



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(HISLEA)

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

2011年1月号 (Vol.39)

謹賀新年



マウイ島・ハレアカラ (標高 3055m) 火口原の夜明け

カウアイ島の北端、キエ・ビーチ (Kee Beach) から2日間歩くと、カララウ・バレー (Kalalau Valley) に到達します。後ろに緑の山が迫った小さな砂浜に立ちますと、目の前に太平洋の波が押し寄せます。飛行場のジェットエンジンの音か雷のゴロゴロというような音が途切れることなく続き、あたかも生きている地球が咆哮するのを感じているような不思議な感覚になりました。一定の旋律で一瞬も途切れることのない波の音は聞いたことがありません。

帰途、中間点のハナコア (Hanakoa) でキャンプしました。夜、ふと目が覚めると、真っ暗なはずの外がやけに明るい。外へ出てみると、今まで雨もよりの曇り空だったのが、満月が頭上に輝く雲ひとつない夜空になっていました。月の銀色の光がハナコアの果てしなく続く樹林の上に降り注ぎ、枝の1本1本、葉っぱの1枚1枚が鮮明に白く輝いていました。すぐ近くの谷川の音がティンパニーの連打のように響き、あたかも荘厳な芝居のクライマックスシーンを見ているような感動に身震いました。

12月に家内と行った3泊4日のトレッキングでのこの2つの体験は予期していないものでした。

私達は、経済の発展のため一生懸命働きそれなりの成果もあげてきましたが、いつの間にか人間 (自分) 中心のものを見るのに少々慣れすぎたように思います。

生きている地球は、人間の力が及びもつかない大きなエネルギーをもった空間体で、私達も他の多くと一緒にその中で生かされている生物の一つと今回の体験から強く感じました。

21世紀の今、そろそろ地球と仲良く生きる方法を模索する時ではないでしょうか。

新しい年が皆様にとりまして素晴らしい年となりますようお祈り申し上げます。(Wainiha)

Mele Kalikimaka in Hawaii

December 15, 2010



クリスマスパーティに参加して

川添 章弘さん (夫婦終身会員)

3か月の滞在も今日で1か月が過ぎ、12月15日米軍保養ホテル入口ゲートでチェック受けて中に入るとそれは素晴らしいホテル。1階奥のボールルームを貸し切って130人の大クリスマスパーティに参加させて頂きました。

入ると美男美女ドレスアップして 握手する人、抱き合う人の笑い顔。

まず坂井会長のご挨拶、大勢のフラダンサーのフラと音楽伝道師ご夫婦の美声の歌のパフォーマンスでスタート。

食事前の感謝の祈りで食事が始まり美味しい料理。メイン、果物、デザート食べ放題で8人テーブルで雑談しているとき、何時ものジョーク好きの名司会の江口さんが二人ずつ向かい合い、お互いの目を見つめて、「好きです、愛しています」と言いながら抱擁させられました。ご夫婦の方はそれで良いのですが 私たち男同士、女同士の



人。大笑いしながら楽しませてもらいました。宴たけなわで、丁度12月誕生日の4名が壇上に上げられ、ハッピーバースデーの歌とケーキのプレゼント。続いてビンゴゲーム。あちらこちらで「ビンゴ！」の声で立派な景品を頂き喜びと歓声の笑い声。

突然プレスリーそっくりさんがステージに現れて、プレスリーの歌2曲を披露。2曲目で大いに盛り上がったところで、今日誕生日を迎えられた大阪の恒川女史が飛び入りでプレスリーと腰ふりダンス合戦。皆さん涙を出して爆笑。最後に全員輪を作り、プレゼント交換。「ハワイシニアライフの歌」全員で合唱してお別れしました。

ハワイはシニアにとって、心と体が健康になれる所だなあ、来年も必ず参加させて頂きたいと思いながら会場を後にしました。このパーティの為お手伝いされた皆様に心から マハロ！

シニアライフ協会のクリスマスパーティ

富永(普天間)恵子さん (会員)

