

シアトル別院時報

40巻7月号

2021年度 教化標語

仏法をバーチャルでシェア～

次元を超えて、おうちで聞法～



“お盆～先に往かれた方
との対話～”

輪番 楠 活也



7月になりました。お盆の季節です。コロナウィルスの影響で今年もバーチャルでの盂蘭盆会法要並びに盆踊りになります。ある日、お寺の体育館へ行ってみると盆踊りの撮影のために、矢倉が建てられ、提灯が飾られていました。自然と心が躍るような気持ちになります。日本語に“バカ”という言葉があります。ほとんどの場合、“バカ”という言葉は、人をけなすときにつかわれますが、時として少し違う意味で使われます。それは、なにか一つのことに没頭する人、何か一つのことに熱くなれる人のことを指すときに使われます。私は子供の頃、毎日野球をしていたので野球バカとよく親に言われていました。シアトル別院を見ていると、お盆バカがたくさんいるなと思います。この時期になると多くの方々が、忙しい日常生活の合間を縫って、お盆に没頭します。ミーティングを繰り返し、設営などの準備をし、プログラムや Food sale を考え、T-シャツのデザインにあーだこうだと意見を言い合います。私は、そういう人達が、大好きです。矢倉や提灯を見て心が躍る思いになるのは、もう私もシアトル別院のお盆バカの仲間入りしているのかなと思います。バカと似た言葉にアホウという言葉があります。これも、人をけなすときに使われることが多いことばですが、バカと同じように人目を気にせず何かに夢中になれる人に対して使われることがあります。日本の有名な盆踊りの一つ、阿波踊りで、こういう言葉が繰り返し歌われるそうです。

“踊るアホウに見るアホウ、同じアホウなら踊らにや損損”

7月の予定 すべてオンラインです。

- 1日(木) 11時 日本語法座 ZOOM
- 2日(金) 11時 護持会法要
- 3日(土) 10時 合同メモリアル・祥月法要
- 4日(日) 10時 KSP 日曜法要
- 7日(水) 10時 朝の法要 ライブ配信
- 7日(水) 11時 お経と会話 ZOOM
- 8日(木) 11時 日本語法座 ZOOM
- 10-11日(土・日) お盆墓地法要
(詳細は記事の中で)
- 11日(日) 10時 お盆・初盆法要
ご法話 英語 ドン・カストロ師
ご法話 日本語 竹村義明師
- 14日(水) 10時 朝の法要 ライブ配信
- 14日(水) 11時 お経と会話 ZOOM
- 15日(木) 11時 日本語法座 ZOOM
- 16日(金) 10時 親鸞聖人 月命日法要
- 17日(土) 5時 盆踊り バーチャル
- 18日(日) 10時 日曜法要
- 21日(水) 10時 朝の法要 ライブ配信
- 21日(水) 11時 お経と会話 ZOOM
- 22日(木) 日本語法座 キャンセル
- 25日(日) 10時 日曜法要
日本語ご法話 柿原興乗師
- 28日(水) 10時 朝の法要 ライブ配信
- 28日(水) 11時 お経と会話 ZOOM
- 29日(木) 11時 日本語法座 ZOOM

月曜日・火曜日 楠輪番 休み

来年こそは踊るアホウや見るアホウも、みんなが一堂に集って、一緒に盆踊りを楽しむことができるといいなと願っています。それを楽しみにしながら、今年は、各自自宅で精一杯お盆を満喫しましょう。

“バカ”という言葉は仏教に由来するようです。これは、お坊さんたちの隠語で、三毒の煩惱である無知を意味する言葉であったといわれています。無知というのは、智慧が無いという意味です。これは、知識がない人に向かって使われる言葉ではなく、智慧の眼を持たない人に向かって使われる言葉です。智慧の眼で物事を見るということは、自分の都合のいいように物事を見るのではなく、真理に基づいて見るということです。その真理が仏法です。

