



# 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！

発行：ハワイシニアライフ協会

Hawaii Senior Life Enrichment Association(HISLEA)

info@hawaiiseniorlife.org Tel: (808) 428-5808 Fax: (808) 396-1140 P.O. Box 25355, Honolulu, HI 96825-0355

2010年2月号 (Vol.28)

### 初日の出と気功 1月1日(金)

鈴木栄一さん(会員)

2010年1月1日、雨がしょぼついた前夜とは打って変わり、気持ち良く晴れ上がった元日の朝、初日の出を眺めて今年最初の気功エクササイズに励もうと、早朝から仲間がマジックアイランドに集結しました。今か今かと待つことしばし、遠くに見えるダイヤモンドヘッドの峰の向こうが次第に明るさを増し、燦然と輝く太陽が静かにその顔を見せ始めました。毎日繰り返されてるとはいえ、元旦という一年のスタート地点で見る日の出は、暗いニュースに明け暮れた昨年の思い出を一気に吹き飛ばしてくれるような素敵な光景でした。いよいよ気功の開始、今日はやはりいつもより参加者が多く、尚子先生の指導にも力が入ります。まずは呼吸の仕方から始まりますが、普段、無意識にしている呼吸が体と心の健康にどれほど大事なものか、を教えてくれるのがこの気功です。私がこの気功に参加するようになって約1年半がたちますが、毎回2時間余りの運動で、ほど良い疲労を体に覚え、いつもすがすがしい気持ちで次の土曜日を楽しみに家に帰ることができます。エクササイズが終わると一同輪になって自己紹介、これもまた楽しいひと時です。今日は特に新年を祝って一同がお神酒で乾杯、今年一年の気功エクササイズの発展を祈りました。



(写真:ダイヤモンドヘッドの後ろから昇る初日の出・ブルームーン(満月)が交代するように西の空へ・初気功は33人が参加、朝日を浴びてすがすがしく)

### ハワイ出雲大社初詣とソニーオープン練習ラウンド見学 (1月12日)

岩下 功さん(会員)

晴天が続くホノルル。今朝は起きぬけの身体にややひんやりする風が吹きぬけていく。今日の集合場所であるDFSに急ぐ。出発時間の8時にやや遅れてマイクロバスが出発。

車内でのわきあいあいとした会話や情報交換のうちに1906年に建立された歴史ある出雲大社に到着。毎年のことながらこの本格的な神社建築と大きなしめ出迎えてくれ早速神殿の内部に設置はあまり関係ないでしょうが・・・”との誓いを胸に二礼四拍の参拝をして全員の写真撮影となった。撮影者次々とシャッターを押す。



なわが印象深い。天野宮司がわざわざわれわれ一行をされた椅子に着席する。“ここは縁結びの神様、皆様に合った宮司の軽いジョークで説教が始まった。各人は新年祈願を終えた。その後お祓いとお神酒をいただき神殿前は各人が依頼した10個以上のカメラを胸にぶら下げ

その後バスはカハラワイアラエカントリークラブに向かう。PGA ツアーのソニーオープンがプロにとって今季の初戦。毎年いくつかのドラマが生まれるが、83年の青木選手の#18のチップインイーグルがあまりにも有名。グリーンに向かって左ラフのショットの場所がソニーのスタンドからは確認できる。#18はパー5であるがほとんどのプロはセカンドショットでグリーンにのせてくる。グリーンが速くボールが止まらないが、プロのアプローチショットやパターが見られるのもこのスタンドの利点だ。今日はプロの練習日。気の合った仲間と回るプロが多くサインをねだったり、一緒に撮影を依頼するのはこの日をお



いてない。応援するプロと18ホールを回るギャラリーも多い。早いグリーンに目を見張りまた数多くのドラマを期待して昼食の弁当の後コースをあとにした。初詣とプロのゴルフ観戦を一日で経験できるのはシニアライフ協会ならではの企画か。

(横尾要選手を囲んで記念撮影)

### セミナー「シニアのための健康体操」 1月8日(金)

中村 京子さん(会員)

