

Afterwards, we spoke to Mr. Komi of the Niyodogawa Outdoor Center. Mr. Komi is originally from the area, and came back to succeed the family business after leaving to work in Tokyo. He spoke about the strengths and weaknesses of the Niyodo River as a tourism resource and about his vision for the future. His strong desire to contribute to the local community was very clear, as he talked about doing his part by using his family's tourism and construction companies, and the latest technology. It will be exciting to see how he develops the area from here on out.

Ikegawa in Niyodogawa Town is about an hour by car from Kochi City. There are two routes, and each route has places to enjoy along the way, such as Omurice Road and riverside cafes. Close to the stunning Yasui Valley and Nakatsu Valley, the area is full of attractions and is recommended for socially distanced leisure activities.

○Niyodogawa Outdoor Center

〒781-1524 6 Nagaya, Niyodogawa-cho, Agawa-gun, Kochi Prefecture
 Tel: 0889-20-9619
 Mail: niyodogawa.oc@gmail.com
 HP: https://www.niyodo.jp/
 Crystal kayak ※March to November. 2 hours ¥7,500/person
 SUP ※April to September. 2 hours ¥7,500/person
 ・Includes equipment, life jacket, insurance instruction, and photos



Left: Mr. Komi (owner)
 Right: Mr. Haruka (guide)
 There's a stag beetle on my sleeve!
 左：代表 古味さん、右：ガイド 悠さん
 筆者の袖にクワガタが！

各道場の活動地域

己書 うちい道場 南国市
 己書 大河虹色道場 高知市
 己書 土佐はちきん道場 090-6883-4827(動物愛護活動もされています) 南国市
 己書 陽葵道場 080-4034-9603 南国市
 己書 弥笑道場 080-5668-5566 高知市、香南市
 実楽瑠己書道場 090-5148-9875 香美市+出張可・要相談

茶房 吉古

香美市土佐山田町神母ノ木338-7
 TEL: 080-5665-8939
 営業時間: 11時ごろ~17時ごろ
 休み: 水・木・第3日曜日・臨時休有

アウトドアで楽しもう!

高知市国際交流員 タロウ・ジョー・ヤナギツル

川で遊ぼう!

密を避けて楽しめるアウトドア。その中でも、高知の美しい河川を活かしたレジャーがSUPやカヤックです。今回は、昨年春にオープンした仁淀川町池川にある「仁淀川アウトドアセンター」でSUPとクリスタルカヤック体験をしました。

SUPはスタンドアップパドルボードの略で、ボードの上に乗ってパドルで漕ぎます。クリスタルカヤックは、完全透明の船体で川底まで見ることが出来ます。

センターに着いたら、着替えて、ライフジャケットを着て、簡単な講習を受けました。私はSUP、KIAスタッフはカヤックに。早速出発して、まずは上流で少し練習してから、国道439号の橋の下をくぐって下流の方へ。SUPは意外と安定していて結構スイスイ進むのがわかりました。

仁淀ブルーを満喫

景色も川もとにかく綺麗でびっくり！水が本当に透き通っていて、6メートルある一番深い場所でも川底まではっきり見えました。アユなどの川魚も沢山。曇っていた空も途中から晴れて、最初濃い緑に見えた水が、日が当たると噂の仁淀ブルーらしい景色に！この辺りは全体的に流れが緩やかで、安心して水遊びができるエリアです。

地元発展への熱き思い

体験後、仁淀川アウトドアセンター代表の古味さんとお話しました。彼は地元出身で、家業を継ぐためにUターンされました。仁淀川の観光資源としての強みや弱み、将来的なビジョンなどたくさんのお話を聞かせてもらい、家業の建設業と観光業、そして最先端のテクノロジーを使って地域に貢献したいという熱い思いが伝わってきました。今後どのようにこのエリアを発展させていくかとても楽しみです。

仁淀川町池川は高知市内から車で約一時間。ルートが二つあり、途中にオムライス街道や川辺のカフェなどそれぞれ楽しめる場所があります。少し奥に行けば安居渓谷や中津渓谷もある魅力満載のエリアで、密を避けたレジャーにオススメです。

仁淀川アウトドアセンター

〒781-1524 高知県香川郡仁淀川町長屋6番地
 Tel: 0889-20-9619
 Mail: niyodogawa.oc@gmail.com
 HP: https://www.niyodo.jp/
 クリスタルカヤック体験 ※開催時期3月~11月 2時間 7,500円/人
 SUP体験 ※開催時期4月~9月 2時間 7,500円/人
 ・用具、ライフジャケット、保険、ガイド料、撮影データ込

Living in Kochi Q&A: "Be prepared for disasters such as heavy rains and typhoons!"