お盆とは、伝統的に、先に亡くなられた人がこの世に戻ってきて、お盆が終わるとあの世へ戻っていくと言われていています。ですから、先に亡くなられた方が、迷わないように提灯をぶら下げたり、無事にあの世へ戻れるように灯籠流しをしたりします。それらをきちんとしなかったら、たたられる、罰が当たると考える人もいるかもしれません。死んだ人が戻って来ては困ると言う方もおられるかもしれません。それでは、お盆の一つ一つの伝統が、自分がたたられたり、罰が当たったり困ったりしないようにと、自分のことを中心に考えての行いになってしまっています。それが無知から生まれた行いですね。浄土真宗では、この世の縁が尽きた方々は、極楽浄土へ生まれて、悟りを開くと教えていただいております。そして、菩薩さまとしてこの世へ戻ってきて、私たちに智慧の眼で物事やいのちを見るようにと、仏縁に出遭わせていただくはたらきとなってくださいます。菩薩さま方はお盆の間だけ限定的に働いてくださっているわけではなく、いつでもどこでも働いてくださっています。ですが、この世に生きる私たちは、限定的にしか物事を見れません。ですので私たちは、このお盆を先に往かれた方々と再会する特別な行事、期間ととらえます。提灯を灯し、灯籠流しをし、盆踊りを踊り、お墓参りをする、それら一つ一つの伝統的な行いを通して、先に往かれた方のいのちを考えさせていただきます。中には、それらの行いを通して、感謝の思いや正直な自分の思いを先に往かれた方に届けようとされている方もおられるかもしれません。それぞれがそれぞれの思いや方法で、亡き人と言葉無き会話を交わし、いのちの再会を果たしている、それが、お盆の大きな意義の一つではないでしょうか。

親鸞聖人は、ご和讃に、

“安楽浄土にいたるひと 五濁悪世にかえりては 釈迦牟尼仏のごとくにて 利益衆生はきわもなし”

と詠っておられます。先にお浄土へ往かれ、菩薩さまとしてこの世に戻ってきてくださった方々は、

“心配せんでもいつでもここにおるよ。仏法を聞くんだよ。目を見開いて、智慧の眼で物事を見るんだよ。そして、そのいのち、大切に生きるんだよ。”

と、声なき声をかけてくださっているように思います。

今年のお盆、どのように過ごされますか。準備はいいですか。先に往かれた方々からのお盆への招待状、見逃さないようにしてくださいね。今年もまたバーチャルでのお盆となりました。今年今年なりに、みなさんと一緒に、精一杯お盆をお勤めさせていただきます。

合掌

日本語のメール・アドレスができました。ご意見、ご質問、お申し込み、などお知らせください。

seattlebetsuin.nihongo@gmail.com



ティー・トーク

リアン・西・ウオング 別院理事長

シアトル別院第89回盆踊りは7月17日午後5時よりユーチューブにて配信されます。お盆は日本で500年にも及ぶ歴史を持ち、それは目連さんのお話に由来します。盆踊りは亡くなられた方やご先祖をお迎えし、その恩に感謝する日です。

今年のお盆・初盆法要は7月10日と11日にシアトル地域の墓地で営まれます。安全に配慮しマスクを着けてください。お寺のウェブサイトには詳細があります。

例年の盆踊りの集まりは、家族と一緒にご先祖に感謝し、灯籠を出し、墓地の周りを清めます、盆踊りを楽しみ、お膳を用意しお仏壇にお供えします。

シアトル別院の盆踊りは一年の中でも最大のファンドレイズの世界です。今年も対面でのイベントはできませんが、ご寄付を頂けたら深く感謝いたします。(イン・メモリー、別院のために、スポンサーシップ、ブースターなど)別院ウェブサイトのお盆のページに詳細があります。ご寄付は別院維持費、勉強のプログラム、施設費、人件費を支えます。

お盆のウェブサイトをご覧ください(www.seattlebetsuin.com/vsbo21/)。商品のオーダー、フードやドリンクのキット、それらは17日に別院でドライブ・スルー受け取れます。Facebook/Instagram/Twitter @SeattleBonOdori などをご覧ください。

シアトル別院の盆踊りにご参加ください、そして私たちの人生で心に触れた方々を敬意を持って感謝しましょう。

シアトル別院へのご支援、ご寄付に深く感謝いたします。合掌、

ミュージック・ノート ケミ中林

今月のお盆のシーズンに合わせてBCAのガーサ・レコーディングの「お盆の歌」と「Obon, Obon, It's Festival day」がBCAのウェブサイトの「Chanting and Music」のページに載ります。「お盆の歌」の歌詞は九条武子夫人で、「Obon, Obon, It's Festival day」は今年3月に100歳になられた北条ユミ夫人が作られました、これはBCAで初めての英語のガーサになりました。

また今年はお盆踊り曲「えいじゃないか」がPJ平林さんに作詞作曲されて25周年になります。平林さんのウェブサイトには「えいじゃないか」のページがあり、レコーディングやその歴史など多くのインフォがあります。移民され苦勞された一世への追悼です。

