



HAWAII ALOHA LIFE
ENRICHMENT ASSOCIATION
ハワイアロハライフ協会

2023年11月発行

Vol. 46

スポーツも人生も
後半戦がおもしろい！
分かち合おうアロハの心

Hawaii アロハライフ通信



10月17日、赤坂プリンスホテル「クラシックハウス」にて日本地区最大のイベント「アロハ会」が開催。ハワイからも多くの会員が参加した。

アロ～ハ

ハレの会は、17年目のクリスマスシーズンを迎えます。

今年もHilton Hawaiian Villageの素敵な会場でアットホームな親睦会を企画しています。メリーモナーク・フラ・フェスティバルで輝かしいキャリアを積んだクム・ラケアペリー氏が率いる「KE KAI O KAHIKI」をお招きし、古典フラやモダンフラを披露していただきます。

ビュッフェランチ、ライブミュージック、ゲームや抽選会など、一年の締め括りに相応しいパーティを皆様とご一緒に楽しみたいと思います。
ご家族、ご友人をお誘いの上ぜひご参加ください。
詳しくは、次ページのチラシをご覧ください。

なお、お楽しみ抽選会や、サイレントオークション、ドアプライズなどの品物をご寄付していただける方は、オフィスまでご連絡くださいませ。ご協力宜しく、お願い申し上げます。

HALEアロハオフィス：電話 (808)428-5808

ハワイアロハライフ協会 会長
坂井諒三





HALE Christmas Party 2023



今年のクリスマスパーティーはお昼に開催！ゲストパーフォーマーにはメリーモナークの古典フラ部門での優勝経験もある男性フラチーム“Ke Kai Okahiki”。迫力あるフラを披露してくれます。ぜひご家族・ご友人をお誘いの上、ご参加ください。

日時: 2023年12月17日(日)11:30~15:00(受付11:00~)
場所: Hilton Hawaiian Village, Coral Ballroom 1&2(2005 Kalia Rd., Honolulu, HI 96815)
カリアタワー前のMid-Pacific Conference Center 6階(駐車場ビルの上になります。)
参加費: 会員\$90、ゲスト\$100 (10人掛け1テーブルを\$900で販売いたします。)
定員: 100名 締切: 2023年12月14日
その他: 駐車場代は\$10、Vallet Parkingは\$15です。いずれもValidation Stampが必要です。

ハワイアロハライフ協会 (Hawaii Aloha Life Enrichment Association)
P.O. Box 8232, Honolulu, HI 96830 Tel: (808) 428-5808 Fax: (808) 396-1140
<http://www.HawaiiAlohaLife.org> info@HawaiiAlohaLife.org

新イベント「ハワイで楽しくピックルボール！」 一緒に楽しみませんか？

ハワイや日本でも競技人口が増えているピックルボールを一緒に楽しみませんか？

テニスコートの約半分の広さのコートを使い、専用のボールを打ち合うピックルボールは、プレーしている年齢層も10代～80代と幅広く、年齢に関係なくできる新しいスポーツです。

日本ハワイピックルボール協会の経験者が親切に指導してくれますので、ぜひ始めてみませんか？一緒にいい汗をかきましょう。

パドル(ラケット)も借りられます。 **毎月第1・第3月曜日に開催します。**

※協会ウェブサイトのイベントページに「ピックルボールルール」を掲載していますのでぜひご覧ください。

□日時

2023年11月6日(月)、20日(月)

12月4日(月)

16時00分～17時30分

(集合 15時50分)

□場所

Paki Community Park内 バスケットコート

住所: 3610 Paki Ave., Honolulu

□参加費

会員\$10、非会員\$15

(現金のみ)

□定員

8名

□締切り

開催日3日前の 17時00分

□申し込み

協会ウェブサイト

もしくは、HALEアロハオフィス

電話 (808)428-5808 (午前9:00～午後5:00)

□備考

※駐車はPaki Ave.ではなく、Leahi Ave.に路駐となります。

(コートの入口がLeahi Ave.側にあります。)

※靴はスニーカー(動きやすい靴)。帽子&サングラスも忘れずに。

※汗をかきますので必ず飲料をご持参ください。



「マウイ島山火事による被災者への義援金」

寄付者リスト (9月末時点)

川上 ケビン& ヒロコ
なかそね ちか
小原 みず
関 利明 & 伶子
瀬田 譲二
ウォーキング サッカー
入江 満代
斉藤 昭紘
普家 Karen
山谷 敏夫
野田 省三 & 治江
椎葉 幹延
成田 典子
道琳 敦子
田牧 宏一
関川 菊枝
大崎 孝三
米濱 鉦二
設楽 和彦
上原 敏子
田中 祥順
岩下 功 & 洋子
ハワイ2eソリューションズ
西村 洋志
関根 八紘
朝比奈 宏樹
荻原 紘一
古賀 道明
正路 孝子
内田 安彦
田口 俊明
深田 マコ
田中 久雄

山口 浩一郎
井手 良一
瀬川 万里子
平野 邦江
永澤 裕之
庄司 正英
根本 美幸
石原 徹
高橋 正裕
バービー クミコ
佐瀬 尚之
大島 敏郎
倉田 歌生
藤吉 郁子
夫馬 典子
糟谷 泰男 & 純子
鈴木 俊英
井谷 博一
遠藤 吉映
北村 静男
川口 伸
石田 哲博
渡邊 公一郎
安藤 嘉孝
山内 征三
Suzuki Takashi
佐野 好勇
橋本 武比古
星屋 秀幸
中澤 百百子
立原 一
大箸 光弘
千木良 洋二

