



ハワイ便り

ローカル発・シニアのための最新情報

スポーツも人生も後半戦がおもしろい・ハワイで過ごすアクティブライフ！

Hawaii Senior Life Enrichment Association

発行：ハワイシニアライフ協会

info@hawaiiseniorlife.org Tel: (808) 428-5808 Fax: (808) 955-5131 P.O. Box 25355, Honolulu, HI 96825-0355



写真撮影：窪田雄一郎さん(会員)

2009 年 1 月号 (Vol.15)

謹んで新春のお喜びを申し上げます。
アクティブシニアの皆様のご活躍が
少しでも世の中を明るく照らすよう
お祈り申し上げます。

インフォメーションコミッティー同

お知らせ

ビザ免除プログラムに基づく米国への渡航の安全を強化するために、ビザなしの渡航の要求基準が強化されました。2009 年 1 月 12 日以降ビザなしで米国（ハワイ）へ来られます方は、出発の 72 時間前までにウェブ上で「渡航認証」を取得する必要があります。インターネットを扱う方はご自分のパソコンで申請ができ、一度取得しますと 2 年間（又は旅券の有効期限が切れる日のどちらか早い日まで）有効です。詳しくは、下記ウェブサイトをごらんになるか、旅行代理店、航空会社、米国大使館等にお問合せください。

<https://esta.cbp.dhs.gov/>

特別企画・緊急予告

ウクレレピクニック in ハワイ

ハワイシニアライフ協会は、2 月 13 日～15 日にホノルル市のカカアコ公園にて開催される「ウクレレピクニック」(Ukulele Foundation of Hawaii & Konishiki Kids Foundation 共催) のイベントを後援します。詳細は後日ご案内しますが、●2 月 13 日（金）誰もが参加できるウクレレ演奏会/カカアコ公園ランチピクニック ●2 月 14 日（土）著名アーティストによる演奏会/ウクレレピクニック in ハワイ（関口和之/サザンオールスターズ、KONISHIKI、島袋優/BIGIN,他多数） ●2 月 15 日（日）KONISHIKI 邸で BBQ パーティなどです。

2 月 13 日(金)のカカアコ公園での演奏会に、シニアライフ協会のメンバーもウクレレバンドを結成して、飛び入り参加することになりました。下記の 2 曲を速成で仕上げて当日披露します。

つきましては、下記の要領で特別ウクレレ・レッスンを開催しますので、お友達をさそって奮ってご参加ください。まったくウクレレの経験のない方も歓迎です。

特別ウクレレ・レッスン

レッスン日： 2009 年 1 月 5 日(月)から 2 月 9 日までの毎週月曜日開催（計 6 回）

時 間： 毎回 午前 11 時 30 分～12 時 30 分（1 時間）

場 所： ワイキキ・ジョイホテルの GS スタジオ(2 階)

インストラクター：Jody Kamisato（Ukulele Hale のオーナー/インストラクター）

講師は、教え上手な日系人のジョディ・カミサト先生です。www.ukulelestudio.com

練習曲： 1. カイマナヒラ（Kaimana Hila）

2. ユー・アー・マイ・サンシャイン（You Are My Sunshine）

費用： 6 回のレッスン料、場所代、飲み物代をふくみ \$ 100

費用の支払い： 1 月 5 日(月)の第一回レッスン日にお支払いいただきます。

申込み： インフォメーション・センター（428-5808）まで

申込み期限： 2009 年 1 月 4 日(日) 午後 5 時まで

グレート・アロハ・ラン（2 月）に参加しませんか

グレート・アロハ・ランは午前 7 時にダウンタウンのアロハタワーを出発して、アロハスタジアムまで

の 8.15 マイル (約 13 KM) を走るか歩いてゴールします。アロハスタジアムの中に設けられた豪華な FINISH(ゴール)ゲートを通過する気分は、参加した人でなくては味わえないといわれています。ハワイシニアライフ協会の新しく出来た T-シャツを着て、ローカルの人たちと一緒に歩き (または走り) ませんか?

