



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



ホノルルフェスティバルのハレの会ブースは今年も大盛況! 習字や麻雀、ピククルボール体験、太鼓演奏など、ローカルに大人気だった。(中面にも記事)

アローハ

2024年も、もう4月となりました。3月に開催されたホノルルフェスティバルに参加したハレの会ブースは、たいへん盛況だったそうです。イベント委員会をはじめ開催に尽力いただいた会員の皆様、たいへんお疲れ様でした。ホノルルフェスティバル自体も昨年に比べ多くの参加者、来場者で賑わい、最終日の長岡花火は圧巻でした。

さて、私に関してですが、昨年6月に前立腺癌が発見されまして9月から4か月間ホルモン治療に加え抗がん剤治療を受けました。年末に治療は完了しその結果は前立腺癌はおさえこま

れましたが、転移しておりましたところの癌は80%消滅いたしました。しかしまだ小さくなったとはいえ残っており、その治療に現在も取り組んでおります。もう少し感染症に気をつけながら癌とお付き合いをしなければなりません。「ハワジイBack」

はもう少々お待ちください。 マハロ!

ハワイアロハライフ協会 会長

坂井諒三

協会イベント「詩吟同好会」がスタートします!

日本の精神文化の一つが詩吟であり、詩吟には日本人の根底に流れる魂、
伝統文化の心情があります。

それが今、日本では忘れ去られようとしています。ハワイにはその日本の精神
文化、武士道精神、詩吟がまだ脈々と継承されています。

詩吟とは歌うのではなく、大きな声で漢詩を朗読をすることで、お腹から、丹田
から、体中の空気を声とともに全て吐き出します。それを吟じると言います。
詩吟は腹式呼吸で声を出しながら、すべての体内の汚れた空気を吐き出しま
す。大きな声を出すことで体内の邪気を体外に吐くことによって、心拍数を上
げることなく、血流を良くし、毛細血管の詰まりを除去し、尿酸値（疲労物
質）が下がります。

詩吟は吟じながら詩情をイメージし、詩の中の情景を視覚化し、映像化する事によって脳を活性化し、記憶力
をつけ、丹田呼吸で、腹筋も強くなり、喉の筋肉も鍛えられる為、誤嚥防止にもなり、詩吟は良い事づくめ・・・
高齢者のみならず若者にとっても最高の健康法です。

皆さんには詩吟は難しいものというイメージがあると思いますが、漢詩をそのまま読める人はあまりいませんが、
教科書にはすべてフリガナが付いています。

もちろん指導者が発声法から懇切丁寧に指導します。

皆さんの健康維持のためにも、日本伝統文化詩吟を継承する為にも、詩吟に興味のある方は、ハレの会・詩吟
同好会に是非ご参加ください。

お申し込みは、Tel: 808-351-1945 もしくは、メールで moto@artboardhi.com へご連絡ください。

開催日：毎月第2、第4週の水曜日

場所：The Art Board 2階 1255S. Beretania St., Honolulu HI 96814

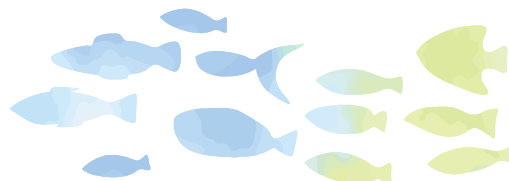
駐車：向かいのSafewayの駐車場をご利用ください。

受講料：1回 会員：\$6.00 ゲスト：\$12 教本（1）：\$35.00 定員：8名

見学も可能です!!

指導者：國誠流・師範 江口國仁（素臣）

國誠流・範士 大槻國琴（悦子） 國誠流・範士 江口國李（純子）



世界で最も美しい永久管理霊園

大好きなハワイの
永眠権®を

無料

ランチ
つき

生き活
セミナー

Vol. 9
5/3
(金)
10~12時

Vol. 10
6/15
(土)
10~12時

Vol. 11
7/20
(土)
10~12時

会場: ウルフギャングステーキ
ハウスワイキキ

定員: 8名様(先着)

セミナー講師 花水 恵美
生き活とは?