オオヒラ ヨシヒコ
土方 一二夫
田口 一恵
北村 肇
春日井 久美子
岩瀬 英介
中野 亜紀
ナイト レイコ
花水 恵美
依田 サンディ
山縣 隆宏
井谷 直代
株式会社どうきゅう とんかつ玉藤
大槻 悦子
群馬支部
本多 孝次
(株)サコダ車両
成宮 健治
Kubo Motohiko
Tanaka Grenzo
鈴木 弘
「栃木県人会」(本江さん経由)
佐藤 紀代子
秋本 浩志 & 喜美子
中山 ミエコ
下吉 陽子
内藤 タカユキ
小杉 禮子
藤岡 忠
六井元一
小林 正
白山 三恵子
高後 亮 & 眞由美
広島支部一同

(以上、敬称略・順不同)

皆さま、
ありがとうございました

人生を豊かにする呼吸と声



私は仕事柄、「息を深く吸うには、どうすればよいの？」とよく聞かれます。実はこの種の質問は、私が学生の頃から数十年経っても変わらず続いています。

深い呼吸は、緊張した心身を落ち着かせるため、また良い声で歌うためだけではなく、ヨガや瞑想など様々な分野で、さらに自律神経や脳を活性化するためなどの健康面や、眠っている潜在能力の開花においても、とても重要だと言われています。でも実際は、この「息を深く吸う」段階で正しい方法がわからなくて迷子になっている人が多いのが現状です。

私は約40年間、呼吸法・発声法の研鑽を積んできました。その過程で必要を感じ、心理学と精神世界にも学びを求めました。そして今までに、歌唱指導者、ヴォイストレーナー、メンタルヴォイストレーナーとして累計5000人の方々にメソッドをお伝えし、人生を豊かにするためのお手伝いを続けてまいりました。

今回、機会をいただき、「人生を豊かにする呼吸と声」のセミナーを開くことになりました。セミナー内では、深い呼吸にもつながるメソッドの土台の部分を中心に上げます。なるべくわかりやすく、気軽にトライでき、且つ受講される皆さんにとって、人生のうれしい発見に少しでもつながっていただければ幸いです。

日時：2023年9月～ 最終水曜日 14:00～16:00 全6回
~~9/27、10/25、11/29、12/20~~ 【2024】1/31、2/28

*途中参加の方のために、毎回それまでの内容の復習も、時間内で予定しております。

会費：各回 4,000円 定員：10名

会場：東京芸術劇場（池袋駅西口）会議室

*詳細はお申込み後にご案内させていただきます

申込先：渡邊 090-8478-7410 hamichiro1102@gmail.com

<参加費振込先>

三井住友銀行 中村橋支店 普通口座：1788661 口座名義：ヒスレア首都圏支部

〈小嶋 康子先生 プロフィール〉

東京芸術大学音楽学部声楽科卒業。同大学院オペラ科(修士課程)修了。94年より2年間ドイツ留学。国内、海外の多くの公演でソリストとして出演。

指導者としても、発声指導の第一人者であった(クラシックはもとより芸能界、邦楽界、仏教界、精神・心療内科の世界からも必要とされた)故木下武久氏のもとで学び、300人の合唱団から個人の規模において、歌唱指導者、ヴォイストレーナーとして約40年間メソッドの研鑽を積む。

2013年、日本メンタルヘルス協会主催の心理学ゼミナールにて、基礎コースの全課程修了。基礎心理カウンセラーのライセンスを取得。呼吸法・発声法の体操と発声練習を軸とした「心と声と身体のためのヴォイストレーニング講座」は、定評がある。現在、YSK メンタル & ヴォイストレーニング研究所 代表。http://yasko-kojima.com

JAZZ & ハワイアンに包まれて 素敵なクリスマスを！



日時：2023年12月14日（木）17:30～20:00

会場：六本木バードランド 東京都港区六本木3-13-14ゴトウビル3rd 5F

* 日比谷線、都営大江戸線六本木駅5番出口より徒歩2分

会費：7,000円 お料理+ワンドリンク

* 当日、マウイ島災害チャリティー義援金も
よろしくお願いします。

募集人数：50名

申込期限：11月30日（木）

申込先：渡邊 090-8478-7410

hamichiro1102@gmail.com



〈田中首都圏支部長より〉

「ハレの会・首都圏支部では、初の試みとしてクリスマス会を上記日程で開催いたします。首都圏支部総会・懇親会は毎年5月連休明けにセンチュリーコート丸の内にて着席昼食会として開催されてきました。首都圏支部の運営方針の披露を兼ねたこの昼食会とは、全く異なった雰囲気の下で、**一年の締めを飾るにふさわしい賑やかで、和気あいあいとした、手作りのクリスマス会**といたします。

ここ数年、コロナ感染症蔓延の影響もあり、かつ極端な円安傾向や、インフレによるハワイの物価高騰等々もあって、「ハワイが遠くなりけり」の状況が続いているのは残念でなりません。このような状況下でも、首都圏支部・会員がフェースツーフェースで六本木の一流ライブハウスで一堂に会することは、アロハの絆を深める大変貴重な機会だと思います。

会員によるウクレレ演奏、ハワイアン、ジャズ演奏等々会員の隠れた特技を披露する場でもありますので、会員の皆様の積極的なご参加とエンターテインメントへの参加を大歓迎いたします。」

E 'IKE MAI

Behold



I lūna lā, i lūna,
Always, always.

