



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9月号 (Vol.35)

2010年会員年次総会のお知らせ (予告)

ハワイシニアライフ協会も創立から早3年が経ちました。

このたび、「2010年会員年次総会」を下記のとおりで開催しますのでお知らせします。

会員の皆様には別途詳しいご案内をお送り申し上げますが、一人でも多くの会員の皆様にご参加いただきたく思います。

ホノルル在住の皆様はもちろんのこと、日本等他の地区にお住まいの方も、もしご都合がつくようでしたら是非ともご参加をご検討いただきたくよろしくお願い申し上げます。

月 日：2010年10月15日(金)

時 間：5:00pm～9:30pm

場 所：アラモアナホテル ハイビスカスボールルーム Ala Moana Hotel Hibiscus Ballroom II (2nd Floor)
410 Atkinson Drive Honolulu, HI 96814

式次第:

5:00 - 5:45 pm 年次総会

5:45 - 6:30 pm オープンバー(飲み物代各自払い) 準備の間おくつろぎください。

6:30 - 7:30 pm 特別講演:「宇宙、農業、携帯電話」 平松庚三氏(小僧コム社長、ライブドア前社長)

7:30 - 9:30 pm ディナーとエンターテインメント

ESTA(電子渡航認証システム)が有料に

片山邦夫さん(会員)

米国訪問の際にESTA(Electronic System for Travel Authorization)の事前申請、認証の取得が義務付けられていますが、片山邦夫さんより、従来無料でしたが2010年9月8日より有料になるとの情報をいただきました。

早速、米国大使館のニューズレター、外務省の広報等で確認しましたところ、概要次のとおりですので、参考までにご案内します。

- 1) 米国政府は、2010年9月8日(米国東部夏時間午前0時)以降、ESTA申請時には、一人あたり14米ドルを課す予定です。米国政府の説明によれば、申請料の支払いは、ESTA 専門ウェブサイトを通じて行い、その際、支払い可能なクレジットカードは、MasterCard、VISA、American Express 及び Discover の4種類に限られるとのこと。 (外務省) エスタシステム運営にかかる費用として4ドル、それに加え義務的料金としての10ドルが旅行促進料金として徴収されます。(大使館)
- 2) エスタ申請は旅行前ならばいつでも提出する事が可能で、通常一度認証されれば米国への複数回入国が可能で、2年間または申請者のパスポート有効期限、あるいはその他の再申請しなければならぬ状況が発生するまで有効です。新しい暫定最終規則では、既にエスタ認証を受けた渡航者はエスタ更新の際にはエスタ料金を支払う必要はありません。(大使館) ◆一度 ESTA の認証を受けると2年間有効です。ただし、2年以内にパスポートの期限が切れる場

合は、パスポートの有効期限日をもって無効になりますので御注意ください。また、パスポート番号に変更があった場合も再申請が必要です。(外務省)

- 3) 米国政府と無関係な第三者が独自のウェブサイト进行、旅行者に代わり ESTA 申請のための料金を請求していることがありますのでご注意ください。これらのビジネスやウェブサイトは DHS や米国政府と一切関係ありません。(大使館)

以上を参考に、必要な方は9月8日まで(無料中)にESTAの申請をされてはいかがでしょうか。

参考サイト: 外務省 www.mofa.go.jp/mofaj/toko/passport/us_esta.html

米国大使館 <http://tokyo.usembassy.gov/j/visa/tvisaj-esta2008.html> (日本語の申請案内があります。)

アラモアナ公園・ビーチクリーンアップ作戦 8月29日(日)

関根良子さん(夫婦終身会員)



日本クラブ主催の第4回ビーチクリーンアップ作戦が8月29日(日)朝6時半から実施されました。昨年までは御馴染みのワイキキビーチで開催されていましたが、今年はホノルル市公園局からの要請で、アラモアナビーチパークで行われることになったそうです。

主催者側の発表によると今回は178名の参加申し込みがあったとか。シニアライフ協会からも20名を超える会員の方が集まり、つい最近出来たばかりのお揃いの T-シャツを着て参加しました。此処では毎土曜の朝シニアライフ協会の気功サークルが開かれ、私達も大変お世話になっている場所と云う事で清掃のほうにも力が入りました。前回の参加ではゴミを拾う度に腰を屈めるのが苦痛で、何とか立ったままでもゴミが摘める道具がないものかと探していたところ、たまたま立ち寄ったディスカウントショップで良いものを見つけました。その名も<ロング ハンドキャッチャー>と呼ばれる優れもので、今回はこの新兵器のお陰でゴミ拾いも楽々とこなすことが出来ました。ゴミの袋も一杯になって、そろそろお腹が空いて来た頃にはクリーンアップも終わり、お土産のパンと飲み物を頂いて解散となりました。