オレンジ・カウンティ・仏教会の今年の父の日を記念した音楽サービスをユーチューブで見られます。

<https://www.youtube.com/watch?v=6KiAnd860tM>

ウクレレ演奏や、チェリー・ブロッサム・シンガーズなど多くの方が参加しています。



恒例の広島からホープ・イベントご案内

今年も8月6日にグリーン・レイクにて開催されます。森口ヒューとミン兄弟のバイオリンと三味線の演奏がプログラム中にあります。その他、シアトル・ココロ太鼓演奏、楠輪番のお念仏、シアトル・タイムスのコラムニスト・ナオミ石坂さんのスピーチ、楠輪番による長崎県での原爆と灯籠流しについてお話しされます。藤井藹子さんによる書道で灯籠のメッセージ、別院婦人会メンバーによるボランティアへのフード。など別院では深く関わってきました。ボランティアを募集しています。特にイベントの後にボートで灯籠を集める人が必要です。ウェブサイトでも申し込めます。質問は別院事務所まで。

対面でのお盆墓地法要

楠克也輪番が5箇所の墓地でお盆法要を営まれます。メンバーの方々、ご家族一同お参り下さいますようご案内いたします。お参り際にはマスクを着用されますように。またソーシャル・ディスタンスとして間をとってください。ワシントン州の規制が変わりましたら予定も変わりますのでその都度お知らせいたします。

今年のお盆お墓参りは次の予定で営まれます。

7月10日(土) 12時 マウント・プレザント墓地お盆参り(クイーン・アン)
1時 ワシントン・メモリアル墓地お盆参り(シータック)
3時半 レイクビュー墓地お盆参り(キャピタル・ヒル)

7月11日(日) 1時 エバグリーン・ワシヤリ墓地お盆参り(ノースゲート)
3時 サンセット・ヒル墓地お盆参り(ベルビュー)

お盆法要はご家族と一緒に亡くなった大切な方々を偲び感謝する機会です。皆様、ご家族ともに、お誘い合わせになりお参りください。楠輪番とミニスター・アシスタントがコロナ禍大変な努力でお寺のメンバーにみ教えを伝えてくださいました。ぜひこの機会に久しく先生にご挨拶ください。

納骨堂にお参りご希望の方は事務所までご連絡ください。 206-329-0800 office@seattlebetsuin.com



BCAではバーチャルのアート展覧会を9月19日より26日まで催します。このイベントはBCAとCBEが主催します。皆様にはこの機会にお寺のメンバーでアーティストが居られましたらぜひその才能をお披露目していただきたいと願っています。提出の締め切りは8月15日です。年齢は何歳でも結構です。私のお寺、アラミダ仏教会では彫刻家、ステイン・グラス・アーティスト、グラフィック・アーティスト、生花の先生などおられます。ご質問などはメールで bkmizushima@bcahq.org または revdjoshin@gmail.com、電話は(916) 416-0919。

デニス藤本開教使 アラミダ仏教会

作品の写真を8月15日までに送ってください。

<https://tinyurl.com/4urhwz4x>

7月の予定

3日(土) 10時 祥月法要・合同メモリアル ライブ配信

4日(日) 独立記念日 休日

11時 ダーマ・エクスチェンジ キャンセル

10・11日(土・日) お盆墓地法要(詳細は上記に)

11日(日) 10時 お盆・初盆法要 日本語ご法話 竹村義明師

17日(土) 5時 バーチャル盆踊り ユーチューブ配信(詳細はウェブサイト)

22日(木) 日本語法座 キャンセル

25日(日) 日曜法要 日本語ご法話 柿原興乗師

8月の予定

8日 原爆被爆者追悼法要

15日 西北部開教使 お盆法要

BCA の "Dial The Dharma" (テレホン法話) というのをご存知でしょうか。

インターネットができない方でも、電話で短い日本語の法話が聞けます。(英語もあります)

英語は毎週原田総長がお話しされます。日本語は、日本語ができる開教使が順番で法話をします。

法話は毎週水曜日に新しいものに更新されます。法話は5分以内のものです。

電話番号 1-800-817-7918、その後英語であれば1を日本語であれば2を押せば聞くことができます。

朝のお参りのスケジュール (ユーチューブ配信)

水曜日	10時	朝の法要	同時配信	
	11時	お経と会話(英語)	ズーム	
木曜日	11時	日本語法座	ズーム	
第一土曜日	10時	合同メモリアル・祥月法要	同時配信	*追悼者のお名前は英語面に
日曜日	10時	日曜法要		