Nā manu o ka 'ie wa.
The birds upon always.

I lalo lā, i lalo.
Below, below.

Nā pua o ka honua.
Flowers in the world.

I uka lā, i uka.
Inland, inland.

Nā 'ulu o ka lā'au.
The fruitful trees





I kai lā, i kai
Seaward, seaward.

Nā i'a o ka moana.
Fishes of the ocean.

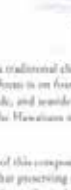
Ha'ina mai kapuana,
Sing and repeat this chant.

a he nani ke ao nei.
Behold this lovely world.



1.	I	ka- ma	lā,	ka- ma.	Nā	ma- nu	o	ka	ie- wa.			
2.	I	la- lo	lā,	la- lo.	Nā	pu- a	o	ka	ho- nu- a.			
3.	I	u- ka	lā,	u- ka.	Nā	'u- la	o	ka	la- 'ao.			
4.	I	ka- 'i'i	lā,	ka- 'i'i.	Nā	i	'a	o	ka	mo- na.		
5.	Ma-	la-	ni	mai	ka	pu- a	na,	a he	na- ni	ke	ao	ne- 'i'i.





E 'Ike Mai is a traditional chant composed by Mary Kawena Pukui. Born in on four basic directions above, below, mountainside, and seaside. It highlights all that is natural as the Hawaiians maintained a strong relationship between humans and nature.

The goal of this composition is to remind the people of Hawai'i that preserving nature is a top priority. It is the "person" mindset that we need to keep forever.

Singing or modern instruments are not culturally appropriate to be used to accompany a chant. An ipu (gourd), kōkō'a (rattle), or a pahu drum is customarily used to accompany E 'Ike Mai.

Published by Hula Hui O Kapunahua for educational purposes. Not for sale. Mahalo nui to artist, Sam Lohani.

◆ Hula も入れながら、身振り手振りで学んでいきます

10 月 27 日第 2 回目の実施プログラムは以下になります・

1) E'Ike Mai

Review of pronunciation and movements

AWES will lead the hula and singing.

Schools in Japan will mute and follow AWES

2) Mr. Chris will talk about the meaning of the song and how it relates to Malama Aina.

Kaona - The underlying or second meaning of the song

Kuleana - Responsibility

3) Sing it one more time

Students from Japan will sing E'Ike Mai

Students from AWES will give comments for improvement and congratulations.

4) Saying Aloha and Goodbye

まだ英語の覚束ない日本の小学生のために、AlaWai 小学校ではスライドを用意したり、Hula の Noho スタイル(座って上半身だけで表現するスタイル)で、歌詞の意味を教えてくださいました。(写真左)
井口小学校の生徒も、初めてのハワイ語の歌、予習をして頑張りました！！(写真中央)



◆ 取り組む中で、こんな気づきがあったそうです

井口小学校では毎年、運動会でソーラン節を踊るそうで、この時期はその練習の真最中。

彼らは、このハワイ語の「E'Ike Mai(エ・イケ・マイ)」の踊りを練習するうちに、気付いちゃったのです！

「E'Ike Mai(エ・イケ・マイ)」の波の振り付けとソーラン節の波の振り付け、似てる！！！」

なので、急遽、井口小学校から御礼の気持ちを込めて、ソーラン節の披露がありました。(写真右)

こういう気づき、すっごくgreatだと思います！

ちなみに北海道民謡とされる「ソーラン節」は、ニシンの大漁の沖揚げ音頭なんだとか。ニシンでいっぱいになった網を手繰り寄せ、ニシンを陸まで運ぶ船にくみ上げる作業のとき漁師が唄ったそうです。
なるほど～！！勇ましくてカッコイイ！！私も勉強になりました！

◆ 課題も見えてきました

まだ2回目のオンライン接続で手探りで進めている中ですが、課題も見えてきました。

授業中についつい講師陣の大人が話す機会が多くなってしまい、子供達が直接話す機会がもう少し持てるといいな・・・と。次回11月は井口小学校からAlaWai小学校に、日本語の歌を教える番です。