1)



2)



3)



4)



5)



6)



7)



8)



9)



10)



11)



12)



13)

(写真説明)

1)坂井会長も奥様と一緒に、2)JAL)ホノルル支店長 大久保さん(副会長)、3)野田専務理事、4)日本クラブ会長 並木さん(会員)、5)ソニーハワイ社長 野村さん(会員)、6)日本総領事館 藤田さん(会員)、7)アロハストリート社長 上野さん(法人会員・理事)とスタッフ、8)9)10)黄色とブルーのユニフォーム(Tシャツ)を着てゴミを集める会員の皆さん、11)事務局下吉さん(理事)とレインボー学園スタッフ、12)13)お父さん、お母さんと参加したレインボー学園の生徒たち

シニアフライデー講演会 “ハワイのシニアホームズについて” 講演感想 8月13日(金)

中野正之さん(会員)

人は歳をとるにつれて、病気や体の障害など何らかの理由で、自立した生活ができなくなる可能性が高い。ハワイではそんな場合にはどのような私設ホームがあるのか、あるならばどのような入居条件なのか、などの疑問に答える情報室の入口の扉を開いてくれたのがこのセミナーであった。

介護施設を併設する有料シニアホーム他、6種類のホームについての入居条件の概略等総



括的な情報は、シニアホームについて初めて耳にする方には特に参考になったことであろう。

この種施設の豊富な日本に比べると、現在のホノルルではかなり限られた数ではあるが、今後増加が考えられる。ホノルルでどのようなシニア・リビングを選択するのかのケーススタディを、心身ともに健康なうちしておくことが何より大切といえる。

今回は初めてのセミナーであり、短時間内に全ての施設をカバーするのは大変だったと思うが、講師のイング清子さんは非常に要領よくまとめてくださり、有意義な情報提供をいただいた。今後は、入居条件等について、より詳細な情報のプレゼンや、施設の見学ツアーなど、セミナーの続編を期待したい。

ファーストフライデー 夜のダウンタウン画廊散策と本場の飲茶ディナー 8月6日(金)

中村京子さん(会員)

飲茶の美味しいお店で夕食とおしゃべりを楽しんだあと、ダウンタウンに集中している画廊見学に繰り出します。各画廊にはハワイらしい明るさと、華やかさが満ちていて、ワインやおつまみを提供してくれる画廊もあり、なんとも温かい気持ちになります。かつてホノルルのダウンタウンは犯罪が多く危険なところとされていましたが、地元の人々の熱意と尽力でダウンタウンは大きく生まれ変わり、ニューヨークのソーホーのように地元の健康的な若者たちが集まるスポットになっています。第一金曜日の夜は「ファーストフライデー」に参加して、クリーンで新しい芸術家の町、ダウンタウンを是非とも実感して下さい！ホント、おすすめですよ！！



第2回「サロン de ヒスレア」に参加して 8月6日(金)

成宮健治・喜代子さん(夫婦終身会員)



ハワイシニアライフ協会日本地区本部が主催する一大イベントである第2回「サロン de ヒスレア」が、8月6日(金)、東京・目黒雅叙園にて開催されました。猛暑の中、北は北海道、群馬、静岡、大阪、香川、そして福岡など、全国各地から76名の会員が参加して、“ハワイアンな夕べ”を満喫しました。

石川真澄さん(会員)の司会で始まり、ハワイから駆けつけた坂井会長の挨拶の後、ブッフエスタイルのディナーを食べながら歓談しました。メニューには、ハワイのローカルフードとして知られているロコモコ、ロミロミサーモンやトロピカルフルーツのスイーツなども並んでいました。ロコモコは、ハワイで食べたものより美味しかったです。

ステージでは、武居弘泰・紀久実ご夫妻(会員)がメンバーとなっているハワイアンバンド「クールアイランダース」の演奏と美人姉妹二人のフラが披露されて、ハワイな気分が更に盛り上がりました。武居ご夫妻が、ハワイアンウェディングソング(ハワイ語でケカリネアウ)をデュエットしてくださった時には、会場の皆さんも、聴き入っていました。また、フラ・スタジオを主宰している柳瀬弘子さん(会員)も曲に合わせて、素敵フラを披露してくださいました。



その後、7月に発表されたばかりの「ハワイシニアライフの唄」を、会員の皆さんで合唱しまし

た。この曲は、シンセサイザー奏者で作曲家の西村直記さんが作詞・作曲したもので、優しいメロディーでとても覚えやすい歌でした。

プログラムも進むうちに、お楽しみ豪華！？抽選会となりました。景品は、法人及び個人会員から提供され、皆さんと一緒にディナーを楽しんだ女優の星由里子さんからも提供がありました。抽選会では全員に景品が当たり、あちこちの席で笑顔が見られました。そして、馬場日本地区本部長のあいさつでお開きとなりました。今回は、ハワイアン演奏、フラ、そして抽選会と盛りだくさんで、皆さん大満足の「サロン de ヒスレア」でした。