スポーツインストラクターであり整体などの研究をなさっている原緑先生によるアクティブセミナー「シニアのための健康体操」に参加させていただいた。

クリスマスからお正月にかけて食べ過ぎて、おまけに運動不足で体がなままっているこの時期、タイミングのよいセミナーだった。原緑先生は元バレーボールの選手で、モスクワオリンピックの代表選手に選ばれていたにも関わらず、例のボイコット事件で出場を断念しなくてはならなかった方で、超一流のアスリートである。現在は、スポーツアドバイザー、整体師としてハワイでも活躍されているとのことで、スポーツウーマンらしく、すっきりとした肢体に、はっきりした口調のとてもステキな方だった。

緑先生の理路整然とした楽しく興味深いお話に、皆一生懸命に耳を傾けた。セミナーへの参加者が約20名と多く、それほど広い会場でもなかったのが「体操」をする十分なスペースがなかったのが少し残念だったが、その代わり座ったままできる体操や、身体の状態を自分でチェックできる方法などを丁寧に教えてくださった。

「膝のウラの曲がる部分に、まーい固まりがあるとよくないんですよ」と言われ、皆心配になって自分の膝のウラを確かめた。ついでお隣に座っている人のことも気になって「どれどれ・・・」とお互いの足をチェック。スキンシップも功を奏したのか、気持ちまでリラックスして楽しい時が過ぎていった。

「ハイ、では座ったままで、肩をまわしましょう。そうそう、いい気持ちですねえ・・・先ほどから、皆さんを見ているのですが、この中かなり体が固まっている人がいますね。ちょっとその人のことが気になっているのですけど」とおっしゃる。「あらあ。誰かしら・・・」あたりを見回しても、それほど体がカチカチの人はいない。一時間のセミナーが終わり、会場の空気がほぐれたとき、先生が私のそばにスーッと寄って来ておっしゃった。「実はね、さっきからあなたの体が気になっていたのよ」。「え？私だったんですか？かなり固まっている人って・・・私、そんなに固まっています？」「ハイ、肩の辺りから上がコロコロになっているはずよ。緑先生はグルグルと私の肩をまわし、後ろから羽交い絞めのように背中を押さえたかと思うと、「ボキッ！！」と体の歪みを治してくださった。あつという間だった。すると急に目の前が明るくなり、背まで高くなったような気さえて本当に全身がすっきりした。思いがけず「整体治療」をしていただいて、緑先生に感謝・・・

「ハワイは世界中で人間を健康にするのにもっとも適した場所なんですよ」という緑先生の言葉が印象的だった。そんなハワイに居られることを感謝して、積極的に自分の健康を維持していかななくては、とあらためて感じさせられる大変有意義な一日になった。緑先生のセミナーが今度はもっと広い場所で開かれて沢山の方に体験していただきたいと思う。次の機会を楽しみに・・・最後に、緑先生はじめ、このセミナー開催にあたってお世話いただいた方々に、感謝を申し上げます。

### 楽しかったワイン・テイasting 1月20日(水)

ペリー石垣恵美子さん(会員)

ワインが大好きな夫・ギルバートを伴ってワイン・テイastingに参加しました。ヨットクラブで美しい海を眺めながら、JALホノルル支店長大久保氏(法人会員)がチーフパーサーでソムリエの安永可奈枝さんを紹介。彼女の巧みな説明でリッチな気分になって2種類の白ワインと2種類の赤ワインの微妙に違う香や色や味を試し、美味しいランチに舌鼓を打ち、みなさんとお喋りを楽しみました。最後に坂井会長も来られ大いに盛り上がりました。

楽しかった！ 次回のワイン・テイastingを期待しています。

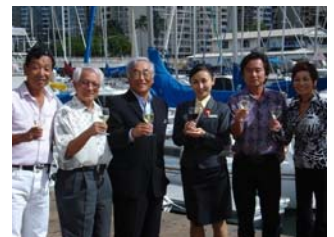
日本語のわからない夫もエンジョイして、若い頃にワイン飲み友達と唄ったという次のような歌まで披露してしまいました(酔っ払って調子はずれだったけれどご愛嬌)。