その部分が改善されるよう、トライしてみます！

2023年9月～2024年3月まで月1で交流会を実施していきます。これからも応援ください。

2023年11月 イベント予定

10月	2023年11月						12月
月	火	水	木	金	土	日	
		1 みんなのラジオ体操 & 心と体に優しいフラダンス 【オンライン】初歩の英会話サロン 書道教室	2	3 特別サポート会員限定・ホアカレイCCでプレーハレの会・麻雀クラブ（上級・中級者向けクラス）	4 気功エクササイズ Walking Soccer	5 特別サポート会員限定・ホアカレイCCでプレー	
6 【オンライン】ウクレレクラス 楽しくピククルボール！	7 みんなの絵画教室 HULA Lesson 和太鼓教室	8 みんなのラジオ体操 & 心と体に優しいフラダンス 人生の成功者になるためのセミナー（第7回） 【オンライン】初歩の英会話サロン 書道教室	9 ロイヤルクニアでハレゴルフ	10 特別サポート会員限定・ホアカレイCCでプレー	11 気功エクササイズ Walking Soccer	12 特別サポート会員限定・ホアカレイCCでプレー	
13 【オンライン】ウクレレクラス	14 みんなの絵画教室 HULA Lesson 和太鼓教室	15 みんなのラジオ体操 & 心と体に優しいフラダンス 【オンライン】初歩の英会話サロン 書道教室	16 ハワイプリンセスゴルフクラブ	17 特別サポート会員限定・ホアカレイCCでプレーハレの会・麻雀クラブ（上級・中級者向けクラス）	18 気功エクササイズ 元氣アラワイプロジェクト Walking Soccer	19 特別サポート会員限定・ホアカレイCCでプレー	
20 【オンライン】ウクレレクラス 楽しくピククルボール！	21 みんなの絵画教室 HULA Lesson 和太鼓教室	22 みんなのラジオ体操 & 心と体に優しいフラダンス 【オンライン】初歩の英会話サロン	23 カボレイでもHALEゴルフ	24 特別サポート会員限定・ホアカレイCCでプレーハレの会・麻雀クラブ（初心者向けクラス）	25 気功エクササイズ Walking Soccer	26 特別サポート会員限定・ホアカレイCCでプレー	
27 【オンライン】ウクレレクラス	28 みんなの絵画教室 HULA Lesson 和太鼓教室	29 みんなのラジオ体操 & 心と体に優しいフラダンス 【オンライン】初歩の英会話サロン	30				

ご注意

ハワイ州の方針に従い、自粛を継続しているイベントもございます。

詳しくはお問い合わせください。アロハデスク ☎(808) 428-5808 info@hawaiialohalife.org

最新情報

新講座 楽しくピククルボール！ 詳細は記事を参照

毎週月曜日開催の「ウクレレサークル」

毎週水曜日開催の「初歩の英会話サロン」 **オンラインで開催**

ウクレレサークル > 担当・深田マコ mako@hawaiiseniorlife.org

英会話サロン > 担当・塚原勉 tsukahara@hawaiiseniorlife.org

毎週金曜日、「ハレの会・麻雀クラブ」開催しています！ > 担当・西村

第1・第3金曜日は上級者・中級者向け、第2・第4金曜日は初心者向けクラス

気功エクササイズ（担当：野田省三） 毎週土曜日、朝7時30分。於アラモアナ公園マジックアイランド

みんなのラジオ体操（担当：塚原勉） 毎週水曜日、朝8時30分。於アラモアナ公園マジックアイランド

みんなの絵画教室（担当：塚原勉）

毎週火曜日に開催

フラ教室&キルト教室（担当：朝比奈マナ）

毎週火曜日11:00～12:00（フラ） 場所：ウラクタワー4階ラウンジ

毎週木曜日10:30～11:30（キルト） 場所：アロハオフィス

ウォーキングサッカー（担当：平岡）

毎週土曜日午前9時半集合、午前10時からキックオフ

ネパール・カトマンズに暮らしていた時にも随分と人様のお世話になりました。インドのゴアで A 型肝炎にかかり「ヒマラヤの麓ならば水もきれいだろう」と思ってカトマンズに移動したものの、そこが「病原菌の巣窟」とも知らず大学病院に駆け込んで日本の青年海外経済協力隊の看護婦さんに出会ったのがきっかけで、多くの協力隊員と出会いました。数人とは今でも交流が続いています。そこから職を求めてオーストラリアのシドニーで暮らした時にも沢山の友人が出来ました。ワーキング・ホリデーの制度がスタートして数年しかたっていませんでしたが、たまたま職を見つけたレストランでは日本から多くの若者が働いていました。カトマンズもそうでしたが、シドニーでも青年の多くは私同様、結構ギリギリの生活をしていました。青年協力隊でもアメリカの Peace Corp の連中に比べると手取りも少なく、シドニーではパンの耳とかキャベツの芯とかを日常にしている人もいました。そのまま現地に残って暮らしている人とのやり取りも続いています。当時は、今と違って円安でもなく、働きながら語学を学びたいという青年が多かったように思います。

日本にいたころの友人と言えば、残念ながら幼馴染か学生時代の友人しか思い浮かびません。大学卒業後 20 年近くは仕事をしていたはずなのに、そのころの友人とか仕事仲間の顔を思い出すことがほとんどないのです。激しい出世競争をした記憶はありませんが、どこかで相手を意識していたのかも知れません。あるいは 70 歳も後半に入って認知症が入って来ているのかも知れません。

振り返ってみればハワイでも「大きな財産」を得られたと感じています。もちろん財産と言っても、お金とか自宅とかの意味ではありません。「日本にいたらきっと出会うこともなかったような友人たち」です。損得なく付き合える先輩・友人たちです。自分が「どこそこの誰それである」という“肩書”ではなく、「その人個人」だけで判断してくれる人々です。ネパールでもオーストラリアでも、そしてハワイでも「日本で何をしていたか」を最初に聞かれたことはありません。親しくなっているいろいろなことを話すうちに、いつの間にか自分の「来し方」を打ち明けたりするものの、最初からそれを質問する人もいなかったような気がします。それはそうですね。「日本で何をしていたか」とか、昔の肩書を知ったとしても、ハワイでは何の役にも立ちません。それよりも「気の置けない人かどうか」が大切です。