シニアライフ協会の正式メンバーになって3ヶ月。初めてのクリスマスパーティ。会場は総勢130名以上の会員の皆様で和気藹々と最高に楽しい思い出に残るパーティでした。

ビンゴゲーム、ラッキーくじ引きには始終ドキドキ、マコサンと治江さんと良子さんが心込めて作ってくれた真っ赤なポインセチアのセンターピースを貰いラッキー！会員皆様の心温まるパフォーマンスに感動。「クプナアイランダーズ」のウクレレ演奏、万年少年のような笑顔が微笑ましい「オイターズ」の銀色の道。元先生指導による日本の伝統文化、詩吟。思わず合わせてうなる。皆様の一生懸命が観客のテーブル席まで伝わりほのぼのとさせられる。いよいよクライマックス、あの世からのスペシャルゲスト・エルビスプレスリーの登場、三上さんのジェスチャーたっぷりの物真似とパーティの夜に70歳の誕生日を迎えられた熟女恒川宮子さんの元気ハツラツ・セクシーダンスは見事！会場が一気に盛り上がる。全力でお客様を楽しませるサービス精神はカスタマーサービスに従事する私には頭が下がりました。理事とボランティアの皆様、素晴らしいクリスマスパーティをどうも有り難うございました。



最後にシニアライフ協会会員の皆様の健康と幸福をお祈りいたします。

HISLEA クリスマスパーティに出席して

ペリー石垣恵美子さん(夫婦家族会員)

去る12月15日午後6時から、ハレコアホテルでのHISLEA主催のクリスマスパーティに初めて夫同伴で出席しました。毎年ハレコアホテルでは様々なクリスマスの催しがあり、私どもも色々楽しむことができましたが、今回は一味違ったクリスマスを体



験したいと願って HISLEA クリスマス参加を決めました。

最初に思いがけず、マキキ聖城キリスト教会黒田牧師の紹介で、ランディ本郷氏夫妻の美しいクリスマスソングが、オリベットバプテスト教会有志の方々の見事なフラダンスと共に披露され、涙がでるほど感激しました。日本語のわからない夫も感動して、2人で手を握り合ってクリスマスを祝いました。本当に思いがけない体験、感謝でいっぱいです。

会食後、ウクレレ演奏や詩吟、ゲームなどを楽しみました。盛沢山のプログラムで、残念ながら老齢(88歳と79歳)の私どもは疲れてしまって10時前には失礼してしまいましたが、後で聞けばパーティは夜11時まで続いたとか。皆様は大満足だったと推察します。本当に有難うございました

シニアライフクリスマス会に思う

清水俊一さん(夫婦・家族会員)

ハワイにおおぜいの日本の年配者が長期滞在と永住しておられる。しかも年配の女性の多いのに驚き、ウーマンパワーに敬意を表する次第です。

日本の男性はどうしても会社人間が多いためか私も含めリラックスして遊び楽しむことが上手でない。日本にいと年末年始は忘年会と新年会であちこちに引っ張り出され酒詰めの毎日で仕事の延長戦から逃げられないが、ハワイではマイペースで楽しめることがうれしい。クリスマス会は幹事さんのおかげで何も誰にも気兼ねなくまた元気な80歳のレディーが2人もおられるオールレディーのテーブルに男は私のみで楽しい時間を過ごしお話を聞かせていただいた。

どうもアメリカも日本も女性は年と共にパワフルとなり人生をエンジョイされている。男も頑張るってこのクラブのようにハワイで人生の後半戦を面白く過ごしたいものです。

ある日系米兵

軽沢敏さん(会員)

私がよく利用するカハラのタイムス・スーパーマーケット入口右側に写真のような銘盤があり「ハーマンたけよし照屋を慰霊し之を建つ。1919年4月誕生、34歩兵師団100大隊別働隊軍曹として第二次世界大戦に参戦。イタリア戦線モンテ・カシノにて1944年1月25日戦死」とある。サイズは19.5×11.5インチ(50×30cm)のブロンズ製。



ハーマン照屋氏の生い立ちは以下の通り

沖縄から移民としてハワイ島の砂糖耕地で働いていた照屋夫妻は長男アルバート、次男ウォーレス、三男ハーマンの男子に恵まれた。早くからオアフ島で仕事をしてきた長男を頼ってウォーレス続いてハーマンは義務教育(当時は8年)を終えると、すぐオアフ島に来た。3兄弟はあらゆるはんぱ仕事(odd job)をして小銭を貯め、ダウンタウンにランチ・レストランを開き、後日カピオラニ通り、新聞社隣りに本格的なレストラン「タイムス・イン」をオープン。1939年に売却したが、この買い手がごく最近まで営業していた「コロンビア・イン」である。

