



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7月号 (Vol.33)

日本地区本部・支部のご紹介

日本地区本部事務所 〒108-0074 東京都港区高輪 1-5-4 常和高輪ビル 5 F ☎03-5798-9869
大阪支部事務所 〒530-0047 大阪市北区西天満 2-11-8 アメリカンビル 6 F ☎06-6362-8813

☆ ☆ ☆

日本地区本部	馬場弘人本部長	☎ 080-1066-7573	hirotomimi@hotmail.co.jp
北海道支部	荒紀男支部長	☎ 090-1526-4300	norio-007@softbank.ne.jp
群馬支部	小鮎勲支部長	☎ 027-251-2757	kobuna_g@ybb.ne.jp
	徳江正一事務局長	☎ 027-265-0822	tokue1948@yahoo.co.jp
東京支部	馬場弘人日本地区本部長が兼務		
名古屋支部	庄野泰輔支部長	☎ 070-6561-6425	taisuke.shono@gmail.com
大阪支部	岸本康哉支部長	☎ 090-3655-1222	tabi-kis@mx5.canvas.ne.jp
広島支部	山内征三支部長	☎ 090-3743-0909	seisoyamauchi@yahoo.co.jp
熊本支部	浦田裕子支部長	☎ 096-325-5767	yukoamann28@hotmail.com
コナ支部	藤田豊支部長	☎ 808-938-9393	fujita@hawaii.rr.com
グアム支部	川浪哲支部長	☎ 808-599-6158	nami@fisheyeguam.com

7月のイベント予定

「7月のイベント予定」に間に合いませんでしたので、ご案内いたします。

懇親会兼暑気払い

群馬支部主催

暑い夏の夜を、飲んで食べて大いに語り合しましょう。ハワイに関する情報交換や支部への要望等もお聞きしたいと思います。支部会員はもとより、支部への入会をされていない方や会員のお知り合いでハワイに興味をお持ちの方、ハワイ大好きな方も大歓迎です。

記

開催日時 平成22年7月31日(土)午後6時30分から
開催場所 洋風居酒屋「アゴラ」前橋市千代田町五丁目19-4
☎ 027-235-1143

参加費 3,500円(当日徴収)

参加申込 7月20日までに、事務局へ電話またはFAXかEメールでお名前と参加人数をお知らせください。
すでに支部会員になられている方は、別途ハガキをお願いします。

宿 泊 宿泊を希望される方はホテルをご紹介します。

観 光 群馬県外から参加される方には、ご希望があれば群馬県内の名所をご案内いたします。(7月31日 午前10時から午後6時まで)

<連絡先> 群馬支部事務局 〒371-0804 群馬県前橋市六供町1, 220(徳江)

Tel・Fax 027-265-0822 E-mail hsgnm1221@yahoo.co.jp

広島支部スタート

山内征三さん(会員・広島支部長)

県下の会員数16人で広島支部がスタートします。

7月2日に「NPO ハワイシニアライフ協会広島支部チャーターの集い」を開催します。その模様は地元のTBS系テレビ・RC C中国放送の夕方の人気番組「イブニング・ふぉー」のハワイ特集で7月21日に放送されますので、入会希望者が増えることを期待しています。お時間があります方はぜひご覧ください。今後とも皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

クアキニ病院にお琴の慰問演奏を終えて

岡田早苗さん(終身会員)

6月1日に、かねてより念願でありましたクアキニ病院にお琴の慰問演奏をさせていただきました。

この日に辿り着くまでに、2年の年月が掛かりました。今から2年前、日本のTV番組で、約100年前に日本からハワイへ移民した人たちの二世、三世の方々が、今は高齢になられて病院のケアハウスで過ごされていることを知り、是非とも訪問、お琴演奏をさせていただきたいとの思いが強まりました。