**予定はその都度の事情により変わりますスケジュールをご覧ください

**** ZOOM で参加しましょう ****

木曜日の日本語法座について

ZOOM で木曜日の日本語法座に参加しましょう。毎週木曜日、11時より先生と会話ができます。ZOOM の申し込み先は別院事務所まで。お友達などもお誘いください。office@seattlebetsuin.com

ZOOM でメディテーション

毎週日曜日 9時から。別院まで連絡を。office@seattlebetsuin.com

お経と会話が水曜日 11時より 11時半まで開かれています。英語での会話ですが ZOOM で参加できます。事務所まで申し込んでください。office@seattlebetsuin.com

Zoom ダーマ・エクスチェンジについて

ZOOM のレジスターは newsletter@seattlebetsuin.com までメールしてください。名前、メール・アドレス、付属のお寺名を書いてください。ZOOM のリンクが送られてきます。

7月の Zoom ダーマ・エクスチェンジ予定 日曜法要のあと

6日	キャンセル
11日 11時	アイリーン後藤
18日 11時	楠 輪番 「moving forward just as you are」
27日 11時	アイリーン後藤

シアトル別院 法要ビデオの閲覧方法 (日曜日以外でも、週日でも何時でも見られます)

1. 検索ブラウザに、 **www.youtube.com/seattlebuddhisttemple**
2. Enter キーを押します。
3. ページが表示されたら、[ビデオ] タブを選びます。閲覧可能なすべてのビデオが表示されます。
4. 見たいビデオ(録画)をクリックしてください。もしライブ中継中でしたら生中継のビデオも見ることができます。
5. ライブ中継: 午前10時: 水曜日、朝の法要
ライブ中継: 午前10時: 第一土曜日 合同法事/追悼法要
ビデオ配信: 午前10時: 日曜日 日曜法要

*オレゴン仏教会の日曜法要(ユーチューブ)では月に一回、菅原祐軌先生による日本語のご法話があります。上記のように **www.youtube.com/oregonbuddhisttemple** といれます。playlist を開けますと日本語法要のリストがでます。

枕経・お葬式・法事・メモリアルについて

皆様はもうよくご理解されていると思いますが、現在お寺ではお参りもその他のイベントも集まりません。枕経・お葬式・法事・メモリアルなどもお寺ではできません。インターネットを使ってご相談や法事をする事はできます。ズームとかフェースタイムなどがあります。事務所にご連絡ください。

別院維持会会費

2021年の別院維持会費をお納めになられた方々に感謝します。別院維持会費はお寺の維持・運営（メモリアル・ホールのお花の部屋の撤去など）経費になります。また運営とプログラム（オンラインのライブ配信、バーチャル法要、レクチャー費用、メディテーション費用、ブック・勉強会費用など）の経費にもなります。70歳以下は最低400ドル、70歳以上は350ドルです。会費をお納めになられた方々のお名前が英語面にあります。ご参考にしてください。

婦人会便り

大川ジェニー・鹿島加奈子

別院婦人会の活動基本方針（ミッション・ステートメント）には浄土真宗に基づく仏教徒としての認識を高め、会員の親交を促進すること：シアトル別院を支え、支援し、地域社会に貢献するとあります。

ACRS のファンドレイズ “ウォーク・フォー・ライス”

別院メンバーでチーム SBBWA の名前で寄付をされた方々に感謝します。ゴールを超える額が寄付されました。寄付された方々のおかげで2250バグの食品と2000の文化にあった食事を届けられます。

広島からホープ

8月6日、グリーン・レークでの“広島からホープ”への支援のために婦人会メンバーがフードと当日のボランティア、および寄付をします。ヘルプできる方はジェニーまでお知らせください。

婦人会ご寄付のリスト 2020年9月20日から2021年5月31日

一般寄付

Anonymous, Anonymous, Suzanne Fujinari (In memory of Taka Kogita), Ellen Hale (Appreciation for Social Services visit (Karen Akira) and all SBBWA), Peggy Hanada (Appreciation of Social Services visit and calendar, fruit, facemask), Reiko Hara, Ann Ishimaru (Donation in lieu of 2020 NWD Convention subsidy), Loraine Jacobs, Lori Kozai, Fusako Kusumi, Yasuko M. Natsuhara, Tish Oye, Charlotte Miya Ramsey, Etsu Shimbo, Fran Shintaku, Susan Taketa (Donation in lieu of 2020 NWD Convention subsidy), Suzuko Terada, Suzuko Terada, Shokichi Tokita (In memory of Elsie Y. Tokita), Merwin and Nina Tomita-Kato (In memory of Yoshi Mamiya), Machiko Wada, Sadie Yamasaki (Appreciation of New Years card), and Tomiko Zumoto.

