



# 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6月号 (Vol.32)

### 東京・大阪に事務所オープン

このたび、会員の方の絶大なるご支援をいただき、日本地区本部(東京)並びに大阪支部の事務所(大阪)が開設されました。東京につきましては、株式会社アイディアバンク様(五味隆介社長・法人会員)、大阪はジョイフルウェディングズ インハワイ様(山中毅社長・個人夫婦会員)より事務所スペースの無償提供を受けました。心より感謝申し上げます。日本在住の皆様(全会員の約2/3)の情報交換、連絡の拠点としてご利用いただければと思います。

#### 米国NPO法人 ハワイシニアライフ協会 日本地区本部

住所 〒108-0074 東京都港区高輪1丁目5番4号 常和高輪ビル5F(白金高輪駅 徒歩3分)

☎ 03-5798-9869

※原則、月・水曜日は馬場日本地区本部長が事務所にあります。その他の曜日は、伝言をお受けします。

#### 米国NPO法人 ハワイシニアライフ協会 大阪支部

平日 10:00~18:00 (土・日・祝日休み)

住所 〒530-0047 大阪市北区西天満 2-11-8 アメリカンビル6階 ジョイフルウェディングズ イン ハワイ内

JR 北新地駅歩6分 地下鉄御堂筋線「淀屋橋駅」・京阪本線「淀屋橋駅」より徒歩7分 (米国領事館隣接)

☎ 06-6362-8813(直通) FAX 06-6362-8818 Eメール: [hawaiisenior.osaka@sunny.ocn.ne.jp](mailto:hawaiisenior.osaka@sunny.ocn.ne.jp)

## 第1回アロハ会ハワイツアー大成功 — 参加された方々の声をお届けします —

### 第1回アロハ会ツアーに参加して

垂水 栄子さん(会員)

第一回アロハ会ツアーに参加すべく、5月17日から5泊7日でハワイを訪れました。空港には坂井会長さんと深田さんがお出迎えくださり、更に純白のリムジンを一人占めしてホテルまで送って頂くという贅沢なスタートを切りました。滞在中に用意して頂いた内容は本当に盛り沢山で、「レストラン北京」の美味しいランチの後は、現地会員の皆様と交流するウェルカムディナー、翌日はスーパーマーケットを回ってロングステイの日常を想像しました。

オプションツアーのクアロア牧場は、雲一つない快晴の青空のもと、広大な敷地の熱帯樹越しにブルーグリーンの海がどこまでも広がり、この美しい景色を堪能できただけで幸せ、と感動しました。観光客も多く、人で溢れていましたが、行き交う人と目が合うと笑顔で応えてくれました。ハワイの空気が、人の表情を優しく穏やかにするのでしょ

か。翌日のビショップ博物館とホノルル美術館めぐりも興味深いもので、ピカソやルノワールなどの展示品もさることながら、ハワイの長い歴史と日本との関わり、そしてハワイを深く愛して生き方までも変えた



人々の物語がとても印象的でした。最終日は、ワイキキヨットクラブの昼食会とウインザーコンド屋上テラスのBBQパーティーに参加し、会員の皆様と交流しました。60名もが参加したBBQは全て現地会員の方々のセッティングと知り、準備から後片付けに至るまで大変な御苦勞だったことと恐縮しました。プロによるウクレレ演奏や、会員御夫妻のハワイアン熱唱、打ち上げ花火も楽しみ、時間がないことを惜しみながら皆様とお別れしました。

坂井会長様、野田様、布川様、深田様、そして滞在中お目に掛かった会員の皆様、心のこもったおもてなしを本当に有難うございました。厚く御礼を申し上げます。

時差に適応できず、寝不足状態ではありましたが、滞在中ずっと、心身共に心地よい風に吹かれていました。来年も又、ハワイを訪れて、あの風に吹かれたいと願っています。

#### クアロアランチ ワンデーエクスカージョン 5月19日(水)

池端恵子さん(終身会員)

大好きなハワイロングステイもいよいよ本格的になりまして、今回はアロハ会ハワイツアーの方々と、オアフ島でもっとも聖なる土地の一つ "クアロア"へ、森林浴と聖霊浴を満喫してきました。