私は日本の老人ホームにはいつも慰問しており、海外はフィリピン、バングラデシュにも訪問したことがあります。このTV番組では、病院の名前も判らずに困っていました。

昨年ハワイに来ました時に、知人にインターネットで調べていただいた所、クアキニ病院だということが判り、早速タクシーを飛ばして病院に行き、担当の方にお会いいたしました。お琴訪問の主旨をお話ししましたら、とても喜んで下さり、計画を立てて必ず来ますと約束をして帰国しました。

一人でどういう方法で訪問したらよいかと、1年間考えていましたら、協会専務理事の野田さんが、「お手伝いしましょう」と暖かいお言葉を掛けて下さりました。

ハワイシニアライフ協会会員の方の司会・指揮、そしてバック・コーラスとしてコーラス・サークル「オイターズ」の皆様のお力をお借りして、お蔭様で今回のお琴演奏



訪問が実現できました。

訪問当日、病院併設のケアハウスのホールに、たくさんの日系シニアの皆様が集まってくださいました。

琴の音と共に、「オイターズ」の歌う童謡が皆様のお心に届いたのでしょうか、少しずつお顔が輝いてこられ、一緒に歌われる人、また昔を思い出されたのでしょうか、涙を拭くお姿もありました。最後に皆様と一緒に、「さくら」を合唱しましたが、お琴を弾きながら、訪問させて頂いて本当に良かったと、しみじみ思いました。

皆様ありがとうございました。

ハイキングを堪能しました。

藤田琢磨さん(会員)

6月13日(日)に、マノアの奥にあるモレカ・トレイル(Moleka Trail)というタンタラス山のハイキングコースに家内と共に参加しました。当日は好天にも恵まれた絶好のハイキング日和でした。シニアライフ協会からの参加者14人に、地元の参加者13人を加え合計17人のハイカーが、協会の石毛さんとシエラ・クラブのガイドさんの案内で出発しました。

およそ4マイルほどのコースでしたが、ハワイにもこんなジャングルのような場所がたくさんあるとは思っても見ませんでした。両側にいろいろな熱帯特有の樹木や草木が鬱蒼と生い茂る山道を、3時間ほどかけて歩きました。途中太陽の当たらない道は結構ぬかるんでおり、滑りやすく多少危ない目にも遭いましたが、我々初心者にも歩きやすい楽しいハイキングコースでした。

海に囲まれたハワイ諸島ですが、ここオアフ島は山脈の影響で雨も多いため、熱帯性の森林や草花も多く、ビーチではみられない自然の美しさにあふれたハワイの発見に感動を覚えました。ホノルルが、「虹の町」といわれる理由もよく分かりました。



これからもできるだけシニアライフ協会のハイキングに参加して、開発の影響を受けていないありのままの自然に親しんでいきたいと思っています。

まだハイキングに参加したことのない皆さんにも、是非ともハイキングの楽しさを味わっていただくことをお奨めします。お一人での参加でも十分に楽しめます。

般若湯の会

布川捷二さん(会員・理事)

「般若湯の会」6月例会は、6月10日22名出席の盛会にて「都レストラン」で開催。



特別ゲスト、西宮からお越しのシニアライフ協会々員のお琴のお師匠さん、岡田早苗さんに花を添えて頂きました。箏曲のスタンダード「六段」をはじめ、「黒田節」といったポピュラーな懐かしい民謡の数々の調べに酔いしれました。

今宵も、北は秋田から、南は四国・讃岐の国(香川)の美酒まで、綺羅星の如き銘酒の数々をお持ち寄り頂き、出席者一同堪能させて頂きました。

また、最近話題の本の読後感発表、人生観等々、議論風発、美酒満杯、珍味佳肴、至福の一刻でありました。

当会は、発足10余年、会員は、当地在留邦人、僧侶、宮司、医師、現役ビジネスマン&ウーマン、夕日を眺めながら、会席料理をお楽しみ頂きます。お酒のお好きな方、本のお好きな方、お喋りのお好きな方、大歓迎です。