その意味でも異国で知り合いになる場合は「肩書」よりも「趣味とか人間性」しか通用しません。日本ではお偉い大学の教授もここでは「～～さん」です。それを面白がってくれる人たちとは友人になれますが、それでムツとする人とはお付き合いを遠慮させてもらっています。9月にお亡くなりになった世界で初めてのクローン・マウスを創造したハワイ大学の名誉教授・柳町隆造先生もそのような気さくな方でした。

異国に住んだり旅行したりすることの“特典”は、日本とは違う伝統・文化、人々との交流が生まれるということでもあります。半年間 20 ドルで、移民者向けの語学学校に通っているのもそこにあります。生徒さんの多くは私より圧倒的に若い人たちですが、韓国人にしても中国人にしても「知らない文化」が実に多いです。ましてやウクライナ、ハンガリー、南米のコロンビアなどになると全く知らないことばかりです。お互いが母国語でない言葉をしゃべるので、下手な英語でも恥ずかしくもないし、何度でも聞き返せます。歳を取っても通うのをやめられない理由はその辺にあるのかも知れません。肩書など「So, what? (で、それがなにか?)」でしょう。異国で真の友人に出会える、というのもおかしな話ではありますが、皆さんもそんな出会いを経験したことはありませんか？

新名 瑛（しんみょう・あきら）
木曜午餐会会長。
元共同通信、ハワイ報知記者。
ハワイ在住 30 余年。



⑨常務理事 深田マコさん

いつも元気いっぱい、当協会のイベントやパーティーの時にはいつも準備や仕切りで飛び回っている深田マコさん。協会の常務理事です。とくに旅行業務の経験を生かした「HALE ウィーク」は日本在住会員とハワイの会員が交流する場として、とても人気を博しています。

「マコさんがいるだけで、その場が明るく元気になる！」そんな人です。マコさんは、兵庫県の神戸市で昭和21年、終戦直後に4人兄弟の末っ子として生まれました。まだテレビもない時代、空想好きで、いつも空に浮かぶ雲に乗りたくて、木登りばかりしていたそうです。5歳の時には、地球がボールのように丸いと知り、歩いて一回りしようとして遠足支度で出かけたこともありました。活発ぶりは、この頃からのようです（笑）

中学、高校は神戸の「甲南女子学園」で学び、1969年甲南女子大学英文科を卒業。「実は15歳の誕生日に、地球一周の夢を成就しようと決意。子供なりに構想を練り、着々と極秘に準備を始めていたのです。大学に入ったとき、卒業までの目標として①旅費を自力で貯める。②英語、ドイツ語、フランス語の習得。③世界史、美術史、音楽史、宗教史、哲学史、世界文学、思想と政治家など、あらゆる知識の習得する。以上を目標にして頑張っていました」とマコさん。

1969年5月3日、ついに横浜港からソ連のバイカル号に乗船。日本脱出に成功！「今思えば、期限付き家出のようなものでした」。ソ連、チェコスロバキア、オーストリア、ドイツ、スイス、フランス、モナコ、イタリア、オランダ、ベルギー、ルクセンブルグ、イギリス、それからアメリカ大陸に渡り、カナダ、メキシコにも足を伸ばしました。アメリカ先住民のZUNI インディアンの部落にも滞在したこともあるそうです。1年間の一人旅、最後はハワイで3ヶ月過ごしたのち帰国。「帰国後は、旅行記と、ハワイの伝説翻訳本の出版計画を進めていましたが、親の命令で全て却下されてしまいました」と苦笑する。

その数年後には結婚することになり、東京の世田谷区成城に移り住み、娘2人を出産しました。「東京の幼児のお受験戦争に嫌気がさしまして。米国での自由な子育てを目標に準備開始しました」。まずは、コンピュータ専門学校に通い、PL1によるプログラミングなどを猛勉強。1980年、ロスアンゼルスに貿易会社 Sanwa Metal America, Inc. を設立し、家族で移住。後に sanwa Tours, Inc. を設立し、旅行業務に20年間携わりました。

2004年、父の他界を機に、アルツハイマーの母を介護するため夫と離縁し、ひとりで日本に帰国。2007年2月、米国訪問中に脳の動脈瘤が破裂し、脳外科病院ICUに16日間入院。一命をとりとめたが、膨大な医療費の返済に直面。「病気な上に、メンタルでもダメージを受けて大変でした。それでも『生きていること』は何にもまして幸せだと感じたんです。この経験が現在の私を作っています」とマコさん。その後はリハビリを目的にハワイに移住し、現在に至ります。

「『あなたの夢があなたの人生を変える』というアップル社創始者 Steven Jobs の言葉が好きです。

どんな境遇に陥っても、夢に向かってポジティブに生きること。途中、挫折してはいけません。それまでの努力を無駄にせず、前進あるのみ。私は、ハワイに単身移り住んで17年になります。2009年にHALEの会（元HISLEA）に入会し、ボランティア活動を始めました。今日までに800人以上の方々と巡り合い、自分の人生がとてつもなく豊かになりました。人のために微力でも尽くすことができれば、自分が生きている価値を見い出せるから嬉しい。だから、HALEの会は、私にとって心地よい居場所です」と明るく笑います。