広大な土地は東京ドームの450倍！(敷地面積500万坪)の広さで、数々のアトラクションエリアがありました。映画「ジュラシック・パーク」&「ゴジラ」のロケ地のドライブや乗馬やクルーズを楽しみました。他に四輪バギー、射撃の体験もありますが、私の一番は、海辺の海亀が泳ぐのを目の前に観ながら、カネオヘ湾のクルージングで太平洋をのんびり周りしました事です。

360度 海を観ても山の形容を観ても、生命と人類の進化とを、熱帯の緑と切立つ渓谷に囲まれた秘境の大地に、まざまざと想い浮かべる事ができました。その中で、人間は小さな生命体ですが、地球の自然環境を守り、未来に残すのも現代の我々です。この森林浴を神に感謝しながら、山を拝み、今日一日の癒しを終えました。

#### ビショップ博物館/アカデミー オブ アーツ美術鑑賞&ランチ 5月20日(木)

遠藤吉照映さん(会員)

過去ホノルルを訪れ、ホノルル美術館、コンテンポラリーミュージアム、クイーンエマ サマーパレス等見学したが、ビショップ博物館は見学した事がありませんでした。今回のアロハ会ハワイツアーイベントのなかで『2つの博物館を同時に日本語ガイドの説明で見学する機会はあまりありません』と言う案内に、参加を決めた次第です。



野田さん、深田さんの引率によりツアーがスタートし、最初にビショップ博物館を見学。ビショップ博物館は、ポリネシア、ハワイを中心に太平洋地域の自然文化等に関するコレクションが200万点以上収蔵されているハワイ最大の博物館で、1889年チャールズ・ビショップ氏が妻のバウアヒ王女の追悼のために建てたもので、妻が設立したカメハメハ・スクールの敷地内に建てられたとのこと。

ハワイ王族の歴史に関する展示、ハワイアンホールに展示されているハワイの膨大な美術工芸品等々、日本語で詳しく説明を受け見学ができハワイの歴史に改めて触れる事ができました。

次に、訪れたアカデミーオブアーツは過去2度程見学しているが、今回詳しく説明を受けその素晴らしさに感動いたしました。ハワイ、ポリネシア、欧米、アジアなど、世界の美術品約3万8,000点を展示。ピカソやミロの絵画、ロダンの彫刻も見られます。特に、感動を覚えたのは、日本美術の浮世絵です。喜多川歌麿、葛飾北斎等の作品が展示され、日本では鑑賞できない作品の数々、目の保養ができました。

見学後は、アート内のオープンカフェ『パビリオン・カフェ』でランチ、会話も弾み楽しいひと時を過ごし、帰路はThe Busでワイキキへ。充実したアートな一日であり、新たにロングステイハワイの過ごし方を覚えた一日でもありました。

#### 私たちの大好きなハワイアン音楽 とBBQパーティー 5月21日(金)

武居弘泰・紀久実さん(会員)

第一夜はアウトリガー、第二夜はマリOTTホテルへハワイアンのライブに出かけました。いずれも30~40曲の演奏ながら半分以上の曲を知っていたので、夫婦2人とも大喜びで楽しめました。ただし、観光客向けとオールドファンのためへの曲目選択だったんだと、第三夜のジョディカミサトさんの「これぞ、現代ハワイアン・ウクレレ」を聴いて感じました。



私の第三夜、ウインザーコンド屋上BBQパーティーでの空中花火観賞のあとのアトラクション、ハワイチャンピオンウクレレ奏者クリス君をパートナーに、本気で弾いた名技に脱帽しました。あの32ビートの連打に、本人が、決まったあとの一言、「たのしい！」の日本語に感激しました。そして、そして、約40年前の新婚旅行



時を思い出し、ケカリネアウ＝ハワイアンウェディングソングを「アカペラ」で夫婦2人で唄わせていただいた。名プレイヤー2人の前で。でも、何と、この名曲を2人が弾いたことがないとは、おどろきと新鮮さをいただいた。だから、アカペラでした。60名の前でしたが、6000名の観客の前で唄った気分でした。

もうひとつ、「本日のカラオケは中止になりました」とのアナウンスに、「いや、行ってみたいんです」と望むと、「わかりました、私がお案内します」と、迷いもせず深田さん。いつものGSスタジオへ。そこで、新発見。「ハワイアン音楽は日本でも10曲しかないが、ハワイではどうなんですか」と店長に問うと、「2部屋ありますので、どうぞ」と。このこと、深田さんも知らなかった様子。120曲もハワイアン音楽が入っていました。3時間で、40曲程も歌いっぱなし、これもはじめてのこと。この120曲、コピーして日本に持ち帰りたい！