参加方法

1. 次のウェブサイトから、参加申し込みをしてください。 www.greataloharun.com
エントリーの歳に、行きのアロハタワー(ダウタウン)までのシャトルバス、あるいは帰りのアロハタワーまでのシャトルバスの予約もなさってください。
2. エントリーをすまされた方は、ハワイシニアライフ協会のインフォメーション・センター (428-5808) に電話で**お名前、会員番号下 4 桁、Registration ID、連絡先電話番号**をご連絡下さい。

クリスマスパーティ

秦幸吉さん (会員)



今年で7回目となるホノルルマラソンには、足のけがのため走れないので4日間コンベンションセンターで、ボランティアという形で参加しました。

新聞で貴会のことを知り入会させていただき、早速12月の第1フライデーの「ダウタウンでの夕食と画廊めぐり」に参加し、その際江口さんからクリスマスパーティ

のお誘いがありました。

クリスマスパーティは、まず会員の自己紹介から始まり、ビンゴゲーム・オークション・懐かしい歌の合唱と続き最後にプレゼント交換と和気あいのうち閉会となりました。それぞれ工夫された各プログラムを大いにエンジョイしました。司会の江口さんは、先日お会いした時とは別人のように、堂々としてしかもユーモアたっぷりの司会ぶりには敬服しました。

会場ではハワイ在住の会員の皆さんから、経済問題や生活上のお話をお伺いできたことは、貴重な体験となりました。

なお、オークションで入手したクアロアの招待券で、素晴らしい大自然のもと生まれて初めての「乗馬」を楽しむことができました。ありがとうございました。(写真のサンタは坂井会長、そして秦さんです。)

＊ 当初予定の 50 名をはるかに超え、70 名の方にご参加いただきました。ありがとうございました。



ホノルルマラソン・レースディウォーク

成宮喜代子さん (会員)



待望のホノルルマラソンの日がやってきました。

アラモアナパークに集合した、ハワイシニアライフ協会の参加者は9名でした。私たちが参加するレースディウォークは、マラソンランナーがスタートし終わってからなので、5時のマラソンスタートの花火をしっかりと見届けました。しばらくすると、白バイに先導された車イスランナーがダウタウンをまわり、やって来ました。スポーツ用に改良された車イスなので、かっこよくてスピー

ドもかなりあります。目の前をあっという間に通り過ぎて行きました。ほどなくして、マラソンのトップ集団がやって来ました。さすがに走り方が違います。フォームの乱れもなく、きれいな走りでした。レースディウォークは小雨の降る、あいにくのスタートでしたが、楽しい気分でした。ダウタウンへ向かい、カメハメハ大王像、そして市庁舎前のクリスマスツリーとサンタのカップルをカメラにおさめながら歩きました。アラモアナまで歩いた頃には雨が激しくなり、ひどいコンディションになりました。カラカウア通りに入ると、雨も小ぶりになり、見なれた風景を左右に見ながら歩きました。そして、ゴールのカピオラニ公園が見えてきました。2時間ほどでしたが、10キロの距離をメンバー9人が完歩しました。お楽しみは、その後、レストラン「義経」にておしゃべりしながら朝食をいただきました。

セミナー

「アクティブシニアのためにクアロアランチ (牧場) からの提案」

12月12日(金)のセミナーと情報交換でクアロアランチのご紹介をいただきました。クアロア牧場はジュラシックパークやゴジラなどいろいろな映画のロケ地になったところです。他にはない、乗馬、ジープツアー、クルーズなどユニークなアクティビティが用意されています。当日参加された金澤文子さんから体験記をいただきましたので、**会員便り**欄でご紹介いたします。クアロアランチではハワイシニアライフ協会会員の皆様には20%のディスカウントをいたします、というありがたいご提案をいただきました。一度、会員の皆さんと一緒にいくツアーを企画しましょうと話し合いました。

