



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8月号 (Vol.34)

日本クラブ ビーチクリーンアップ作戦のご案内

日本クラブ主催

ハワイシニアライフ協会／レインボー学園／ハワイ三田会／ハワイ稲門会／ハワイ東海大学協力

昨年に引き続きAUWへの支援活動の一環として、ビーチクリーンアップ作戦を実施いたします。

昨年までは、ハワイのシンボルであるワイキキビーチにて清掃活動を行ってきましたが、今年はホノルル市公園局からの要請もあり、アラモアナビーチパークで実施することとしました。ご家族揃って多数の方の参加をお待ちしています。

当該ビーチ公園は、地元住民にとっても観光客にとってもハワイのシンボリックな場所のひとつであり、ここでの清掃活動は日本人コミュニティから地元への地域貢献活動を対外的にアピールする絶好の機会であるとも考えています。

日時: 2010年8月29日(日曜日) 午前06:30~08:00 雨天決行

場所: アラモアナビーチパーク内マジックアイランド

集合場所: 上記公園内マジックアイランド隣接の駐車場(当日はAUWのフラッグ等、目印を設置する予定)

参加費: 大人 \$ 10.00 12才以下無料

参加費は全額AUWへ寄付させていただきますので、当日現金でご持参ください。

その他: 清掃にあたり、ゴミを回収するスーパーの空き袋を2、3枚ご持参ください。衛生用の使い捨てビニール手袋は、相当数ご用意いたします。念のため運動靴、スニーカー等の着用をお勧めします。

参加ご希望者は、インフォメーションセンターまで

AUW(Aloha United Way)について

1919年に設立され、地域社会の人々の健康向上や人道的支援を目的とするハワイ州最大の資金支援団体。ハワイで活躍する日系企業も多数参加しています。(詳細は、www.auw.org/home をご覧ください。)

レインボー学園オープンハウスとアクティビティのご案内

ホノルル補習授業校、「レインボー学園」の子どもたちとシニアの交流の場として、シニアライフ協会会員のためのオープンハウスを開いていただくことになりました。この日は、シニアライフ協会会員による授業の参観が可能となります。また、幼稚園もみじ組(5歳児クラス)の授業へのボランティアの参加も企画しております。

つきましては、**子どもたちのための紙芝居、剣玉、歌、ゲーム、折り紙、腹話術など、日本の伝統文化その他、特技のある方を募集します。ご興味のある方、特技をお持ちの方、是非お申し出下さい。**(インフォメーションセンターまで)

オープンハウス: 9月18日(土)8時55分~午後2時30分

授業参加: 午後1時30分~2時15分

授業参加人数: 12名まで

レインボー学園とは

1974年創立、「財団法人ハワイ日本人学校」により運営され日本の学校に就学を予定する子ども及び日本語学習を希望する日本の義務教育学齢期の子どもを教育することを主たる目的として運営され、校長先生は文部科学省より派遣されている。ハワイシニアライフ協会も、今年チャリティゴルフを行い、5235ドルの寄付をいたしました。

独立記念日のBBQディナーと花火観賞の夕べ 7月4日(日)

大久保良市さん(副会長・JAL ホノルル支店長)



アメリカ合衆国独立記念日には米国各地でパレード、バーベキュー、ピクニック、野球などのイベントが開かれるそうですが、花火を打ち上げるのはアメリカ独立宣言が公布された1776年の翌年から始まった伝統行事だということです。

今回このイベントには昨年の50名を大きく上回る70名の方々が参加されました。もともと昨年並みの50名分のチケットを確保していたところ申し込みが殺到し、20名分追加手配できたものの、参加をお断りした方々も多くいらっしやったとのこと。それもそのはずで、眼前で花火が見られることもさることながら、このワイキキヨットクラブは、そこから眺める夜景は、ヨットハーバーに停泊するヨットを前景にとてもロマンチックでして、普通はヨットクラブのメンバーでなければ入場できないところだから

でもありました。

この日参加された方々はもちろんシニアライフ協会メンバーが中心でしたが、この会の良いところは、シニアライフの活動に興味のある方に心広く扉を開いていることです。メンバーの吉田純さんは、ご両親を10年ぶりにハワイに呼び寄せて、このイベントと一緒に楽しまれていました。お父様はゴルフを、お母様はフラの体験も楽しまれたようで、今回のハワイ旅行は、最高の親孝行のプレゼントになったのではないのでしょうか。やはりメンバーの成宮健治さんご夫妻は、ハワイアンウェディングで来布された息子さんカップル(祐介さん、千絵さん)お連れになっていました。