さいごに、ホテルロビーに忘れ物をした時、インフォメーションセンターの女性の方にテキパキと手配いただき、見事、手元にもどりました。このとき、お手伝いいただいたのが、木下夫妻、成宮夫妻でした。ストレスのない旅がつづけられました。謝！謝！

### “気功”最高でした！ 5月22日(土)

宍戸忠治さん(会員)

7時30分にアラモアナパークに出向きますと、30名ほどの方が見えておられ、私と家内は昨年参加経験もあり、皆さん旧知の中であるかのように朝の挨拶を交わし、体験が始まりましたが、今回特にジーン、ジョセフィン、ゆきえさんなどの日系ローカル会員との再会は嬉しいものでした。



昨年までのトレーナー小林尚子さんはニューヨークに移住されたと聞いていたので、今回はどなたがトレーナーと思っていたら、野田さん(専務理事)でした。大変な勉強と自主トレをされたようで、お人柄そのもの、丁寧なリズムも、私には丁度よい感じでした。後半、涅槃像の様に両腕を重ねた上に顔を横向きに付け、静止した時、心地よい海の

音、風の音、鳥の音が聞かれ、思いがけない癒しの時を体験出来ました。大好きな雰囲気のパークであり、毎日でも通いたい気持ちであり、出来るだけ近い機会にまた参加したと思う今日この頃でございます。



### 「シニアライフ協会」と「憧れのマウナラニ」 5月23日(日)

山内征三さん(夫婦会員)

この度縁あって「ハワイシニアライフ協会」に入会させていただいたところ、ハワイ島コナ支部で毎月一回、「マウナラニでゴルフを楽しむ会」を開催されていると知り、早速ゴルフ開催日に合わせて旅程を組み、今年2度目のハワイの人となりました。

当日は、午前11時に「マウナラニゴルフ場のクラブハウス集合」というスケジュールながら、早々と午前10時に到着。クラブハウスや練習グリーンの雰囲気を楽しみました。参加メンバーは、ゴルフのお世話していただいたコナ在住の「藤田さん」を始め総勢12名。スタート前に「藤田さん」から懇切丁寧な説明を受けて、スリーサム4組でスタートしました。



私は、愛知県からお越しの中島御夫妻と同伴プレイ。溶岩に囲まれたコースは大変美しく、目を楽しませてくれますが、その美しい景色とは裏腹に、コース攻略はなかなか厄介です。フェアウェイに続くセミラフは狭く、その先は全てが溶岩地帯、少し曲がればボールはみな溶岩の中です。名物ホールは海超えの15番ショートホールでは、3人共にパープレイで、大喜び、マウナラニ・リゾートGCでのプレイを堪能しました。

プレイ終了後のミーティングも和気合い合いと楽しく、おしゃべりに花が咲きました。多くのご奉仕をさせていただき、シニアライフ協会の役員の皆様のボランティア精神に敬意を表するとともに、感謝申し上げます

### サヨナラディナー 5月24日(月)

編集部

初めての試みのアロハ会ハワイツアー8日目、最後となりカピオラニ公園の中にあるカイマナビーチホテル内の都レストラン



でサヨナラパーティを催しました。37名の参加で皆さん新しい友人を見つけ新しい経験をし、満ち足りた気分での和やかなパーティとなりました。パーティの後半に全員の方に一言スピーチをしていただきましたところ、ただ楽しかったというような通り一遍の言葉でなく、ハワイシニアライフ協会との関わりでハワイの滞在が長くなった、来る回数が増えた、などなど、それぞれ“スポー





つも人生も後半戦が面白い‘を実体験している、あるいは、過去の苦しい経験(大病)を経てハワイ生活における今の人生の価値の吐露など、感動するご発言が多々ありました。

ハワイの自然、文化、社会をそれぞれご自分の人生と結び付けて楽しまれていることをひしひしと感じ、これこそシニアライフ協会の存在意義と感じました。



今回の「アロハ会ハワイツアー」は初めての試みで、布川捷二さん、深田マコさんのお二人をチーフにチームを作り準備をしてきました。いくつかの行き違いや戸惑いもありましたが、参加された皆様のご理解とご協力で大変充実した催しであったと思います。