「人は、いずれ人生の幕が下りる時が来ます。そんな時、富も名声も関係ありません。後期高齢者になっても自分が続けたいことは、ボランティア活動にほかなりません。『わが人生に悔いなし!』と言い切って、エンディングノートを閉じる人は、人生の勝利者です。自分も、そうありたいと切に願っています。現役でお勤めしている人も、リタイヤ生活の人も、人生の勝利者になるためには、まず健康管理が一番大切です。ストレスのない毎日を送るために、家族、友人を大切に、周りの人々にも優しく、アロハスピリットを持って接していただきたいと思います」

マコさんの明るく前向きな姿勢は、まさにハワイの太陽そのもの。これからも周囲をたくさん照らしてください。



朝のラジオ体操の会でプリントを配布して大好評！

塚原勉さん「ツトムのウンチク」お届けします！

ハワイのトイレのお話

皆さん ハワイに来てトイレが無いと・・・トイレには気を付けて下さいネ

日本は、其処らへんにコンビニがあって、必ずトイレがあります。ですからコンビニにトイレがある事を前提に暮らしている・・・特に都会では、レストランの中でも居酒屋・ショッピング街でも、駅の中でも、どこでもトイレがあって、そしてとても綺麗です。都会でなくても、田舎の駅でも、高速のドライブイン等のトイレでも臭い・汚い等は皆無です。そして安全です。ですから清潔に安心して、ことを済ます事が出来ます。

私はハワイ住民となって、12年です。最初の慣れない頃は、日本のようにどこでもトイレがあると思っていました。

ところがどっこい・・・居酒屋でも無いところがあります。やっと見つけたトイレに入ったら、驚いたのは、トイレのドアの下が空いて、音が聞かれると思ったのですが、これは犯罪防止上こうなっているんですね・・・

そして、私はある有名な事務用品販売店へ行ったときです。突然モヨオシ、トイレへ行きましたが、トイレの入り口のドアになにやら数字のプッシュボタンがあるので。勿論、私はそのまま開けようとしたのですが、ドアはビクともしませんでした。なんとドアを開けるのに暗証番号が必要なのです。予め店員に暗証番号を確認するのです。これも防犯の為ですね。ですから、寂しい場所のトイレは、出来るだけ避けてください。

それと、ハワイではトイレと言っては「ハア」と言われます。日本語の「トイレ」の元にもなった“toilet”はイギリス、オーストラリアでは日本と同じ意味で使われます。一方アメリカでは、トイレの便器そのものの・・・の意味ですので、気を付けてください。

では、アメリカつまりハワイでは、トイレを何と言うのでしょうか？ハワイにお住いの方は当然ですが、それは“restroom”レストルームと言います。アメリカ英語で「公衆トイレ」という意味で、レストランや公園のトイレの事です。

ですから、ハワイへ来て何処かレストラン等へ行く場合には、トイレの場所を確認する事が大切です。

この言葉を覚えてください。Where is the restroom? 「トイレは何処ですか」 暗証番号が必要な場合を聞くには・・・What is the pin code 「ピンコードは何ですか」ですよ(^^)

どうです、為になりましたか？

ハワイ報知 最新 Town Information

ハワイローカルスタイルで祝うサンクスギビング！
フードランド



今年75周年を迎えた
ハワイ発祥のフードランドが
ホリデーシーズンを提案

お手頃価格なのにボリュームタップリでおいしく大満足と名高いフードランドのサンクスギビングディナー。

- ・プレミアム・ターキーディナー (8-10人分/129.99%)
- ・ターキープレストディナー (3-5人分/69.99%)
- ・ターキーディナー・フロム・シェフ (8-10人分/169.99% ※一部店舗のみの取り扱い)
- ・プライムリブディナー (4-6人分/119.99%)

予約受付はオンライン、または店頭にて受付中。ディナーの受け取りは、22日(水)から24日(金) (ターキーディナー・フロム・シェフは23日(木)まで指定の店舗にて。

予約は foodland.com/thanksgiving-dinner

ハワイ報知の出版物



アロハ年鑑 2023
ハワイのすべてがわかる「ハワイ大全」
ハワイ語島の成り立ちから、ハワイ州の歴史、日本人移民の歩み、最新の政治・経済・産業・教育・文化・植物・生物・年間行事まで、日系新聞社が制作した信頼できる一冊です。 定価25%。

◆下記の場所で見つかる！……電子書籍はAmazonで！

- ・ニジャ (アラモアナ店)
- ・ANA マハラウラウ (ワイキキショッピングプラザ2F)
- ・楽天カードワイキキラウンジ(楽天トラベルデスク)
- ・インターナショナルマーケット(ブレイス)
- ・JTB OH OH ステーション アラモアナ
- ・JTB OH OH Plaza (セルトニウム、シェラトン、ハイアット)
- ・PLUS ハワイ Lele Market (シェラトン・ワイキキ 1F)
- ・ハワイ報知オフィス (ワイワイ・ループ)

ハワイ報知は、ニジャ アラモアナ店、マルカイスーパーマーケット、ドンキホーテ カヘカ店、ローソン シェラトンワイキキ、ミツワ、ヤジマサービステーションで販売しているほか、短期滞在の人にも滞在先まで配達させていただきます。

本誌購読のお申し込み、お問い合わせは、subscribe@thehawaiihochi.com、もしくは、(808)845-2255 までご連絡ください。電子版の申し込みは www.thehawaiihochi.com から簡単に手続きできます。

ハワイ報知のご紹介



ハワイ報知本紙とKEIKI HOCHI (子供新聞、月2回刊)