セミナー「スポーツ吹き矢の楽しみ」

赤堀智行さん(会員)

HESLEA会員の皆様、初めまして！ 東京五反田の赤堀です。現在ホノルルに1ヶ月滞在し、アクティブライフをエンジョイしております。

この度、ラッキーにも「ハワイ便り」への原稿依頼が参りました。ハワイでのイベント参加は「スポーツ吹き矢」が初めてであり、参加者全員が吹き矢の虜になった雰囲気でした。吹き矢は1998年に日本で誕生した目新しいスポーツで5～10M先の円形の的に「吹き矢の礼儀」に沿って呼吸で矢を飛ばします。弓道の動力は腕ですが、吹き矢の動力は息です。呼吸法はすべてのスポーツにおいて重要ですが、「腹式呼吸」と「胸式呼吸」の両方を取り入れたのが唯一「スポーツ吹き矢」です。

吹き矢の印象は一般的にジャングルでの鳥獣の捕獲を想像しがちですが、競技あるいはコミュニケーションの一環として老若男女を問わず家庭でも楽しむことができます。HSLEAのメンバーの方にはそろそろ訪れるであろう病的症状の改善と予防に効果的と思われます。一度試射すると熱しやすく冷めにくくなりますよ。今後、日布において多くの方々に親しまれブームとなることでしょう。

この度の機会を頂き、そして尽力下さったスポーツ吹き矢ハワイ支部斎藤代表、布川様、最も熱かった坂井会長に感謝します。



インフォメーションセンター スタッフのご紹介

イベントの申し込みなどで、会員の皆様の利用頻度が日に日に上がっている「インフォメーションセンター」のスタッフの皆さんをご紹介します。

ミチエさん ハワイ生活 30年以上。レストランや買物先ではなぜか観光客扱いを受ける。辛抱強さは自慢だが、10年に1度の大爆発はコワイヨ。(センターのチーフです。)

ユキさん 考える前に終わっているという行動派。インフォメーションセンターの先導はまかせてください。皆のまとめ役姉さん。

エミさん バイタリティーではこの人の右にでるひとなし。何でもまかせて下さい。ウニを一度に100個食べたという噂はほんとかも。

トミさん お料理が得意で、皆がいつもごちそうをまっている。オプションツアーのことならこの人に任せて。

マサキさん 何でも思ったことを即発言する皆の相談役。一番シニアだが、気持ちはヤングナンバーワン。新しいことに挑戦するのが好きである。

ヨウコさん Kードラマが大好き。とても控えめな対応で、何でも受け入れてくれそう。芯はしっかり者。

ヤスヨさん 救急車が必要なときなど緊急対応はまかせてください。やさしいトーンで話すが、こわいものなしです。

リチャードさん ソフトで素朴な対応、怒らないがモットー。ややこしい事もシンプルに処理。隠れリチャードファンが沢山。



インフォメーションセンターは当協会と業務委託契約をした会社により運営されています。インフォメーションセンターの業務は①イベントに関するお問合せ、申し込み受け付け、②会員の皆様への情報提供(対応に15分以上かかる場合は有料になります。)、③緊急時(病気、けが、事故、盗難等)に対する電話でのプロフェッショナルなアドバイス、サポート(24時間対応)などです。インフォメーションセンターのご利用については、会員証と一緒にお送りしました「サービス利用案内」をご参照ください。

ハワイシニアライフ協会は、(一部コンピュータ、経理等の事務を除き)会長以下全員、ボランティアによる活動で運営されていますが、インフォメーションセンターに常駐者はありません。理事や他の会員の方にお会いしたい方は、毎週行われていますシニアフライデーや気功+朝食会にぜひご参加ください。理事や地元会員の皆さんも日本から来られた会員の方との交流を楽しみにしています。

ハワイアナ

マウナケア

浅沼正和さん(ビショップ博物館ボランティアガイド)