*How dry I am,  
Nobody knows, how dry I am,  
I sold my shoes, for a bottle of wine,  
Nobody knows, how dry I am.*

*If the ocean was wine  
And I was a duck,  
I'll dive to the bottom  
And never come up.*

帰宅してからも duck になって、ゼスチュアータっぷりに美声を聞かせてくれました。

OKOLE MALUNA! (ハワイ語で“乾杯”)



## ハワイアナ

### ハレクーラニ

浅沼正和さん(ピシヨップ博物館ボランティアガイド)

ワイキキに在る瀟洒なホテル「ハレクラニ」。ハワイ語では元々「ハレクーラニ」と発音します。「ハレ」は家や建物、「ラニ」は天国、そして「クー」は「～～のような」という意味ですので、合わせて「天国に相応しい家」という名になります。現在の建物に建て替えられる以前の本館の石組みは、今もラメールレストランの建物入口の壁や階段として、意図的に残されています。プールサイドのレストラン「House Without A Key」の海側には、由緒あるホテルの歴史を語るがごとく、樹齢百年の「キアヴェ」の木が、枯れずにその姿を残しています。ハレクラニホテルが開業する以前、この地にはロバートルーワース夫妻の館と、氏が経営する「ハウツリー」という名のホテルが在ったとか。夫妻の名が今もホテルに通じる道の名として(今も残るホテル本館の壁の石組み)残されています。次回、ハレクラニホテルに行かれる際には、建物の石組みや大木に、西欧人が来島してからのワイキキの歴史を思い起こしてみてください。



(キアヴェの大木)



### 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、初回無料相談、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。

Bank of Hawaii Bldg. 3階 ☎ (808)924-3399

名医による無料健康相談(Eメールによる)

大山廉平ドクター(会員・顧問/東京都済生会渋谷診療所所長)

ご希望の方は、①姓名、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宛お送りください。 [oyama@saichu.jp](mailto:oyama@saichu.jp)



### データベースシステムが完成

懸案でありましたコンピュータのデータベースシステムが完成しました。今後、会員の皆様の更新、新規入会申し込み等、お支払いも含めて全てオンラインで安全に行うことができるようになりました。また、住所、Eメールアドレスなどの記載間違いも大幅に減るものと思います。

### イベントをEメールでお申し込みの方へ

お申し込みの方には、24時間以内に受付確認のEメールを差し上げています。万一、24時間以内に確認メールが届かなかった場合には、恐れ入りますが再度ご連絡くださいますようお願いいたします。

## 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)

イベント申し込み等ご利用ください・事故、病気等緊急の際は24時間電話相談受付(5時以降は緊急相談のみ)

### シニアライフ・カフェ

場 所: ワイキキ免税店の隣、Gen (元) Restaurant & Bar 内(名称が変わりました) **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。

当協会の概要、入会案内: [www.hawaiiseniorlife.org](http://www.hawaiiseniorlife.org) をご覧になるか、カタログをご請求ください。



## 会員便り / 伝言板

当協会は、個人情報保護の観点から、ご本人様の了解なく、電話番号、住所、Eメールアドレス等を他の方に開示することはありませんので、ご理解とご協力をお願いします。

\* \* \* \* \*

関西地区 2 月の例会は次のとおりです。

●日時： 2010 年 2 月 13 日(土)午後4時より ●場所： 魚料理「松留」(Tel: 06-6358-3350) 天神橋商店街2丁目(繁昌亭の商店街本通り) ●会費： お1人 4000円(飲み物、お食事含み) ●申込期限： 2月5日(金)

●申 込： 鈴木憲彦さんまで 携帯： 090-5892-8593 Eメール： [asagiriOsuzuki@ace.odn.ne.jp](mailto:asagiriOsuzuki@ace.odn.ne.jp)

\* \* \* \* \*

◆ お待たせ致しました！運転免許証取得 ハワイアン・ショーン(こと、庄野泰輔)さん(会員・名古屋支部長)