1944年末弟ハーマンが戦死。戦後残った兄弟2人は相談し、夢であった食料品店をオープン・・・これが南キング街のタイムス1号店、1949年のことである。オアフ島だけにしぼって店舗を展開し、最盛期には17店舗あった。この兄弟がもともと頼りにしていたハーマンが先立ったため、慰霊の意味で建てたのがカハラ店であり、後年タイムス・グループ中、最高の売り上げを続けた。創業時は港湾荷役労働者組合による争議が頻発したため、照屋兄弟はこの労組に(選挙の時など)多額の寄付をして、ストライキの情報を早くキャッチし、米本土からの仕入れ、船積み、倉庫保管に万全の手配をしたとか。子弟が仕事を探していると「照屋さんの所へ行け・・・照屋さんは何とかしてくれる」と言われる程、日系人の面倒を見てくれた・・・というような逸話が沢山残っている。

2002年にファミリー経営の限界を知り、米本土のPAQ Inc.に売却した。

長男アルバートは後年、シティ銀行、ホノルル商工会議所、日本人商工会議所ほかの役員を務め、2002年に他界、89才であった。

次男ウォーレスは引退後も近くに住んでいたため、毎朝カハラ店で菓子パンを求め、個々にバックして店員に配る姿が見かけられた・・・夭折したハーマンを偲んでいたのかも知れない。ウォーレスは2005年、90才で他界した。

日系兵はファシズムや全体主義と戦った、と同時に偏見や憎しみとも戦った。100大隊/442部隊での戦死者は「失われたテキサス大隊」救出だけでも700人、戦傷者多数、9,500のパープル章、18,000余のブロンズ章、7つの大統領顕彰という栄誉に輝いた。

華々しい栄誉の陰に、末弟を失った悲しみの銘盤は、オーナーが代わってもはずされず、今も買物客を見つめている。しかし買物客は一瞥もしない。

日本地区の活動

東京支部の12月定例会は懇親忘年会

12月9日(木)

片山邦夫さん(理事・夫婦個人会員)



午後5時に開会し、最初に全員2～3分間のスピーチを行った後は、ワイングラスや焼酎片手に食事をつまみながらの懇親が始まりました。

例会の目玉のひとつは、赤堀会員が北海道からご持参されたベニソン(エゾ鹿の肉)です。狩猟したばかりの新鮮な赤身の肉は、ハーブソルトを振り、軽くポワレして赤ワインを少量加えたのですが、その美味しさと柔らかさに一同(秀樹?)感激!し、瞬く間に大皿が空になりました。まさにこの時期最高のご馳走、ジビエ料理です。勝倉会員から高級日本酒「洗心」また大山先生からワイン(ボジョレヌーボー)をご提供いただき、これも皆さんに大好評でした。

後半はウクレレの伴奏でハワイアンレッスンの後、それに合わせてフラの踊りが始まる盛り上がり様、またカラオケの熱唱で楽しく過ごし、あっという間に5時間が過ぎて、最後に来年度の活動についての計画や提案がなされ、馬場本部長の一本締めでお開きとなりました。日本地区の活動は、来年も元気一杯です。

群馬支部忘年会

12月18日(土)

徳江正一さん(群馬支部事務局長・夫婦終身会員)

前橋市内の洋風居酒屋「アゴラ」において忘年会を開催いたしました。小鮎支部長の挨拶に続き、事務局から今年の実績報告、新会員6名の紹介を行い、迫田監事の乾杯で開会されました。20名の皆様に参加され、ハワイの話、他の海外旅行の話、名刺交換をして偶然に仕事関係で繋がりがあったり、学生時代の先輩後輩関係だったり意外な遭遇もあり、会員同士話に花が咲き時の経つのも忘れ楽しい会となりました。

この時期、お忙しかったり遠方のためだったり残念ながら参加頂けなかった会員の方々もおりましたが、支部ではなるべく多くの皆様に参加できるように企画をしていきたいと考えております。

また、群馬近県の皆様にも群馬支部行事に参加いただけるよう情報提供につとめてまいりますので、ぜひご参加ください。「ハワイ」をキーワードに大いに楽しみましょう!