ダーナ・デイ寄付

Karen Akira, Michele Anciaux Aoki, Carol Aoki-Kramer, Lauren Asaba, Janet Baba, Leonora Clarke, Janice Deguchi, Aiko Fujii, Suzanne Fujinari, Sue Fujino, Lynne Goodrich, Margaret Gotchy, Lori Hamamoto, Eileen Hamamoto, Peggy Hanada, Reiko Hara, Setsuko Harada, Jamie Huh, Deanna Ikegami, Toshiko Isomura, Shizue Kaku, Eileen Kanemoto, Kanako Kashima, Jan Keltner, Yoshie Kosai, Yoshiko Kozai, Lori Kozai, Lisa Kumasaka, Carolyn Kunihiro, Kinue Kuwahara, Mariko Mano, Irene Mano, Julie Mayeda, Sheri Mizumori, Karen Morikubo, Julie Myers, Sunnie Nagai, Kemi Nakabayashi, Judith Nakamura, Junko Nakano, Joan Nakano, Nobuko Nakayama, Charlene Nakayama, Yasuko M. Natsuhara, Leanne Nishi-Wong, Mabel Nishizaki, Marlene Okada, Nancy Okawa, Janie Okawa, Ann Oxrieder, Irene Saito, Shirley Shimada, Kazumi Shimizu, Darlene Shimizu, Fran Shintaku, Aiko Sukanuma, Nori Suguro, Gail Suzaka, Anna Tahara, Yasuko Takano, Sonoe Taketa, Susan Taketa, Frances Tamekuni, Illeene Tanabe., Akico Taniguchi, Miyoko Tazuma, Kayoko Terada, Suzuko Terada, Yvette Terada, Mayumi Terada, Florence Terami, Nina Tomita-Kato, Susanne Umeda, Machiko Wada, Marissa Wong, Susie Yamane, Mae Yamasaki, Yoko Yanari, Fusae Yokoyama, Charlene Yoritsune, Tomiko Zumoto, and Tina Zumoto-Ko.

恵信尼公・覚信尼公 2020 年 寄付

Lauren Asaba, Marian Asaba, Janet Baba, Clara Beard, Leonora Clarke, Yoshie Dodobara, Aiko Fujii, Reiko Hara, Setsuko Harada, Shizue Kaku, Miyoko Kaneta, Kanako Kashima, Carolyn Kunihiro, Irene Mano, Julie Mayeda, Karen Morikubo, Julie Myers, Sunnie Nagai, Judith Nakamura, Kiyoko Nakanishi, Joan Nakano, Junko Nakano, Mabel Nishizaki, Marlene Okada, Janie Okawa, Darlene Shimizu, Kazumi Shimizu, Fran Shintaku, Leslie Sumida, Anna Tahara, Kiyo Takashima, Sonoe Taketa, Ileene Tanabe., Miyoko Tazuma, Yvette Terada, Suzuko Terada, Mayumi Terada, Gayle Teramoto, Susanne Umeda, Machiko Wada, Shizue Yahata, Mae Yamasaki, Fujie Yamasaki, Charlene Yoritsune, and Fuyo Yoshida.

婦人会先亡会員追悼法要 寄付者名前 (メモリー)