『日本とハワイのお墓事情の違い』
散骨・墓じまいを考えている
墓守がないとお悩みの方へ



連絡先: 花水恵美 ☎ 808-636-3175



セミナーのご参加は
←のQRコードを
読み取りご入力、
またはお電話ください。

霊園のHPは→のQR
でアクセスできます。
霊園見学のご予約も
随時受付中



イベント写真報告 ホノルルフェスティバル大盛況でした！



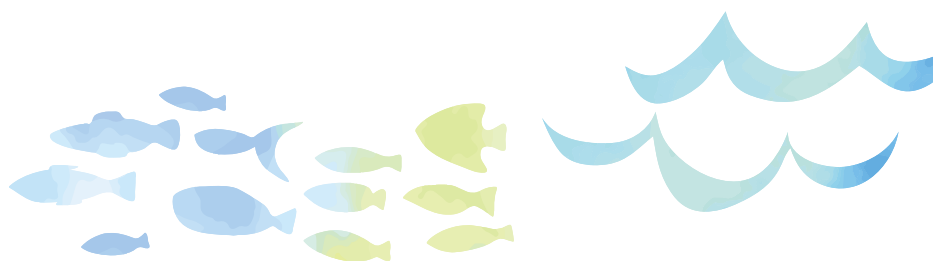


【ハワイの春休み】

カウアイ島の観光名所「シダの洞窟」。

カウアイ島の先住民が最初に定住した場所であるワイレア川流域にある、シダに覆われた神秘の洞窟。かつては王族の結婚式が行われ、一般市民は立ち入ることが許されないという神聖な場所だったが、現在は州立公園として、遊覧ボートのみ行くことができる。ハワイの王族が結婚式やパーティを開催していた聖地として知られ、結婚式やカップルに人気のスポットとなっている。この日も、米国の春休みシーズンということで、観光客で混雑していた。

(3月下旬カウアイ島カパアにて)



2024年4月 イベント予定

3月	2024年4月						5月
月	火	水	木	金	土	日	
1 【オンライン】ウクレレクラス 大人の小学生英会話サロン 楽しくピククルボール!	2 みんなの絵画教室 HULA Lesson 和太鼓教室	3 皆で楽しい中級英会話サロン 書道教室	4 エバビーチでHALEゴルフ	5 特別サポート会員限定・ホアカレイCCでプレーハシの会・麻雀クラブ(上級・中級者向けクラス)	6 気功エクササイズ Walking Soccer	7 特別サポート会員限定・ホアカレイCCでプレー	
8 【オンライン】ウクレレクラス 大人の小学生英会話サロン 楽しくピククルボール!	9 みんなの絵画教室 HULA Lesson 和太鼓教室	10 みんなのラジオ体操 & 心と体に優しいフラダンス 詩吟同好会 皆で楽しい中級英会話サロン 書道教室	11 ロイヤルクニアでハレゴルフ	12 特別サポート会員限定・ホアカレイCCでプレーハシの会・麻雀クラブ(初心者向けクラス)	13 気功エクササイズ Walking Soccer	14 特別サポート会員限定・ホアカレイCCでプレー	
15 【オンライン】ウクレレクラス 大人の小学生英会話サロン 楽しくピククルボール!	16 みんなの絵画教室 HULA Lesson 和太鼓教室	17 みんなのラジオ体操 & 心と体に優しいフラダンス 皆で楽しい中級英会話サロン 書道教室	18 ハワイプリンスゴルフクラブ	19 特別サポート会員限定・ホアカレイCCでプレーハシの会・麻雀クラブ(上級・中級者向けクラス)	20 気功エクササイズ Walking Soccer 終活セミナー(永遠に自分らしく)	21 特別サポート会員限定・ホアカレイCCでプレー	
22 【オンライン】ウクレレクラス 大人の小学生英会話サロン 楽しくピククルボール!	23 みんなの絵画教室 HULA Lesson 和太鼓教室	24 みんなのラジオ体操 & 心と体に優しいフラダンス 皆で楽しい中級英会話サロン	25	26 特別サポート会員限定・ホアカレイCCでプレーハシの会・麻雀クラブ(初心者向けクラス)	27 気功エクササイズ Walking Soccer	28 特別サポート会員限定・ホアカレイCCでプレー 仲良しバンドを囲んで懇親会	
29 【オンライン】ウクレレクラス 大人の小学生英会話サロン 楽しくピククルボール!	30 みんなの絵画教室 HULA Lesson 和太鼓教室						

ご注意

スケジュールの変更もございます。

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!