ファースト・フライデー（毎月、第一金曜日）は話題のアートの町、 **江口素臣さん（会員・理事）**
ちょっと、ディープな夜のダウントウン散策、ヌアヌ街を基点に画廊を4-5件見学、夕食は本場チャイナタウンの美味しい飲茶を楽しんでいただきます。

午後5時30分 アート・ボード集合

午後5時45分 画廊見学 画廊ガイド：江口理事（画廊オーナー）

午後6時45分 飲茶夕食（会員懇談）

午後8時 解散後 各自、散策

12月5日（第一金曜日）ファースト・フライデーは日本からの参加者の秦御夫妻と亀井御夫妻、個人ではなかなか夜のダウントウンには来られません、ダウントウンでの新体験、大変喜ばれていました。

1月2日（第一金曜日）ファースト・フライデーはハネマン・ホノルル市長2期目就任演説（ハワイ劇場）パウアヒ通りにステージが設けられ、午後7時からいろいろな催しが企画されています。

多くの人出が予想されます。ぜひ参加してください！

会費：会員\$20.00 ゲスト：\$25.00 お申込み：インフォメーション・センター（428-5808）

今年最後の「ゴルフで楽しもう」会

野田省三さん（会員・専務理事）

クリスマス明けの12月26日（金）、今年最後のパール・カントリークラブでの「ゴルフで楽しもう」には、年末のイベントを飾るのにふさわしく16名、4組がそろいました。最近では70台でまわるシングルプレーヤーも仲間入り。レベルが上がってきています。

午後12時06分にスタートした時は晴れていたコースも、時々シャワーに襲われ、苦しみながらの前半を終了。ところが、10番ホールでプレイ中に激しいスコールとなり、1番と2番の組はリタイア。クラブハウスにもどって、熱いコーヒーやココアで冷えた身体を暖めながら、3番、4番の組の上がって来るのを待ちました。

午後5時過ぎに、最後のプレイヤーが上がり、残っていたメンバーで、懇親会。懇親会の時に、パール・カントリークラブの出羽総支配人（当協会理事）が所属プロのデービッド・イシイさんを紹介してくださり、皆で記念撮影。楽しい会話もすすみ疲れも吹き飛んだ今年最後のゴルフの会となりました。



日本語クリニック「ワイキキ緊急医療クリニック」

堀育史院長

会員証を提示すると、無料診察（初回）、血圧測定、滞在中のアドバイス、専門医の紹介等を受けられます。カラカウア・ビジネス・センター3階 電話：(808) 924-3399

（詳細：ハワイ便り4月号）

Mahalo

（編集担当：インフォメーションコミッティ/石毛克祐）

インフォメーションセンター

場 所： ワイキキビジネスプラザ 11F （2270 Kalakua Ave）

電 話： （808）428-5808

電話対応： 毎日 午前9時～午後5時（日本時間：午後2時～午後10時）

事故、病気等緊急の際は、24時間相談受付。5時以降は緊急のご相談のみの受付

シニアライフ・カフェ

場 所： ワイキキ免税店の隣、カプチーノカフェ内 会員ディスカウントあり。

毎 日： 09:30～24:00（年中無休） 電 話： 921-3536（担当：鎌田さん）

内 容： 国際電話（10分1ドル）、インターネット（30分3ドル） 日経、朝日、スポーツ新聞、週刊誌等用意。ソフトドリンク、食事（日本の家庭料理/11:00～23:00）、お酒等もあります。

シニア・サテライトサロン

場 所： ワイキキショッピングプラザ 1F 「MaHaLo」ショールーム内

営業時間： 午前9時30分～午後9時30分 電 話： 926-5696

内 容： 100%コナコーヒー、静岡産緑茶・玉露、その他18種類のお茶（紅茶、ジャスミン、ウーロン他）を60種類のアンティークカップで楽しみ、会員証を提示してプレゼントがもらえます。