今後も、年に2回程度「HISLEA ウィーク」を設定し、集中的に色々なイベントを企画し、日本(ハワイ以外)在住の皆様にご案内していきたいと思っています。また、皆様からのご意見、ご希望などもぜひお聞かせ下さい。

## ハワイアナ

### キラウエア

### 浅沼正和さん(ビショップ博物館ボランティアガイド)

4月には、アイスランドのエイヤフィヤトラヨークトル火山が噴火し、高々度に達した噴煙により欧州内の航空機が数日間全ての運行を取止め、世界中に大きな影響が出ました。それに比べ、ハワイの火山から流出する玄武岩質の溶岩は穏やかに流れます。キラウエア火山の東側「プウ オーオー」火口の溶岩は1983年から流れ続け、木々を焼き尽くし道路を塞ぎ、現在も海に向かって新しい大地を創り出しています。キラウエア周辺で出来た陸地は、太平洋プレートに乗り日本の方向に向かって毎年数センチずつ移動し、ハワイ列島が生成されました。



地質年代としては若い島々ですが、西の島ほどその生成年代は古く、侵食されています。因みに、ハワイで一番若い島「ビッグ アイランド」は、北部の「コハラ」、コナ近くの「フアラライ」、4千メートル級の「マウナケア」と「マウナロア」、そして今も噴火を続ける「キラウエア」の5つの火山から成り立っており、コハラ以外は全て活火山です。

### クレジットカード

最近、ハワイでもクレジットカードでお買い物をした際、サインをしなくて済むケースが増えてきました。例えば Longs Drug Store は \$ 25 まではサインなし、Costco は何と \$ 100 までのお買い物はサインが不要です。ということは、クレジットカードの紛失や盗難に今まで以上に気をつける必要があるということになります。事故を防ぐためには、①極力顔写真入りのカードにする(米国で発行のカードには顔写真がついているのが多いです)、②万が一カードを無くした場合、すぐ無効にしてもらうためのカード会社の連絡電話番号を常に持って歩く、などが肝要かと思います。

## 会員ご紹介キャンペーン

6月30日まで

当協会の良さをご理解いただいています会員の皆様に新しいお仲間をご紹介いただくのが、ハワイシニアライフ協会を素晴らしい会に発展させていく最善の道であると考えています。どうぞ、皆様の周りのハワイ大好きな方をお誘いください。 **お一人紹介につき1点、3点でもれなくワイキキレストラン食事券、終了後抽選でワイキキ宿泊券(7泊)が当たる。**

獲得ポイント(5月末日現在) \*キャンペーン詳細は「ハワイ便り1月号」をご覧ください。

馬場弘人様(18) 荒紀男様(8) 雑賀成元様(6) 野田省三様(5) 恒川宮子様(5) 村島由美子様(2) 徳江正一様(2) 岡田誠様(2) 織田律子様(2) 大久保良市様(2) 石毛克祐様(2) 藤田豊様(1) 加藤恵子様(1) 吉川周策様(1) 中村良子様(1) 江口素臣様(1) 岩下洋子様(1) 庄野泰輔様(1) 関根八紘様(1) 梨本昌子様(1) 垂水栄子様(1)

“HAWAII OHANA”英語版はお休みします。

## 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。

\* \* \* \* \*

### ◆“出会は人生を豊かにする”と云われますが（続 アロハ会ハワイツアー）

宍戸忠治さん(会員)

ホノルル到着の際、早朝にもかかわらず、坂井会長とマコさん(深田さん)のお出迎えを受け恐縮しました。年令と大病経験とで、海外旅行はあきらめの気持ちがありましたが、ハワイへの旅については東京での第一回アロハ会で、会の顧問でもおられる大山先生ご夫妻から、ハワイでの医療について助言を受けた事や、今回のツアーでは常備薬を忘れ、堀先生(ワイキキ緊急医療クリニック)にお世話になって来ましたが、その堀先生が5日目の60名程参加で盛り上がったBBQパーティに参加して下さるなど、今後についても大変心強く思いました。