私には嫌いなモノが3つある。①病院の待合室②テストを受ける日の朝③夫婦喧嘩で女房が先に謝らない時(例え、亭主が悪くても女房が先に謝る事が、夫婦円満の秘訣だと今でも信じている!)。これらは、失意への不安感・希望への期待感が交錯し、極度に緊張感を与え、寝不足や冷や汗・あぶら汗、食事がノドを通らない等を生じさせる。一方、①海外旅行②ゴルフプレー③夫婦喧嘩で女房が先に謝った時。これらは日頃のストレスから解放され、目の前が一辺に明るくなり、何度でも経験したい気持ちの良いモノである。

而して、私は今回、好きなハワイで好きなゴルフのために、嫌いなテスト(「カマアイナ」を目指しての運転免許取得)を受ける羽目になってしまった。

筆記はイエローページ掲載の全171問(この中から30問が出題され正解率80%以上が合格ライン)を丸暗記して、受験に臨み、合格後(12/31)、インターネットで実技(ロードテスト)日を予約(1/8)。知人Mさんの協力の下、試験官(男性)を同乗しエザ!スタートと言う時にクラクションがならないハプニング。(Mさんの友人の車だが、ずっと故障を隠していたらしい)安全点検義務違反(?)で、その日のテストは受験不可能となった。まさしく青天の霹靂!

再チャレンジ(1/11)では、別の車を借りてコースを10回程、試走。標識の確認や運転テクニックに留意した。同乗の試験官(女性)は、英語でテキパキと指示するが、時々、意味が分からず心が慌て出す。私としては慎重に対処したつもりだが、ヤバイと感じながら終了。車から降りると彼女は色々と言ってきた。Mさん立合いの下、反論・抵抗するが相手は一步も引かない。今回は駄目だと思い、Mさんも再テスト用に悪かった点を確認し、帰ろうとしたら”YOU PASS”。「えっー、なに!」、どうやら、ギリギリで合格したらしい。最初に「PASS」と言ってくれたら、ここまで猛抗議はしなかったろうに、と思いつつも「ヤレヤレ!」と一瞬にして肩の力が抜けてしまった。

その日は先に帰国した知人からの祝電、ゴルフ・テニス仲間やハワイシニアライフ協会幹部の皆様からのお祝いの言葉を頂き、大感謝の一日であった。夜の「お祝い会」で飲んだ、お酒の味は格別なモノとなった。

勿論、たまの喧嘩相手の女房も大層、喜んでくれたことは言うまでもない。

・・・ロードテストの合否は試験コースを車で走った回数に比例するが、ゴルフの腕前はゴルフコースをカートで走った回数に比例しない・・・(庄野流マーフィの法則)

### 会員ご紹介キャンペーン

「ハワイ便り 1月号」でご案内しました、会員紹介キャンペーンがスタートしました。新しい会員をご紹介いただきました方にポイント制により、感謝の気持ちを込めてプレゼントを差し上げます。(詳細は1月号をご覧ください。)

皆様のご協力で、楽しい仲間の輪を広げていきたいと思っております。よろしく願い申し上げます。(事務局)



# HAWAI'I OHANA

日本語は話せても読むのはちょっと苦手、あるいはハワイ便りを英語で読んでみようという方のために英語の投稿ページを作りました。皆様からの投稿を歓迎いたします。

## Morning Exercise at Magic Island

Owen Barbee (Member)

On January 9, 2010 I attended the Japanese Senior Life Club's exercise class at Magic Island in the Ala Moana Beach Park. This class is held every Saturday from 7:30 am to 8:30 am. About 30 people showed up. I was the only Non-Japanese person there. All members of the group made me feel welcome. We did light stretching exercises designed to relieve stress, joint pain, and stiffness. It was a very pleasant experience in the salt air with Diamond Head in the back ground. At the end of the class I felt very refreshed. I would recomend this experince for any one.

This was the first time my wife was able to convince me to attend. At no time did I feel out place. After the class was over the group went to the Makai Food Court at the Ala Moana Shopping Center for refreshments.

I plan to attend this class as often as I can. I would recommend that other spouses join in. Come on out and enjoy the fun and fellowship.