シニアライフ協会の集いは、初めて一人で参加しても皆さん温かく迎えてくれるところが良いところで、ニューヨークから昨年末にハワイに移って来られた尾崎ときえさんも今回お一人で参加されていました。ご友人の紹介でシニアライフ協会の活動を知り、毎週土曜日の朝アラモアナ公園マジックアイランドで開催される気功エクササイズに参加されるようになったとか。まだ正式メンバーではないのですが、そろそろ会員になろうか、とも仰っていました。このように徐々にシニアライフ活動に入っていくやり方もあるのか、と思いました。



花火は夜の8時半からの打ち上げでしたが、私たち参加者70名のヨットクラブへの集合はまだ陽も高い夕方 5 時。幹事のみなさんの行き届いたお出迎えとテーブル事前確保のおかげで、花火を観賞しやすい場所に座ることができ、まずはのどを潤し、そのあとBBQとたっぷりのサラダで腹ごしらえ。なじみの方も初対面の方も和気藹々と談笑しながら、花火の打ち上げを待ちました。ちなみに私も初対面の方々とテーブルでご一緒しましたが、気さくなクラブの雰囲気の中で、すぐに打ち解け、ヨットハーバーを散歩したり写真を撮ったりして、あっという間に時間が経ってしまいました。隣のテーブルでは、メンバーの三浦克徳さんが、お得意のマンドリンでアメリカ合衆国国歌やアメージンググレースなど数曲の名曲を演奏して、皆さんを和ませてくださいました。他のゲストを含め会場に集った皆さんからも拍手喝采でした。



そんな楽しい時間を過ごすうちに、花火打ち上げの夜8時30分になりました。この夜は花火を観賞するために、前日朝から場所取りをした人や多くの旅行者も含め花火会場のアラモアナビーチパークには4万もの人が集まったとか。私たち70名はヨットハーバー特等席から、お酒片手に(私だけ?)、爽やかな風を感じながら、2000発の花火が目の前で繰り広げられた夜空のドラマを心行くまで楽しむことができました。今回のようにロマンチックな雰囲気の中でゆったりと見るハワイの花火は、リッチな気分、最高の思い出となりました。

最後に、先に紹介した若い成宮さんカップルに花火が終わったあと感想を聞きましたのでそれで締めくくりますと、「今日の花火はまるで僕たちの門出を祝福してくれたような花火でした！最高でした！」と、まさに予想通りの新婚カップルらしいコメントでありました。

シニアフライデーセミナー「領事相談員の役目」 7月9日(金)

深田マコさん(会員)

今月のセミナーは、在ホノルル日本国総領事館領事相談員である藤田琢磨氏より『領事相談員の役目』について、また、同館の新通領事より『領事部門の役割』について、お話を伺いました。



日本国総領事館と云うのは、行政関係のサービスを提供するだけではなく、実際には日本人が外地でトラブルに巻き込まれた時の駆け込み寺的存在である事も再認識出来ました。

我々には、一見固苦しそうに見える領事館ですが、民間の目線によるきめ細かい領事サービスを実現する為に、外務省は平成15年に領事シニアボランティア(領事相談員)制度を始めました。領事相談員は、民間企業等で海外勤務の経験を有し、かつ、人生経験の豊富なシニア世代から人材を公募して選出されます。

当ホノルル領事館に赴任された藤田氏は、自ら民間人がお越しになる領事館内の待合室で待機され、直接私達の相談にのって下さるアロハスピリットに満ち溢れた方です。因に最も多い相談内容は、パスポートの書き換えや紛失時の問い合わせ、在留証明書(パスポート、ビザ、本人確認のID要)、日本の年金に関する問い合わせ等。ハワイ在住、或は来布中の日本人にとって、藤田琢磨氏の様な領事相談員の存在は、真に有り難く心強い味方であると認識致しました。

HISLEA 広島支部発足

7月2日(金)

山内征三さん(広島支部長)