高知の生活Q&A 「大雨や台風などの災害へ備えたい！」

Damages from typhoon and heavy rains increase around this time of year. In order to protect lives from disasters, it is very important to know about and prepare for disasters.

大雨や台風の被害が増える季節です。災害から命を守るため、災害について知ることや備えがとても大切です。

Kochi Prefecture's 5 guidelines for staying safe during heavy rains

高知県からの「大雨のときに命を守る5つのお願い」

<p>① Evacuate "Fast" If there is a call to evacuate, evacuate immediately!</p> <p>①「早く」避難 避難のよびかけがあれば、すぐ避難!</p> 	<p>② Evacuate "High" Evacuate to higher floors if going outside is difficult!</p> <p>②「高く」避難 外へ行くのが難しい時は2階などへ避難!</p> 	<p>③ Evacuate "Far" Get as far away from mountains as possible!</p> <p>③「遠く」避難 山からできるだけ離れる!</p> 	<p>④ "Stay away" Stay away from rivers and waterways!</p> <p>④「近づかない」 川や水路に近づかない!</p> 	<p>⑤ "Stay indoors" It is dangerous to go outside in heavy rains or flooded areas!</p> <p>⑤「出歩かない」 大雨の中や水に浸かっている外へ行くのは危ない!</p> 
---	--	---	---	--

Make sure to evacuate by Alert Level 4 (Evacuation Instruction)

警戒レベル4の避難指示までに必ず避難

In May, the evacuation information changed. Check the changes so that you can protect yourself. There are 5 alert levels.

5月に、避難情報が変わりました。情報を見て自分で身を守る行動ができるよう確認しておきましょう。警戒レベルは5まであります。

For detailed information in various languages, scan this QR code.

ここから、いろいろな国のことばで詳しく見られます。



What does this pictogram mean?



この絵はどんな意味ですか?

Evacuation Center (Escape to here)
避難所 (にげるところ)







Are there any websites where I can learn more about natural disasters?

災害について学べるWebサイトやWebページはありますか?

NHK NEWS WEB EASY (Easy Japanese) NHK NEWS WEB EASY(やさしい日本語)	Cabinet Office (Languages of various countries) 内閣府(いろいろな国のことば)
<p>Learn what to look out for during different disasters at https://www3.nhk.or.jp/news/easy/.</p> <p>https://www3.nhk.or.jp/news/easy/で、いろいろな災害について気をつけることを学べます。</p>	<p>Tips on how to prepare for disasters in Japan.</p> <p>日本での災害に備えるためのポイントをまとめています。</p>  <p>See ways to safely evacuate during the COVID-19 pandemic.</p> <p>コロナの中で安全に逃げる方法などを見られます。</p> 

Are there any helpful apps in the event of disaster?

災害の時、役立つアプリはありますか?

Kochi Prefecture Disaster Readiness (Japanese) 高知県防災アプリ(日本語)	Safety Tips (Languages of various countries) Safety Tips(いろいろな国のことば)
<p>Made by Kochi Prefecture. Choose the "Junior Mode" settings for less kanji.</p> <p>高知県がくれました。 ジュニアモードにするとひらがなが増えます。</p> 	<p>Supervised by the Japan Tourism Agency. Provides information on disasters in Japan.</p> <p>観光庁監修。日本の災害情報を提供します。</p>  <p>For Android</p>  <p>For iPhone</p> 

A notice from the Kochi Consultation Center for Foreign Residents



HCCFR.

高知県外国人生活相談センターからのお知らせ

Kocoforre has been decided on as our nickname!
Thank you for all of your entries.

Please check our Instagram account as well!
インスタグラムもしているのでぜひ見てください!

愛称が「ココフォーレ」に決まりました!
たくさんのご応募ありがとうございました。

Published by the Kochi International Association (KIA)
TEL : 088-875-0022 FAX : 088-875-4929 Email : info_kia@kochi-kia.or.jp
Posted by CIRs and KIA staff
English Edited by T.J Yanagitsuru (Kochi City CIR)
TosaWave Blog : <http://tosawave.blogspot.com/> (See full articles and color photos here.)

発行：公益財団法人高知県国際交流協会(KIA)
電話：088-875-0022 FAX：088-875-4929 Email：info_kia@kochi-kia.or.jp
投稿：CIR・KIA スタッフ
英文校正：タロウ・ジョー・ヤナギツル(高知市CIR)
TosaWave ブログ：<http://tosawave.blogspot.com/>(カラー写真をご覧いただけます)