オハナ会名古屋支部の忘年会

12月2日(木)

野田豊秋 野田まさ枝さん(夫婦家族会員)

名古屋栄の「Aloha Table」でオハナ会名古屋支部の忘年会が開かれました。この店、本店はハワイ・ワイキキにあると知って「びっくり」するやら、「知らなかった」ことが恥ずかしいやら、店のインテリアも料理もハワイアンムードで盛り上がりも最高の納得気分で2時間余りがアツと云う間にすぎました。

当日は15名の出席で、自己紹介に始まり後は「わいわい がやがや」・私たちが特に嬉しく思ったのは、来年の1月から3月にかけて、6～7人の方々とワイキキで逢えそうなことです。私たちは2月13日～3月29日まで、ワイキキ・アイランドコロニーに滞在しスティの予定です。ハワイの会員の方々と再会や、オハナ会皆さん方と一緒にイベントやサークルへの参加、そして食事会や飲み会等でお逢いできることを、今から心待ちにしております。



関西地区クリスマスパーティ

12月11日(土)

岡田早苗さん(終身会員)



支部発足後、初の「2010年X'mas Party」は12月11日(土)大阪梅田レストラン・バー「ベベドール」で25名が参加して、盛大に時間の経過も忘れ楽しい時を過ごしました。

岸本支部長がサンタさんに変装、スタッフ全員は赤い帽子にマジックメガネを着用してお出迎え、すでにクリスマスムードいっぱいです。四国高松から駆けつけて頂いた神崎会員さんの音頭で乾杯。美味しい料理や「HISLEAウィーク」に参加された皆さんのおみやげ話などの話題に花が咲き、皆さん大満足。また織田会員さんとフラ教師の丹野先生(会員)にフラダンスを踊って頂き、

ハワイムードを満喫しました。全員参加のジャンケンゲームが盛り上がったところで、各自持参のプレゼント抽選交換会を行い、大いに飲んで、おしゃべりをしながら、楽しい会員間の交流を持つことができました。

最後に「ハワイシニアライフの唄」を小林会員さんの指揮で全員合唱し、楽しいクリスマスパーティは成功裏に終わりました。



ハワイアナ

ワイアラエ



浅沼正和さん(ビショップ博物館ボランティアガイド)

ワイアラエ カントリークラブで開催される全米プロゴルフトーナメント「ソニー オープン」は、今年も多くのギャラリーを集めて盛大に行なわれることでしょう。ハワイにはワイアラエの様に「ワイ」のつく地名が多くあります。ハワイ語でワイは水を意味します。緑豊かな山から流れ出る清らかな水は溪谷の滝を流れ落ちて川を下り、タロ畑を潤し、海岸に作られた養魚場に流れ、ハワイアン達の生活の源となっていました。ワイの地名には、川や谷の名が元になっているものが多くみられるのです。ところで、ワイアラエ CC の在るカハラ地区の道の名前には鳥の名前が幾つか使われています。カハラ小学校横の公園からカハラモールの南側に至る通りの名「プエオ」はハワイ固有種のフクロウの一種。ゴルフ場近くのパーマーズ通りを横切る小道は「ノイオ」。ハワイからミッドウェイ島までの島々に棲息する、35センチくらいの黒い海鳥です。その隣の路地の名は「コロア」。これはカモの一種です。

会員便り / 伝言板

◆ インフォメーションセンターより盗難のご注意

会員のジョセフィン ボーラス様よりのお電話でウォールマートのトイレでバッグを盗まれ当協会の会員証もなくされたそうです。被害に会われた状況をお知らせくださり、会員の方々に注意をうながされています。

手口はトイレに入るのを見届け、ドアの上部から手をのばして(器具を使うのかも)、ドアに取り付けてあるフックにかけたバッグを盗みとる。プロのあつという間の仕業。ウォールマートは日本人客も多く、ターゲットにされているようです。

皆さん、どうぞご注意ください。

◆ インターネットで日本のテレビ、ラジオが視聴できます。

布川捷二さん(理事・会員)