ハワイ報知は今から104年前の1912年に牧野金三郎氏によって、日本人移民の権利を守るために発行されたハワイで唯一の日刊の日本語新聞です。現在は現地最大紙「Honolulu Star Advertiser」と提携し、ハワイの政治経済、社会のニュースを日本語で伝えており、ハワイに長く住んでいらっしゃる方はもとより、新たにハワイに移住されてきた日本人の多くの人たちのほか、日本・ハワイをもっと知りたいという人によく読まれている新聞です。

現在は長期滞在の日本人観光客にも読まれており、「英語のテレビや新聞を見てもわからなかったハワイの生活情報が、ハワイ報知を読むことによってよくわかるようになった」と大変好評をいただいております。

いつでもどこでも **PC・スマホで読める**

まずはお試し！ **初月無料**

ハワイ報知 電子版 www.thehawaiihochi.com

www.thehawaiihochi.com

“ハレの会”を支える特別サポート会員の皆さま



株式会社三田ホールディングス



株式会社松屋フーズホールディングス



株式会社リンガーハット



株式会社日本健康経営



株式会社ダイニチインベストメント



株式会社ミス・パリ



ベルトラ株式会社



株式会社高光産業



株式会社敷島屋



ちとせビルグループ



株式会社ウェルホールディングス



株式会社シーズテクノロジー



WESTGATE USA, Inc.



クラレンス・リー・デザイン



株式会社 一蘭

グリーンジュピター株式会社



ピーアーク・ホールディングス



株式会社 110 Group



医療法人五月会 香川メディカルグループ



Sankara Hawaii, LLC



富士紡ホールディングス

アールエムトラスト株式会社



南山堂ホールディングス



全国警備保障株式会社

寄付の御礼 誠にありがとうございます。

広島支部

有賀 良学 様

柳澤 知則 様

浜崎 陽一 様

Kubo Motohiko 様

武井豊 様

武井順子 様

新規のご入会

田村 良子 様

山口 末子 様

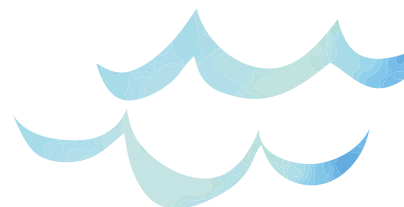
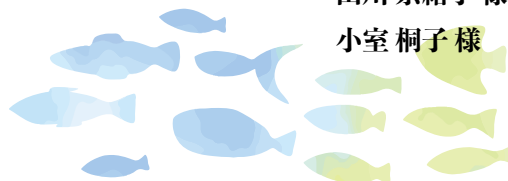
Takahashi Terumi 様

西岡 純 様

小泉 雅義 様

山川 奈緒子 様

小室 桐子 様



“ハレの会”を支える法人会員の皆さま

【米国】

R. Sakai Company
Resort Hawaii Realty, LLC
(<http://www.resorthawaii.us>)
Nashimoto & Associates
(<https://www.nashimoto.com/>)
First Hawaiian Bank
(<https://www.fhb.com/en/>)
Japan Airlines Corporation, Ltd.
(<https://www.jal.com/en/>)
Halekulani Corporation
(<https://www.halekulani.com/>)
Ocean Wind Realty, LLC
(<http://oceanwind-hawaii.com/>)
First Foundation Bank
(<https://firstfoundationinc.com/>)
Wincubic.com, Inc. dba Aloha Street
(<http://www.wincubic.com/en/>)
Starts International Hawaii, Inc.
(<https://startshawaii.com/>)
JTB Hawaii Travel, LLC
(<https://www.jtb-hawaii.com/jtb-hawaii-travel/>)
Hawaii Sekitei Corp dba Waikiki Joy Hotel
(<https://www.aquaaston.com/>)
Kualoa Ranch Hawaii, Inc.
(<https://www.kualoa.com/>)
Nikkan San/Japan Press Service, Inc.
(<https://www.nikkansan.net/>)
Tachibana Enterprises, LLC
(<https://www.tachibana.com/>)
Sachi Hawaii-Pacific Century Properties, LLC
(<https://www.sachihawaii.com/>)
Know's i-land international, Inc.
(<https://www.knowsi-land.co.jp/>)
Lighthouse Hawaii
(<https://lighthouse-hawaii.com/>)
NHK Cosmomedia America, Inc.
(<https://www.nhkcoshomedia.com/>)
TMS HAWAII, LLC dba HAWAII-ROAD
(<http://hawaii-road.com/>)
DOKYU USA, Inc.
(<http://tamafuji.do-kyu.com/>)
Kintetsu International Express (U.S.A.), Inc.
(<http://www.kintetsu-hawaii.com/index.php/corporate-en/>)

Central Pacific Bank

(<https://www.cpb.bank/>)

Liberty Mutual Insurance

(<https://www.libertymutual.com/>)

EOS Accountants LLP

(<https://www.eosllp.com/>)

Valley of the Temples

(<https://www.valley-of-the-temples.com/>)

Gateway Estates

(<https://askagateway.com/>)

RIZAP USA Inc.