会員以外の方で購読ご希望の方は、Eメールアドレスを info@hawaiiseniorlife.org 宛お送りください。

当協会の概要、入会案内： www.hawaiiseniorlife.org 又は、カタログをご請求ください。

会員便り

*クアロア牧場乗馬体験記

金澤文子さん(会員)

今年の5月、学校の若いクラスメート3人で、クアロア牧場のツアーに参加。

初体験の乗馬、ジャングルジープ、チャイナマン・ハット島周遊クルージング、四輪バギー。日本のバイクと違ってタイヤが四つあり安定しているのですが、両手のハンドルを廻すのではなく、押すというのも初めて。まず並ぶ山々の肌が縦にストライプ！ この山々は一体なんだろう？ 大自然の偉大さに感動をおぼえました。

そして初体験の乗馬ですが、私の年齢をみて、並んでいる中から私の手を取って、「この馬は一番おとなしい馬だ」と乗せてくれたスタッフの心遣いに嬉しく思いました。

ハワイの人は優しい！ 白人でも黒人でも、道ですれ違った知らない人でも、ニコッと、本当に気分がなごみます。

ダイヤモンドヘッドも学校から7回挑戦しました。朝6時からサンライズを拝み、9時から4時間授業を受けても全然疲れない。クアロアも「気」があると聞き、あの大自然の山肌を見るだけでも、又行きたいと思っています。

*サークル・男の料理教室

金田榮さん(会員)

私は「料理」は食するものでこしらえるものにあらず、と思ってききましたのでまさか自分がその主役になるなどとは全く考えてもいませんでした。しかし単身生活での食の大切さを感じはじめ、この度遅ればせながら料理は作って食べるという工程に目覚めた次第です。

この教室はトモコ先生とスタッフの方に必要な食材を用意していただき、それらを先生のご指導のもと、あるものはみじん切りに又別のものは同じ大きさ、型に切っていく。今までまな板を前にしたことのない小生にとってはこれが結構難しく厄介なもの。

料理仲間にも器用な人、早い人、大胆な人と個性豊かですが和気藹々のなかで食べ物らしく型が出来上がっていく。下ごしらえが終わると、次は鍋、フライパンを使用しての揚げ物、焼き物作業にはいる。これが実に楽しく、感動？の瞬間でもあります。料理終了後、悪戦苦闘した仲間と出来立ての献立をいただく。これまた Good でした。

第3回「男の料理教室」は1月11日(日)午後2時半～4時半に行われます。参加ご希望の方は、電話で Tomoko Dancil さんあてお申し込みください。 ☎808-753-6690 会費(材料費): 20ドル

*ヨットクラブでのランチに初めて参加して

藤居満智子さん(会員)

12月19日金曜日のヨットクラブでのランチに 初めて参加させていただきました。心地よいそよ風をうけゆったりした時間が流れてゆく中、日本からの会員、ゲスト、メインランドからの会員、現地会員と次々に自己紹介がありハワイシニアライフ協会ならではの人々が集いました。

ランチは近くの席の方たちとの親しい語らいのうちにすすみしました。初めてお会いした方々なのに会話が弾みとても楽しい和やかなランチタイムでした。

ランチの後は 岐阜からいらした 水野敏彦先生の健康に関するスピーチです。水野先生は気功サークルの指導をしてくださっている小林尚子さんの気功の先生です。現在74歳、ホノルルマラソン連続28回出場。今回は、ホノルルマラソンのあとモロカイ島でもフルマラソンに出場したそうです。ユーモアあふれるお話と指そらしの指導をしてくださいました。会が終わる頃には 体がポカポカ、心もポカポカしてきました。先生から 岐阜発の素晴らしいパワーをいただきました。先生、有難うございます。そして このような 企画をしてくださった協会の皆さまに感謝申し上げます。

*ホノルルマラソン 走り(歩き)ながらのスナップ写真

奥山繁さん(会員)



説明不要「幸せ野郎」



30kmを過ぎたOLD BOY88



無事完走(完歩)