標高 4,200m を越えるハワイ島の活火山「マウナケア」。島の東部「ヒロ」の町や北西部のリゾートからも、その雄大な姿が楽しめます。

日本のスバル天文台もある頂上には、夜空を彩る星座を見に訪れた方もおられるでしょう。この山は元々ハワイアンの人々にとっての聖地でした。カパ(布)を纏い、その上に大きな葉を結わいて羽織って寒さを凌ぎ、草鞋を履き、カフナ(神官)と共に頂上まで徒歩で登りました。生活必需品である石斧(ちょうな)に適した堅く鋭い火山岩が、頂上付近で取れたと聞いています。



現在は頂上まで四駆で登れますが、体調や高山病が心配な方は、ハワイ大学ヒロ校近くにある博物館「イミロア天文学センター」への訪問をお勧めします。ハワイアンの歴史から地学まで、火山の幅広い知識を得る事が出来ます。因みに、冬には山頂に雪も積もるマウナケアの「マウナ」はハワイ語で山、「ケア」は白を意味しますので、この聖なる山の名を直訳すれば「白山」となります。(写真提供:ハワイ島観光局)

スーパーカット (Super Cut)

ハワイで長期滞在をされる方は、滞在中に散髪が必要になることもあるかと思います。

ハワイに日本のQ Bハウス(クイック・バーバー)と同じような10分程度で散髪してくれるスーパーカットという理髪店があるのをご存知でしょうか。髪だけきちっと刈ってくればよいという方にお勧めです。オアフ島に20店舗以上あり(ウェブサイトで検索できます)店内も広くきれいでなかなか快適です。電話で予約をして行くと待つことなく便利です。地元のご婦人もよく利用しているのを見かけます。

散髪代は日本の1000円に対し、\$17(シニアは\$16)プラスチップですが、カードで支払いもでき便利です。

会員ご紹介キャンペーン

1月から半年間実施しました会員ご紹介キャンペーンは6月末で終了しました。たくさんの方にご協力いただき、下記の通り27人の方から何と88人の新しい会員をご紹介いただきました。何とんでも、当協会の魅力を知っていただいている会員の皆様に新しいお仲間をお誘いいただくのが一番、そして執行部としては皆様に愛され魅力ある会作りと運営にさらに努力すべく心新たにしました。皆様のご協力に感謝申し上げます。景品等については後日ご案内いたします。

獲得ポイント(6月末日現在)

馬場弘人様(22) 荒紀男様(10) 野田省三様(9) 山内征三様(8) 雑賀成元様(6) 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) 岸本康哉様(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) 小鮎勲様(1) 中山孝志様(1) 金田栄様(1) 尾関俊夫様(1)

Friends of Hawaii Charities より7000ドルの寄付

今年もソニーオープンの主催慈善団体である Friends of Hawaii Charities に当協会として、寄付金の申請を行ないましたところ、昨年同様の \$ 7000 の寄付金の贈呈を受けることとなりました。多くの NPO が申請を行なっている中で、当協会は約 100 団体の一つとして、寄付金を受けることができ、名誉なことでした。

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していませんので、ご理解とご協力をお願いします。

* * * * *

第1回アロハ会ハワイツアーに参加して

中塚恭一さん(夫婦会員)

すべてが最高でした！

このたび第1回アロハ会ツアーに参加させていただき、誠にありがとう御座いました。

まず、早朝到着にも関わらず空港では、坂井会長様、深田マコ様ご両人に青い空の下、ハワイアンスマイルでのお出向かいを受け、レイを！なんていったって空港でレイを頂く歓迎は 37 年ぶりでしたからこれまた感激、これから始まるハワイでの一週間が想像以上の楽しい日々になることを感じました。