女優の星由里さんと一緒に

HISLEA 群馬支部ニュース

徳江正一さん(夫婦終身会員・事務局長)

7月31日(土)群馬支部では、会員の親睦を図るため暑気払いを行いました。東京からも参加をいただき22名で賑やかに情報交換などを通じて親睦の和が広がりました。まだ会員になられていない方々も参加され会員拡大にもつながったように感じました。

また、31日から8月4日まで群馬県伊香保温泉においてハワイアンフェスティバルが開催されました。ハワイの「メリーモナ

ークフェスティバル2010」での推薦チームも来日され、地元の数十団体のフラグループと共演され盛り上がりおりました。この期間に伊香保に宿泊するとハワイ旅行や温泉宿泊券等々の賞品があたる抽選会もあります。

来年も支部では、同時期に暑気払いを考えておりますので、ぜひ県外の方も群馬支部懇親会を兼ねフェスティバルをご覧になったらいかがでしょうか。

なお、群馬支部では随時会員を募集しております。県内はもちろん近県でまだ支部のない県の方々もぜひ一緒に楽しんでみませんか。

第2回月例 HISLEA 懇親ゴルフ会 一日本地区本部一 8月20日(金) 木下高志さん(夫婦家族会員)

今年の日本はハワイでは考えられないほどの猛暑のなか、元気なシニアライフ会員が15名も千葉県のかずさカントリーに集まりました。

組合せは以下のとおりでした。(敬称略) 1組 南園正道、西川宏平、三浦明義、馬場弘人、2組 木下高志、成宮健治、武井弘康、奥津博、3組 大久保忠道、八束秀次、川村卓司、遠藤吉映、4組 瀬尾恵、高橋恵麗、馬場陽子
ダブルペリアの戦果の結果は、女性の高橋さんと馬場さんは男性と同じティーからショットして見事、グロス94と96、高橋さんは3位、馬場さんも7位、男性顔負けの成績を上げられました。

栄えある優賞はなんと馬場地区本部長が、グロス84で御見事でした。ベストは瀬尾さんの80でした。多くの方から賞品をご提供頂き、参加された方々もスコアは別として賞品、参加賞にはご満足頂けたと思います。

ハワイロングステイを終えて帰国された遠藤さんも初参加されアフターのパーティーでは、最新のハワイ情報に花が咲いていました。8月の雅叙園パーティーで演奏頂いた武井さんも前日の御殿場ゴルフからの連ちゃんがかずさのコテージに泊まれ参加されました。

今後地方の方やハワイからの一時帰国の方も大歓迎ですので奮ってご参加されシニアのコミュニケーションをしましょう。次回は9月17日金曜に同じかずさカントリークラブで開催されます。先着順に受け付けております。馬場支部本部長まで。奮ってご参加ください。

マウイ支部開設

マウイ支部の開設が、8月25日に開かれたエグゼクティブ・コミッティ・ミーティングで承認されました。支部長になれる神崎洋さんを中心に16名の会員でスタートします。神崎さんは、法人会員エム・エム・ケーマウイL.P.(ザ・キング・カメハメハ・ゴルフクラブ)の社長をされており、今後、定期的に懇親会やゴルフ会を開催する計画でいます。マウイの会員のみならず、他地区の会員の方もマウイを訪れましたら、コンタクトしてみてください。

ハワイアナ

プウ コホラー

ハワイ島西海岸、マウナケアビーチホテルから車で5分程北へ向かったカワイハエ地区の海沿いに巨大な石組が残されています。「プウ コホラー」と呼ばれるヘイアウ＝祭祀場で、カメハメハ大王が各島を攻略して王国を創り上げる準備の為に、1790年から2年間かけて造ったものです。大王は西欧人から大砲を入手し、英国人の力を借りて、ここで着々と戦闘の準備を進め、隣のマウイ島、そしてその西のオアフ島を攻め、1795年4月にヌウアナパリで勝利し、王国を成立させます。プウ コホラーの周辺は、王族の居住地でした。オアフ島のヌウアナパリへ向かう途中にある「エマ女王の夏の離宮」の主、カメハメハ四世の妻「エマ」は、ここで生まれています。ハワイ語で「プウ」は丘、「コホラー」は鯨ですので、「鯨の丘の祭祀場」という意味合いになります。