5月のハワイ滞在中にハワイシニアライフ協会の活動の素晴らしさに接してから、広島でもハワイ大好き人間が集まって楽しい会ができれば良いと考えていた中、坂井会長や野田専務理事、そして、馬場日本地区本部長の後押しをいただき、この度「NPO ハワイシニアライフ協会広島支部」をスタートいたしました。

7月2日にチャーターメンバー22名のうち16名の参加を得て、「HISLEA 広島チャーターの集い」を、広島市中区のホテル「八丁堀シャンテ」にて開催しました。



当日は、地元の RCC 中国放送の人気テレビ番組、「イブニング・ふぉー」の取材クルー4名が入る中、少々緊張した雰囲気でのスタートでしたが、会員規則や支部規約の説明の後、全員が自己紹介を行いました。さすがに「ハワイ大好き」という共通項をもつ人々の集まりだけに、すぐに打ち解けた雰囲気となり、会員のマジョルカ武田氏(本名=武田広美氏)のハワイアンギター演奏と軽妙なおしゃべりもあって、楽しい集いとなりました。



広島支部におきましては7名による「幹事会」を構成して、“スポーツも人生も後半戦が面白い”のキャッチフレーズを実践すべく、定期的にイベントを計画、開催して会員相互の交流と、会員増強を図って参る所存ですので、皆様のご支援の程宜しくお願い申し上げます。

早速ながら、9月3日(金)に「HISLEA 広島おしゃべり懇親会」を、また9月7日(金)に「ゴルフ会」を開催することを決定しましたので、ご都合の良い方がありましたらご参加いただければ幸いです。

第1回月例 hislea 懇親ゴルフ会 一日本地区本部一 7月23日(金)

馬場弘人さん(日本地区本部長)

千葉のかずさカントリークラブに4組16名の御参加で成功裏に無事終了いたしました。スタート前に1番ホールティーグラウンドで写真撮影。35度の猛暑の中、スタートして行きましたが、猛暑の下、水の補給が欠かせず、何人かが脱落するのではと、心配しながらのプレイでした。処が、そこはゴルフ百戦錬磨の皆様、幹事の心配をよそに、しっかり完走！しかもダブルベリア方式の懇親競技でしたが16人中、なんと8の方がシングルハンディキャップという結果。16人のグロスの平均が87.6というハイレベルでした。結果、栄えある今回の優勝は赤堀智行さんが、コナマラソン完走後の疲れも見せず、グロス80、HDCP8.4、NET71.6で見事優勝されました。

懇親会、表彰式では自己紹介も含め、ワイワイガヤガヤ、大いに賑わい、参加賞として、全員が群馬産ねじれうどんと甲府産どら焼きを獲得。優勝の赤堀さんは、広島支部長の山内さんから御提供の5,000円商品券をゲットしました。

次回8月20日の同ゴルフ場での再会を期して、散会しました。それにしても暑かった！熱かった！尚、この懇親ゴルフ会の為に前日より、ゴルフ場ロッジに泊りこんで準備していただいた片山邦夫さんには感謝！感謝！

ハワイ島大人の夏休み特別企画「ゴルフコンペに参加して」 7月25日(日)

吉井功さん

私たちは21年前から毎年ハワイ島で休暇を過ごしてきましたが、退職を機に夏、冬と年2回のロングステイで来島しております。



たまたま今回の滞在中、HGVCの明朱美さんから協会主催のゴルフコンペがホノルルからの参加者も含めて27名ほどで開催されると聞き‘へたを承知’で夫婦ともども参加させていただきました。昨夏もビッグアイライドカントリーで催されたときに参加いたしましたが、今回は人数も多く初対面の方がほとんどで緊張しました。しかし、スタートしてしまえば和気あいあいと、ご一緒したホノルルから参加のナガサキさん、ヒロから参加のヒグチさん、コナ在住のソヤベさん、皆さん、私が日本でプレイしているシニアの方々とは比較にならないプレイぶり、そのパワーに圧倒されてしまいました。スコアはともかく、常夏の湿気の無い風と緑に囲まれてのプレイを存分に楽しむことができました。

ハーフ終了後、1時間近くもランチタイムにとられる日本と違い、こちらのスループレイは、合理的で無駄もなく最高です。日本のラフと芝生の種類が違い、何度かダルマ落としをしてしまったのが悔やまれます。歳をとると人と知り合う機会がめっきり少なくなりますが、協会主催の催し物で、そのチャンスが増えることは大変意義深いことと思います。幹事の方々、本当にお世話様でした。(写真は、新しいHISLEAのTシャツを着て記念撮影)