## Ukulele

### Jody Kamisato (Ukulele Instructor)

As an `ukulele instructor and owner of Ukulele Hale, my greatest enjoyment is getting to meet and teach students of all ages and skill levels. In January 2009, I started teaching some members of the Hawaii Senior Life Association the `ukulele. The students welcomed me with open arms and were very enthusiastic to learn to play this tiny, four-stringed instrument.

We quickly prepared for our first performance for the 1<sup>st</sup> Annual Japan-Hawaii Ukulele Picnic in Hawaii 2009 at Kaka`ako Waterfront Park. We chose the "Kupuna Islanders" as our group name (a kupuna is an honored elder who has acquired enough life experience to become a family and community leader). The Kupuna Islanders wowed the audience by putting on a fantastic show. After their performance, many people came up to me and were really impressed with the Kupuna Islanders.

It's been a little over a year and the Kupuna Islanders have achieved so much. Since our start in January 2009, the students have learned over 15 songs, performed at the Waikiki Yacht Club, Elks Club, Hale Koa Hotel, Ukulele Picnic @ Kaka`ako Waterfront Park and volunteered several times at Kuakini Hospital.

I'm so fortunate to have met the Kupuna Islanders and look forward to our weekly Monday classes. We started with 6 students (1 class) and now have over 35 enrolled, with a beginner class (11:30-12:30 p.m.) and intermediate class (12:45-1:45 p.m.).

I'd like to send a big mahalo and congratulations to all the Kupuna Islanders! I am so proud of each and every one of you! Your hard work, dedication and enthusiasm are truly an inspiration! Keep up the great work and I look forward to more of our fun `ukulele practices, exciting performances and getting to know each of you better! Domo arigato gozaimasu and keep sharing your gift of music!

Live aloha! Jody



## ハワイシニアライフ協会日本支部 アロハ会 ハワイツアー

ハワイライフの楽しみ方、見つけ方！ ハワイローカル会員がお手伝いします。

日本在住の皆様にはハワイ在住の会員が応援するスペシャルハワイツアーを企画中です。

詳細は追ってご案内しますが、概要は次のとおりです。

期 間： 2010年5月17日（月）～5月26日（水） 8泊10日 （同日発で5泊7日も企画中）

費 用： 後日ご案内

### 主な内容

#### 1日目 歓 迎とオリエンテーション

昼食 アロハの歓迎と一言アドバイスをローカル会員がいたします。

\*バスの乗り方（ワイケレショッピングセンターへの行き方、など）\*日本への安い電話のかけ方

\* 道路横断は注意（J WALK）\*クレジットカードの取り扱い注意（サイン不要が増えている）

\*スーパーでの買い物アドバイス、その他

夜 オーシャンフロント レストランでサンセットディナー

#### 2日目 のんびりと準備

今回の滞在はコンドミニウム。食料品の購入にスーパーマーケットにご案内。

#### 3日目 ハワイを楽しむ

オプション① クアロア牧場

海から雄大なコオラウ山脈を眺める—ジャングルジープで探検—数々の映画ロケの現場を訪問—乗馬—バギーカーで山道を走破などなど

オプション② ゴルフ

ローカル会員と一緒にハワイのゴルフを満喫

#### 4日目 ハワイを学ぶ・識る

午前 昨年全面改装したビショップミュージアムを見学、ハワイの歴史を学ぶ

午後 ホノルル美術館で東西の美術を見学

どちらも特別日本語ガイドの説明付。ホノルル美術館からは THE BUS でワイキキへ

#### 5日目 交 流

ハワイローカル会員との交流会を行います。

昼 プライベートヨットクラブで、ローカル会員、理事の皆さんと昼食とおしゃべり

夜 コンドミニウム屋上テラスでワイキキの夜景と花火とディナーパーティ

#### 6日目 エクササイズとランチ

アラモアナ公園で朝の新鮮な空気と小鳥のさえずりの中で気功のエクササイズ。

その後、ロンギーズで海を眺めながらランチ

7日目 終日自由行動（オプションツアー：①ハワイ島1日観光、②ハイキング）

#### 8日目 サヨナラパーティ

～次は、ハワイローカル会員が日本を訪ねます。～