レンタカーでハワイ島を旅する時には必ず訪れてみたい、ハワイアン歴史を垣間見られる重要な史跡の一つです。

浅沼正和さん(ビショップ博物館ボランティアガイド)



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。

ハワイ滞在中に、他の会員の皆さんと連絡を取りたいというご希望を時々いただきます。その場合、ご自身の滞在期間、滞り場所、連絡電話等添えて原稿をお送りいただきましたら、この伝言板に掲載させていただきますのでご利用ください。

* * * * *

詩吟同好会 に参加して

五味淳芳さん(夫婦家族会員)

今年のハワイ・フェスティバルに HISLEA の神輿担ぎに参加し、その後の打ち上げ会の席上、たまたま江口素臣さんご夫婦から詩吟の話を聞き、昔々中学低学年で柔道の時間に吟じた経験を思い出し、誘われるままにモトさんの画廊に通い始めました。

稽古は毎週木曜日午後五時半から2時間、モトさんの経営するザ・アートボードで、ハワイ国誠流詩吟会副会長の江口国仁(HISLEA 理事・素臣)さんの指導で吟詠しますが、その前に夫人・江口国李(純子)さんの鮮やかな指導で発声練習をし、声を整えます。ア・エ・イ・オ・ウ・・・口形を変化させ、大声を出し、そして、童謡唱歌の2部合唱では、皆の心がピッタリと合ってきます。それから詩吟吟詠に入ります。

今年8月の HISLEA の会報から、詩吟同好会の記事が掲載されメンバーが増えました。私を含め殆どの方がビギナーで、詩吟の節調(節回し)を覚える基本で(富士山一仙客来たり遊ぶ)を最初に習いますが、新人の皆さんは詩吟と言うと(鞭声肅々)をご存知で、それではと私は(川中島)を始めたところです。

先生と一緒に吟じ、何とか出来た様な気がするのですが、指名され一人で自信なく吟じると、先生は大変褒め上手で、夫々の良い点を取り上げ、ここが良かったと言われるので、その気になり、私も稽古を続けようと思うようになりました。

HISLEA の気功のエクササイズをしているモトさんは、吟詠は腹から声を出すと教え、そのための腹式呼吸をも練習します。詩吟は、吟じる楽しめと同時に気功ができる健康法となるので、吟者には大正後期生まれの私も及ばぬ超長寿者が多いのが納得出来ました。

先日ハワイ国誠流師範の大城国珠先生が来場されて、”吟詠の節回しより大事なのは腹の底から声を出すことだ”と教えられ、日本人のルーツを表現する日本の伝統文化である詩吟によって、もっともっと長生きしようと思いを強くしました。

* * * * *

地区本部・支部のご紹介(日本地区本部・各支部は会員のボランティアで運営されています。)

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) ☎090-1527-4300 ara@ara-corporation.co.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◆マウイ支部(神崎洋支部長) ☎808-243-1020 kanzaki@kamehamehagolf.com

◆グアム支部(川浪哲支部長) ☎808-599-6158 nami@fisheyeguam.com

シリーズ - 健康

Dr. 大山の健康アドバイス 受けてみよう「肺がん検診」

大山廉平さん(会員・顧問)



肺がん検診の基本は問診、胸部エックス線検査です。肺がんおよび結核などの病変がチェックされます。異常を指摘された場合(検診では、見落としがないように、異常所見の基準をオーバーに判断します。)には、次にCT或いはMRI(胸部を輪切りにしてみる検査)検査へ進みます。どの検査も検査上の苦痛は伴いません。ご安心ください。この検査中にも、痰が多い方や血痰(痰に血が混じる)がある方には、喀痰に含まれる細胞診検査を行います。更に、異常な所見が得られた場合には、気管支鏡(気管の中へ内視鏡を入れる検査)へと進み、診断を確定させます。

検診の対象の方は、主に40歳以上の方であり、毎年1回くらいの検診を行えばよいと思われます。一般的に、企業にお勤めの方は検診を受ける機会が多いのですが、主婦層には、検診の機会が少ないのです。

肺がんの検診の前に、肺がんを予防することも大切です。喫煙が肺がんの最大の危険因子であることが知られており、タバコをお求めになるとそのパッケージには、肺がん発生への危険性が表示されています。今までタバコを吸われている方でも、禁煙することで将来的な肺がんの危険性を少なくすることができます。

家庭内では、喫煙者の非喫煙パートナーの肺がんの危険性も高まっています。伏流煙を知らずの内に、吸い込むことで危険性が増してしまうので。もっとも大切なことは、ご自身の健康とご家族の健康を守ることです。

(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。

(\$50)原江美子様、関川菊枝様、(\$30)上家裕志様、(\$25)ながたかずこ様

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 をご覧になるか、カタログをご請求ください。