“出会は人生を豊かにする”と云われますが、ハワイ大好き人間として、ハワイの文化の構築に貢献した日系の多くの方々及びその橋渡し役のハワイシニアライフ協会の役員の皆様との交流の機会をもてますことは本当に嬉しいことです。

私をハワイシニアライフ協会に紹介してくれたハワイ大学名誉総長、ジョイス・津野田は日米の人・教育の交流に貢献したとして、小泉純一郎総理の時に褒章されておりますが、ハワイシニアライフ協会の理事の一人であり、誇らしいことと思っております。

今回のツアーで沢山の方々に大変お世話になり、沢山の素晴らしい体験が出来ました。心より会の繁栄をお祈り申し上げます。ありがとうございました。

### ◆5月の「ゴルフで楽しむ会」に参加しました。

成宮健治さん(終身会員)

5月27日(木)、月に1度の「ゴルフで楽しむ会」が、パールカントリークラブで開催されました。私にとりましては、5ヶ月ぶりの参加でした。総勢24名が参加されましたが、私の結果は、言うまでもありません。

私は、皆さんと一緒にゴルフを楽しむことが喜びですから、スコアはあまり気にしていません。今回のベスグロは、我らのアイドルである相川カナちゃんで、なんと79のスコアで回りました。まるで、女子プロのプレイを見ているようでした。当然ながら、レギュラーティからのショットです。

ハワイの爽やかな空気と明るい太陽のもとでプレイするのは、健康にもよいはずですが、コースの至る所に咲いていた、アフリカンチューリップの花が気分を和らげてくれました。プレイの合間に、久しぶりに再会した仲間や新しく知り合った仲間と話しながら、親交を深めることができました。

プレイの後、クラブハウスでの語らいも、これまたとても楽しい時間でした。これからも、会の仲間とのゴルフに積極的に参加していくつもりです。ゴルフ好きの皆さん、ぜひ一緒にプレイしましょう。



\* \* \* \* \*



今が盛りの月下美人  
見場所はプナホウ高校。  
(撮影;下吉陽子  
さん・会員理事)

## シリーズ - 健康

### Dr. 大山の健康アドバイス 「メタボリックシンドローム」

大山廉平さん(会員・顧問)



「メタボリックシンドローム」って知っていますか。簡単に言えば、生活習慣病での食べ過ぎのもたらす疾患であり、結果として全身の血管への影響が強く、動脈硬化来たします。

動脈硬化とは血管の内空が狭くなり、血管の壁が厚くなり、弾力性が失われます。つまり、古くなり、少し輝の入ったゴムホースを想像してください。正に動脈硬化の進んだ血管です。

では、メタボの大きな要素とは、団子三兄弟に例えて、メタボ三兄弟と言われる疾患があります。長男は血清脂質(コレステロール、中世脂肪:脂質代謝異常)、次男は血圧(高血圧症)、三男は血糖の異常(糖尿病)であり、その三つ巴の結果がメタボとなります。皆様は如何でしょうか、二つ以上が該当すれば、貴方は立派なメタボ家族と言えます。日本人の死亡原因の第一位は悪性新生物(がん)が約30%を占めています。メタボによる血管への影響は、脳で起こるのが脳梗塞であり、心臓で起きるのが心筋梗塞である、致命的な疾患であり、仮に軽度にとどまっても、社会的制限を受けることの多い疾患です。死亡の割合は、第二位心臓病(約18%)、第三位脳血管障害(約12%)であり、メタボのもたらす血管障害の合計では、30%を占めることになります。つまり、日本人の3人のうち一人が血管障害で亡くなることを意味します。さて皆さんはこの現実をどのようにお考えになるでしょうか。

(東京都済生会中央病院顧問・東京都済生会渋谷診療所所長)



### 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、潜在中のアドバイス、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。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ことでも健康のことでしたらなんでもご相談ください。 [oyama@saichu.jp](mailto:oyama@saichu.jp)



ご寄付をいただきました。会の活動資金として活用させていただきます。

(\$500) ジニー・フォガティ様

BBQ パーティの際、次の方々から合計 \$120 のご寄付をいただきました。(順不同)

石川真澄様、岡田誠様、辻野啓一様、鶴崎淑子様、坂井諒三様、橋本和子様、バービー久美子様、武居弘泰様  
(おおぜいの中でお名前の確認できなかった方がいました。)

ありがとうございました。

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 #1108A (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。