(<https://sg.rizap-global.com/>)

(米国全28社)

【日本】

株式会社 十勝毎日新聞社

(<https://kachimai.jp/>)

一般財団法人 ロングステイ財団

(<http://www.longstay.or.jp/>)

株式会社 きくち体操

(<http://kikuchi-taisou.com/>)

医療法人 社団ケーイー

(<https://www.furuta-clinic.jp/>)

医療法人 北海道整形外科記念病院

(<http://www.hokkaido-seikei-kinen.jp/>)

株式会社 クイックレスポンス

(<http://www.t-k-p.co.jp/quickresponse/>)

株式会社 コスモファーマ

(<http://www.cosmo-ph.co.jp/>)

シーエムシー 株式会社

(<http://cmc-bus.com/>)

大井建設 株式会社

(<http://www.ooiks.co.jp/>)

株式会社 医学研修協会

(日本全10社)

2022年1月現在

ボランティア募集

ハワイアロハライフ協会では、ボランティアをしてくださる方を募集しております。会員による、会員のための楽しく充実したハワイライフを目指しています。アロハオフィスの窓口をはじめ、イベントの企画・運営などご興味のある方は、アロハオフィスまでご連絡ください。

“ハレの会”基本情報



ヒルトンハワイアン
ビレッジ内に
移転しました!!



NPOハワイアロハライフ協会 (ハレの会)

Hawaii Aloha Life Enrichment
Association (HALE)

【郵送】 P.O. Box 8232, Honolulu, HI 96830

【電話】 (808) 428-5808

【FAX】 (808) 396-1140

【Eメール】 info@hawaiialohalife.org

【ウェブ】 <http://www.hawaiialohalife.org>

HALE日本地区本部

【電話】 (03) 3407-1390

【FAX】 (03) 6893-7544

【Eメール】 hisleajapan@kjass.net

HALEアロハオフィス (アロハデスク&サロンde HALE)

【住所】 2005 Kalia Rd. Honolulu 96815

ダイヤモンドヘッド・タワー1階#410 (ヒルトンハワイアンビレッジ内)

【営業】 月・火・水・金・土(10:00am~3:00pm)

(※)アロハオフィスはレンタルオフィス、レンタルセミナールームとしてご利用いただけます。

詳しくはアロハオフィスまでご連絡ください。(担当:事務局・西村)

(※)当協会は米国内のチャリティ団体としてIRS(アメリカ合衆国内国歳入庁)から正式に501(c)(3)の認可を受けておりますので、米国の納税者が支払う年会費および寄付金は非課税扱いとなります。(FEIN: 39-2057525)



レストランサントリー店頭に飾られた
「15周年感謝状」の前で(坂井会長)

ハワイに
ご旅行の際は
海外旅行
保険に!

楽しいハワイ滞在中、怪我や病気で病院に行かなければならない事例もしばしば散見します。

特にシニアの方の旅には海外旅行保険の加入が不可欠です。アメリカでは数日の入院や処置で数千万円単位で、日本では考えられない高額な医療費を請求されます。

安心してハワイご滞在をお楽しみになるためにも、必ず海外旅行保険(疾病特約付き)にご加入されることを強くお勧めします。

無料
健康相談

名医に相談できます

大山廉平ドクター

元読売クリニック院長、

元東京都済生会中央病院副院長

Eメールでお気軽にご相談ください。ご希望の方は

①氏名 ②会員番号 ③返信用Eメールアドレス

④病歴 ⑤相談内容

を下記メールアドレスにお送りください。

ご本人のみならず、ご家族お知り合いの方、病気と断定できない場合でも健康のことでしたらなんでもご相談ください。

Eメール: rempei.oyama1124@gmail.com

お友達を
ご紹介ください!



HAWAII ALOHA LIFE
ENRICHMENT ASSOCIATION
ハワイアロハライフ協会

NPOハワイアロハライフ協会 (HALEの会)
入会申込書 (日本在住者用)

空欄に✓を入れてください	☐ 個人一般会員 (日本在住)	☐ 夫婦・家族会員 (日本在住)
入会金	\$30	\$60
年会費	\$80	\$140
合計	\$110	\$200

以下ご記入いただきまして、Faxまたは下記宛先まで郵送にてお送りください。
(Eメールアドレスは明確にご記入ください。)

申込者氏名(ふりがな)①		生年月日	/ /
申込者氏名(ふりがな)②		生年月日	/ /
ご住所			
電話番号		Eメール	

入会を希望します。

ご署名: _____ 日付: _____

空欄に✓を入れてください。

- ☐ 小切手またはマネーオーダーにてお支払い
 支払い先: HALE (Hawaii Aloha Life Enrichment Association)
 郵送先: HALE P.O.Box 8232, Honolulu, Hawaii 96830 USA
- ☐ クレジットカードでのお支払い:
☐ VISA ☐ MasterCard ☐ JCB ☐ American Express

カード所有者氏名	カードに記載されているお名前の通りにご記入ください。		
カード番号	- - -	有効期限 (mm-yy)	-
セキュリティコード	(カード裏面の3桁の数字です。)	自動更新を希望	☐ Yes ☐ No
お支払い合計金額	\$ _____		
ご紹介者氏名			

ご署名: _____ 日付: _____

*Dues & Contribution are tax deductible. 501 (C) (3) ID #39-2057525

*Please do not send this form (Card Information) by E-mail from security reason.

NPOハワイアロハライフ協会 (Hawaii Aloha Life Enrichment Association)
 P.O.Box 8232, Honolulu, HI 96830 Phone: (808) 428-5808 Fax: (808) 396-1140
<http://www.HawaiiSeniorLife.org> info@hawaiiseniorlife.org