その日のうちに、オリエンテーションはウエルカムランチ、そしてウエルカムディナーへ、初めてのリーフホテルでは、時差ぼけげみか、やけにおおきな大きなビーフステーキに挑戦！全部食べられた自分に驚き、美味しかった！！次回参加の方々に是非お勧めです。

4 日目・野田さん、深田さんの添乗で早朝のビショップ博物館に、日本語での説明でハワイの歴史と遺産を知る、その後ホノルル美術館へ。ここは何度か足を運んでいる博物館ではありますが、先ず日本ではこんなに展示物を、間近で鑑賞することは出来ません。



いつ訪れても変わらないハワイには驚きです。そしてロコの多いテラスレストランでは“まったりした”ランチ、これがハワイを感じる瞬間でした。



5 日目・かの裕次郎のコンテッサ号ゆかりの会員制ホノルルヨットクラブでの優雅なランチは、とても心地よいひとときでした。そしてその夜ウインザーコンド屋上での手作り BBQ パーティ、すべて会員様のボランティアで買出しからセッティング、そして後片付け、大変な苦勞があったと想像し感謝しています。



6 日目・久々に参加したこれまた早朝のマジックアイランドの気功の会はいままでにない人数で、インストラクターが野田さんに代わっていましたが、指導が分かりやすくよかったです。

最終日・フェアウエルパーティーに 37 名参加、歴史がある民芸館風な室内で日本食に舌鼓を打ちながらの宴会では、それぞれ参加された皆様の人生を感じました、“スポーツも人生も後半戦がおもしろい”この感覚をもっと多くの人に伝え、シニアライフ協会が発展され、

ハワイ日本で存在感が増すよう会員としてできる努力をして行きたいと存じます。

そしてもっともっと滞在を伸ばす人生に切り替わらなければならないと痛感いたしました次第です。まさに人生のなかのハワイを感じたアロハ会第1回ツアーでした。

皆様に感謝感激致しております。最後にこのような会が今後続きますことを祈っております。

* * * * *

シリーズ - 健康

Dr. 大山の健康アドバイス 「がん検診を受けよう」

大山廉平さん(会員・顧問)



日本人の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。多くの患者さんが、「がん」が進行した状態で発見され、懸命に治療に向かいますが、厳しい状況に追い込まれてしまいます。多くの「がん」は20代から発生し、高齢になるに従い、其の頻度が増してきます。特に高齢者では、高血圧、脳疾患、心疾患に加え、「がん」の割合が高くなっています。

「がん」といっても、多くの種類がありますが、日本人では、胃、肺、大腸、子宮、乳、前立腺、肝臓、食道・・・などに関係する「がん」が心配されます。しかしながら、これらの中でも、検診により早期発見が可能であり、その結果、「がん」の恐ろしさから解放されるのです。

早期発見できた場合の5年生存率(同じような状態での発見、治療を受けた患者さんが5年後に生存している割合)は、大腸がん95%、子宮がん92%、乳がん98%であり、これらの病気で亡くなることは非常に少ないのです。即ち、大腸がん、子宮がん、乳がんをはじめ、多くの「がん」は、検診で早期発見できれば、9割以上の方が治ることができるのです。

症状が出てから、受診するのではなく、自らの健康に関心を持ち、少なくとも、定期的に1～2年に1回は検診を受けることにより、早期発見と治療へのチャンスを掴もうではありませんか。ご自身のため、御家族のため、健康を取り戻し、楽しい生活への秘訣が検診にあるのです。

(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、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。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



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。

(\$7000) Friends of Hawaii Charities 様 (\$150) 川畑孝則・文代様 (\$50) 北条昇・タケ子様、栃木一夫様、玉置真弓様
吉田達弘様 (\$40) 松本ジェームス真一郎様 (\$30) 長井正昭様 (\$20) 武藤弘道・新子様
(\$15) 室内ゲーム参加の方 (\$10) ゴルフ参加の方

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.hawaiiiseniorelife.org をご覧になるか、カタログをご請求ください。