毎週月曜日 午後4時～5時30分

Paki Community Park内 バスケットコート

大人の小学生英会話サロン

毎週月曜日 午後3時～ アロハオフィスにて対面で実施

毎週月曜日開催

「ウクレレサークル」

オンラインで開催

毎週水曜日午後2時に開催

「皆で楽しい中級英会話サロン」

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

英会話サロンどちらも > 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時キックオフ

ハレの会メンバー経営のお店を紹介します

まずは、特別サポート会員、米濱鉦二さんの「リンガーハット」のニュースから。

3月26日、長崎ちゃんぽん専門店「リンガーハット ハワイアラモアナ店」をハワイ州ホノルル市にある世界最大級のショッピングセンター「アラモアナセンター」内に再オープンしました。山側の1階。マーシャルズの並びです。

2023年1月まで同ショッピングセンターのフードコートにて約10年間「リンガーハット アラモアナセンター店」として営業を続けてきましたが、より多くの人に日本食を気軽に楽しんでもらえる店舗として、リロケートした形です。

ハワイ再出店に際し、リンガーハットのメインメニューである「長崎ちゃんぽん」や「長崎皿うどん」をハワイアラモアナ店オリジナル仕様にしたそうです。「長崎ちゃんぽん」ではオリジナルとんこつスープを、「長崎皿うどん」ではチキンをベースに醤油で仕上げたオリジナルスープを使用。

それぞれ大きな肉も追加して、ボリューム感のあるメニューになりました。日本でも人気の餃子は、揚げ餃子やチーズキムチ餃子など豊富な種類をラインアップ。うどんやラーメン、丼ものなどハワイで日本の食文化を楽しめるオリジナルメニューを数多く用意されています。



もうひとつ、日本地区本部の会員である森田敏宏さん経営のハワイのお店を紹介します。

カカアコにある「カカアコカフェ」は地元の人に愛され、朝食から夜の宴会まで、あらゆるシーンに対応可能なお店です。朝からお昼は、オーガニック素材を多用したボリュームたっぷりのサンドイッチが人気で、全てハワイ産というコーヒーはこだわりの一品。同じくカカアコにあるコーヒーの焙煎工場から仕入れ、ローカル産のみを使用しています。香り豊かなコナブレンドを始め、ハワイでは希少価値の高いマウイ島の豆100%を使ったコーヒーも販売。お土産用に持ち帰りやすい1杯用のドリップコーヒーも3種類あります。ディナータイムの5:00pm以降はトマトやカレーなどオリジナルのスープを使用した鍋が人気メニュー。野菜もたっぷり入っています。ほかにもメニューは豊富。某有名芸能リポーターも「この鍋はうまい!」と絶賛していました。アルコール類は1日中オーダー可能です。

経営する森田さんは東大医学部卒の医学博士（循環器専門医）という異色の経歴。東大時代に研究された「加圧トレーニング」の日本における第1人者です。ハワイが大好き人間で、近い将来ハワイ永住を目指して、ビザ取得のためもあり、「カカアコカフェ」を知り合いから継承され、今ではそのオーナーとなっています。

KAKAAKO CAFE

725 Kapiolani Blvd C-125 Honolulu

(808) 492-1470

Monday-Saturday 8:00am-9:00pm

Sunday CLOSED

Web: <https://alcohawaii.com/shop/6/399/top>

岩瀬英介＝東京深川出身。早大法卒。小学館での編集者生活を経て2009年ハワイ移住。ハワイのさまざまなメディアを手掛ける。「Forbes Japan」コラムニスト。



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!

皆さんは勿論「レディファースト」という言葉を知っていますよね?

現代の日本では、武士道にも通じるような、男らしい素晴らしい習慣ですね。

つまり、その行為には、か弱い女性に、大変な事は、男性が変わってやってあげる・・・それは扉を開けてあげる・・・とか車道側を男性が歩いてあげるとか・・・女性が椅子に座る時、椅子を引いてあげる・・・更には、重い荷物を男性が持ってあげる等々ありますね。

私はこれ等は素晴らしい事だと思っています。恐らく日本では、同じくポイントの高い行為だと思って行われています。しかし、そもそもアメリカで、「レディファースト」は男性が女性に対して、気を使えるっという、ポイントの高いものですが、最近のアメリカでは、「レディファースト」って良くないよねって言われていて、それで止めましようっていう方向性になっているそうです。

その理由が・・・「レディファースト」の歴史が良くない・・・そもそも昔は女性って所有物だったそうで、始まったのも、かなり女性を見下して、所有物を自分がひけらかすためとか、女性を見下しているからこそその行動であつたらしいのです。