ハワイアナ

ワイピオ

浅沼正和さん(ビショップ博物館ボランティアガイド)

日本、8強ならず。残念！！アフリカ大陸初のサッカーワールドカップで世界中が沸き立った一箇月でした。ハワイでは女子のサッカーが盛んです。真珠湾に突き出た半島「ワイピオ」のサッカー場や、ワイキキ近くのカピオラニ公園でも、試合



風景を良く見かけます。西欧人が渡来する前のハワイにも、サッカーボールほどの大きさの丸い玉がありました。と云っても、投げる物なのですが、革製ではありません。それは「ポーハク イカイカ」と呼ばれる丸く削り上げた石です。この重たい石を遠くまで投げる事を競い合うゲームでした。ところで、ワイピオと云う地名は、ハワイ島の北東部にもあります。コハラの高い山々から流れ落ちる清らかな川の流れる、ハマクアの北の緑豊かな大きな谷の名で、その昔、カメハメハ大王につながる血筋のハワイ島の王が住む、



ハワイの歴史には大変重要な地域でした。ワイピオの「ワイ」は「水」。「ピオ」は、アーチや、虹のように湾曲した様を意味します。(写真提供:ハワイ島観光局)

日本語で散髪?

布川捷二さん(会員・理事)

栃木県出身の出居安治さん(いいでやすじ、通称ヤスさん)はダウントウンのアロハタワー・マーケットプレイスの前のビル、トパ・ビル1階 104号で永年理容室を経営しています。日本語で電話、予約してお出掛け下さい。

料金: \$ 19+チップ15%程度、(カットのみ、顔剃り、洗髪無し)勿論、ご希望でしたら日本式調髪も可能です。

ワイキキ, Kuhio St., から TheBus #19 又は #20 (Airport 行) Nimitz Hwy と Alakea St., の角で下車徒歩3分。(バスの運転手に乗車時に頼んでおくと良い)

店名:「AMFAC CENTER BARBER SHOP」 電話:538-7811 住所:700 Bishop ST., Suite 104

営業時間:(月~金)08:30~17:30(土)08:30~13:00

シリーズ - 健康

Dr. 大山の健康アドバイス 「受けてみましょう」胃がん検診

大山廉平さん(会員・顧問)



胃がんの検診は発症年齢から見ると、40歳以上の方が主たる対象者です。

胃の病気には、大きく分けて、悪性腫瘍、良性潰瘍、胃炎などの3種類があります。命を左右するものはやはり胃がんです。検診での早期発見があれば、助かります。周囲の方を見回してください。多くの方が、乗り越えていることが分かります。

検診は主に3通りの方法があります。①上部消化管造影(白いバリウムを飲んで検査を行ないます。)、②上部消化管内視鏡検査(鼻からとても細い内視鏡を入れます。あるいは口からもう少し太い内視鏡を入れます。)、そして異常な組織の一部を採って、顕微鏡で更に検査します、③血液検査では、ピロリ菌あるいはペプシノーゲンの検査を行い、萎縮性胃炎の存在とピロリ菌の存在から、胃がんの可能性を探ることができます。

内視鏡もバリウムの検査のどちらも15分くらいの検査であり、検査当日の朝から食事を抜くだけの準備で行なえます。内視鏡検査のほうが良く見えると思われがちですが、造影検査のほうが分かる胃がんもあり、一長一短であり、可能であれば両方をお勧めいたします。(通常はどちらか一方を一年に一回で結構です。)

どちらの検査でも、食道から胃全体を見ることが可能です。食道がんは少ないのですが、これら検査で発見されることもあります。検査はお近くの消化器診療をしている医療機関で行なうことが可能です。全ての検診にいえることですが、「何か見つかったら、怖い・・・」と言って、受診の機会があっても避ける方がいます。受けてこそ、健康を取り戻すチャンスが得られることを肝に銘じてください。

(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。

(\$ 100)大瀧祐一・光子様、竹中あかね様、(\$ 80)藤波雄也・由美子様、(\$ 50)鳥海節夫様(\$ 35)風間修二様

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

電話応対: 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 をご覧になるか、カタログをご請求ください。