毎朝、メールのチェックをするのが決まった朝のお勤め(?)となっていますが、そのBGMに日本の「NHKラジオ深夜便」をリアルタイムで聞いております。時差の関係で、ハワイ時間午前7時は、日本では翌朝の午前2時、「ラジオ深夜便」は、午後11時20分から翌朝の午前5時まで放送されており、中高年層200万人が聞いているという「長寿・化物物ラジオ番組」として有名です。続いてハワイ時間11時30分からは、当地唯一の日本語放送局、AM1210「KZOO(ケズー)」で、TB Sラジオの「生島ヒロシのおはよう一直線」、続いて「森本毅郎・スタンバイ!」を聴いて日本の最新情報の更新(?)をしています。

ロングステイで当地にお越しになる際に、ラップトップ・コンピューターお持ちになれば、当地でのセットアップが必要ですが(注)、メールの発信、日本のご家族と無料電話(SKYPE)で国際通話も出来ますし、リアルタイムで日本のTV放送、ラジオ放送の視聴が可能です。

- いつでも好きな時間に「NHKのラジオニュース」が聞けます。 <http://www.nhk.or.jp/r-news/>
- 「NetTV-News」インターネット上で配信されている動画ニュースを、常時連続再生しています。
<http://www.crystal-creation.com> にてフリーソフトをインストールします。
- 「KeyHole-TV」 民間放送5局及びNHKのTV番組、ラジオ番組の視聴が可能です。(無料)
<http://www.v2p.jp/video/> にてフリーソフトをインストールします。
(注)番組の録画は難しい。画面は小さく、画質もやや劣る。
- 「WIST-TV」 <http://wist.tv.com>
有料(\$ 29. 99/月額)(注)録画可能、画面は大きく、画質良。
- 「テレビ王国」(TV各局の番組表) <http://tv.so-net.ne.jp/chart/23.action>
(注)・インターネットへの接続 ・各種ソフトのインストール ・アカウントの作成

シリーズ - 健康

Dr. 大山の健康アドバイス 「良い睡眠」について

大山廉平さん(会員・顧問)

毎日、皆さんは眠ります。睡眠時間には人により差があり、短い人、長い人、ナポレオンは4時間の睡眠で十分であったそうです。理想的な睡眠とは、何なんでしょうか。眠ることにより心身の疲労の回復が図れることにあります。睡眠はレム睡眠とノンレム睡眠と呼ばれる二つの睡眠の深さの違うパターンが相互に数回見られます。この睡眠運動の中で熟睡感が得られ、心身の疲労の回復が図られます。

レム睡眠(急速眼球運動を伴う)では身体的には急速眼球運動以外には、骨格筋などは弛緩状態(筋肉の収縮がほぐれた状態)にあり、外見的には眠っているが、脳は覚醒した状態にあります。一方、ノンレム睡眠(急速眼球運動を伴わない)では、骨格筋の弛緩の状態は勿論のことですが、急速眼球運動を伴いません。即ち、脳も眠った状態にあるのです。

睡眠時間には個人差があり、6時間から10時間と言われていますが、その長短を気にする必要はありません。夜10時ごろには床に入ることが望まれますが、俗に「良く寝る子は育つ」と言われ、中学生ごろまでは、よい睡眠の習慣が心身の発達に必要とされています。日常生活習慣により、床に就く期間の差があります。深夜遅くなる人、朝に床につく人・様々です。よい睡眠が得られるには、起きている時間中の適度の運動と思考の疲労が必要です。適度の運動と思考は心身に適度な疲労感を引き起こし、眠りを誘います。

床に就く前には、お風呂に入り、一日の身体の疲労回復を図り、全身の血行を良くし、筋肉の疲労回復に努めてください。勿論、入浴後の保温に気を使ってください。また、適度の夕食をとってください。栄養が足りることもよい眠りを誘います。(但し、寝る直前は禁物です。1～2時間は前にして下さるか、軽食としてください。)

それでは、おやすみなさい。

(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 以内) 本江滋夫様、関伶子様、Don Kim 様、野田豊秋様、金沢文子、水谷日出夫様、関根八紘様

(\$ 50 以内) 坂井諒三様、田中美恵子様、中込眞澄様、小林和義様、Takeuchi 様、上田毅様

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 **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。