例えば、現代ではドアを開けてあげるのも、男性にも開けてあげるのは問題ないけど、女性だけにするのは、無くしていこうとこらしいのです。そもそも女性を見下すような理由で始まった文化だから、女性が自分で出来るようなことをやってあげる・・・というような文化は無くしていこうという最近の風潮になっているそうです。

元の文化は、そのような事ですが、私はチョット寂しい気持ちになります。日本ではそのような歴史文化は全くないので、「レディファースト」は永遠に続けて行って頂きたいと思います(^_^)

どうです、為になりましたか♪

コミュニティニュース



コミュニティ発信ニュース

早稲田大学ご出身の皆さん

ハワイの同窓会組織

ハワイ稲門会は2025年に50周年を迎え、田中愛治早大総長を招き50周年記念イベントを開催!

2025年8月中旬に開催予定です。ぜひその時期は、ハワイにお越しください。

早稲田大学ハワイ稲門会 会長に岩瀬英介氏が就任 来年、創立50周年記念イベントを開催

早稲田大学卒業生による校友会団体「ハワイ稲門会」では、2月に開催された年次総会において新会長に岩瀬英介氏を選任。新たな役員体制で新年度のスタートをきった。主な役員は次の通り。山口博道氏(幹事長)、内田徳氏(筆頭副会長)、林英樹氏(副会長)、山根茂樹氏(副会長)など。前会長の永島徹三氏はメンターとして同会に寄与する。

岩瀬英介氏は1995年早大法学部卒。小学館の編集者を経て2009年ハワイ移住。マーケティング・人材会社経営のほかメディアプロデューサーとしてハワイに関する様々なメディア、イベントに関わっている。

ハワイ稲門会は1975年設立で、来年2025年に創立50周年を迎える。これまでも、35周年、40周年では歴代の現役

早大総長をハワイに招いて記念式典を開催している。創立50周年では、来年2025年夏に田中愛治早大総長をハワイに迎えてホノルルで記念式典を開催する予定だ。

「来年開催する50周年式典では、大学関係者のほか全米や日本の稲門会メンバーもハワイにお招きする予定です。記念すべき節目なので、ハワイにいらっしゃる、またはハワイ好きな早大卒業生の皆様は、ぜひご連絡ください。一緒にお祝いできればと思います。ハワイ稲門会は定期的にワイキキヨットクラブで例会を開催しています。お気軽にご参加ください。現役在学学生も、もちろん歓迎です」と岩瀬氏。



早大卒業生または在学学生は、ハワイ稲門会のフェイスブックページからコンタクトできる。

フェイスブックはこちら
[facebook.com/hawaiitomon](https://www.facebook.com/hawaiitomon)
kai?mibextid=LQQJ4d



“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



株式会社ダイニチインベストメント



株式会社ミス・パリ



株式会社ベルアセットホールディングス



株式会社めもるホールディングス



株式会社救島屋



ちとせビルグループ



株式会社ウェルホールディングス



クラレンス・リー・デザイン



株式会社シーズテクノロジー



ピーアーク・ホールディングス



株式会社一蘭

グリーンジュビター株式会社

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

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。

有川 啓子 様	ハナミズエミ 様	上原 敏子 様
山田 洋子 様	マツナグユキ 様	田中 祥順 様
三上 誠司 様	和田 左智子 様	吉野 英二 様
とんかつ玉藤 様	山縣 隆宏 様	猪原 正太郎 様
リゾートハワイ 様	中野 亜紀 様	佐野 好勇 様
アート教室 様	小笠原 秀宜 様	品川 りな 様
山谷 敏夫 様		香川 孝巳 様
Yamashita Byrnes 様		
菊地 康男・布美子 様		
ドン キム 様		
タリバー まり子 様		
小原 みずえ 様		
佐藤 紀代子 様		
鈴木 弘 様		

新規のご入会

品川 りな 様
 James Core 様
 Yumiko Core 様
 九谷田 麻純 様
 ブリッジタックス税理士事務所 様



“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】 月曜～土曜(10:00am～3:00pm) ※水曜は電話対応のみ

(※)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!

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	<input type="checkbox"/> 個人一般会員 (日本在住)	<input type="checkbox"/> 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	_____ <small>カードに記載されているお名前通りにご記入ください。</small>		
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	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> 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