Karen Akira (Chiyo Iwamura, Yoshiye Iwamura), Janice Deguchi (Mae Deguchi), Jean Deguchi, Yoshie Dodobara, Mary M. Fujii (Shigeko Sudo), Aiko Fujii, Suzanne Fujinari, Toshiko Fukeda (Kinuyo Fukeda), Michael Fukuma (Sugiyu Fukuma), K. Janice Goshu (Fusa Edamura), Peggy Hanada, Reiko Hara, Setsuko Harada (Mitsuyo Harada, Ume Terao), Henry Harada (Mother, Hatsumi Harada), Frank Harrison (Mitsue Harrison), Mary Hikida, Michi Hirata (Kikuye Hirata, Hatsumi Ishii), Mickey Hiroo (Yoshie Hiroo), Crystal Honmyo-Yoshimi (Marie Honmyo, Kikuno Yamamoto, May Konomoto, Teru Sasame), Susan Hori (Lily Hori, Toyo Hori, Kumie Morinaga, Lutes Fujita, Katherine Fujita, Miyo Hiraoka), Lynnette Ikuta (Tokino Hirano), Shizue Kaku (Fumiko Okada), Cindy and Karen Kamimae (Midori Kamimae), Miyoko Kaneta, Kanako Kashima, Ritsuko Kawahara, Masako Kawamoto, Jan Keltner, Ray and Marilyn Kihara (Jane Mitsuko Kihara), Taka Kogita, Joanie Komura (Betty Komura, Fusako Yamada), Masako Kubo, Kikue Kubota, Lisa Kumasaka, Carolyn Kunihiro, Wayne Kuramoto (Daisy Kuramoto & Masayo Kuramoto), Judy Kusakabe (Yuki Yone Arai, Tama Sakai, Nobu Arai, Fuku Kusakabe, Mitsue Shiraishi Kawaguchi), Irene Mano (from George & Irene - Moto Shitamae, Yukiko Fujii, Kiyo Miyahara, Yoshi Miyauchi), Patty Hiroo Mastrude (Yoshie Hiroo), Lynn Miyauchi (Yoshiko Miyauchi, Takiko Miyauchi), Sheri Mizumori (Lillian Mizumori), Karen Morikubo, Martha Murakami (Sugiyu Fukuma), Kimitomo Muromoto (Masu Muromoto), Sunnie Nagai, Kemi Nakabayashi, Judith Nakamura, Joan Nakano, Junko Nakano, Daisuke Nakashima, Joy Nakata (Kame Tanigawa), Charlene Nakayama, Tsukasa Namekata (Sadami Maruko), Ethel Nayematsu (Shizuka Taniguchi), Jean Nishi, Frances Nishimoto (Helen K. Kubo), Leanne Nishi-Wong, Mabel Nishizaki, Dennis and Judy Nomura (Ruth Nomura), Joe Ohashi (John M. Ohashi & Sumiye M. Ohashi), Keiko Ohtaka (Sadako Harada), Marlene Okada, Ann Oxrieder, Connie Ozeki-Chinn (Sachiko Ozeki), Carolyn Sakai (Nobuyo Sakai), Family of Mineko Sakamoto (Mother, Mineko Sakamoto), Louise Sakuma (Gayle Sordetto), Tazue Kiyono Sasaki (Gen Kiyono), Reiko Sato (Jane Kihara), Robert Seko (Amy Seko, Suye Seko), Teruko Shigaya (Mitsu Shigaya, Mary S. Shigaya, Mary H. Shigaya), Shirley Shimada, Etsu Shimbo, George Shimizu (Haruko Shimizu), Kazumi Shimizu, Fran Shintaku, Sally Shoji (Kiyono Hiroo), Mayumi Suetsugu (Betty Suetsugu), Gwynn and Marty Sugihara (Kiyo Ikeda, Mitsue Shigaya, Mary H. Shigaya, Mary S. Shigaya), Gail Suzaka (Tsugi Kodama, Asano Kono, Gayle Sordetto, Fusaye Suzaka), Anna Tahara (Lillian Mizumori), Kiyo Takashima (Shimano Taketa and Hanayo Takashima), Carolyn Takei (Toshiko Takei, Isano Ishikawa), Nobuko Takemoto (Koto Ojima), Yoshiaki and Naomi Takemura, Sonoe Taketa (Shimano Taketa), Ileene Tanabe., Peggy Tanemura (T. Hikoyama, H. Nagata, M. Tanemura), Akico Taniguchi (Hanaco Tatsumi, Aico Kojita, Chiyomi Taniguchi), Emiko Taniguchi (Hisano Amabe, Shizuka LaGrange), Miyoko Tazuma, Kayoko Terada (Yayeko Terada), Suzuko Terada (Yayeko Terada), Shokichi Tokita (Elsie Y. Tokita), Nina Tomita-Kato (Masako Tomita), Masako Uchida (Yuki Nakamura), Machiko Wada, Betty Williamson (Kiyono Hiroo), Shizue Yahata, Arlene Yamada (Takayo Okada), Susie Yamane (Hiroko Hasegawa), Mae Yamasaki (Fumi Habu), Charlene Yoritsune, Tomiko Zumoto, Tina Zumoto-Ko (Yoshiko Tsujihara and Cherie Tsubota),

* ジェフ山根さんのビデオで間違いがありました。水は2カップです。最初の材料のところでは1カップとあるのはまちがいでした。ビデオのデモ中には2カップをいれています。

