



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2月号 (Vol.40)

予 告(3月)

JAPAN HAWAII CULTURE EXPO 2011 (JHCE2011) & 1st HISLEA ART EXHIBITION



ジャパン ハワイ カルチャーエキスポ 2011

第1回ヒスレア美術展

ホノルル・フェスティバル財団主催の「第17回ホノルル・フェスティバル」に協賛し、ハワイシニアライフ協会主催「第1回ジャパン ハワイ カルチャーエキスポ 2011・第1回ヒスレア美術展」を3月12日(土)・13日(日)の2日間ハワイコンベンションセンターにて開催します。

エキスポの目的は次のとおりです。

1. 日本の文化、芸術、芸能、武芸をハワイで紹介し、日本の文化伝統と日本人の忘れた心を発掘する。
2. 日本の文化、芸術、芸能、武芸をハワイに紹介するために努力されている方々に、デモンストレーション、発表の場を提供し、その活動を支援する。
3. 日本とハワイの、文化、芸術、芸能の架け橋となる。
4. ハワイで活動する企業やビジネスオーナーのご紹介。

フェスティバル会場には毎年、日本から来られる方4000名を含めて17000人の方が来場、お祭りを楽しみます。色々な文化活動をされています個人、団体様にその活動をご紹介するブース、ステージを用意させていただきます。また、「ヒスレア美術展」におきましては、絵画、書道、写真、ミックス・メディアなどの展示の場を設けます。そして「ヒスレア大賞」も用意させていただきます。

出展にご興味があります方、詳しい資料をご希望の方はEメール又は電話にて下記までお問い合わせください。

NPO ハワイシニアライフ協会内 JHEC2011 事務局

expo@hawaiiseniorlife.org

担当 (総括) 布川 ☎ 1-808-944-9090

FAX 1-808-944-0909

(美術展) 江口 ☎ 1-808-351-1945

FAX 1-808-536-0108

☆ ☆ ☆

マウイ1泊2日ツアー「ゴルフとホエールウォッチングの旅」 — エクスポの後のお勧め —

ジャパン ハワイ カルチャーエクスポ並びに第1回ヒスレア美術展開催に合わせて、マウイ支部が素敵なツアーを企画しました。溪谷の島と呼ばれる美しいマウイでゴルフを楽しみ、そして最盛期のホエールウォッチングツアー。冬をマウイで過ごすクジラたちは子育ての真っ最中。アラスカへ帰る前のクジラたちの自然の営みは見る人に感動を与えます。ハワイ在住の会員並びにゲスト、この期間にハワイにご滞在中の会員並びにゲストの方々の参加をお待ちしております。尚、ツアー期間中は、マウイ支部会員がゴルフ、ホエールウォッチングツアーなどのお手伝いをさせて頂く予定です。



日時 2011年3月14日(月)12:00pm～15日(火) 12:00pm

集合 ザ・キング・カメハメハ・ゴルフクラブ ☎808-249-0033

参加費 \$230 費用に含まれるもの:

- ① 「ザ・キング・カメハメハ・ゴルフクラブ」でのゴルフ費用(含む賞品代)
- ② 14日懇親会費用(飲物代は各自負担)、③タクシー(Van)代、4-6人の相乗り前提、ゴルフ場からホテル(14日)、ホテル→マアレア港往復(15日)計3回分を含む。④ホエールウォッチングツアー



宿泊 マウイビーチホテル ☎ 808-877-0051 170 Kaahumanu Ave, Kahului (カフルイ空港より車で約5分)

(註1) ホテルの予約は幹事が一括行いますが、代金決済は各自となりますので、クレジットカード情報が必要です。

(註2) マウイビーチホテルのご好意により下記特別価格を頂いています。

1泊1部屋(スタンダードルーム、朝食付き) \$100 + tax(13.42%) *1部屋(2人まで)の料金です。

(註3) キャンセル条項:

ホテル取消し・変更: 宿泊日の4日前以降のキャンセルは、1泊代金がクレジット・カードに請求されます。チェックアウト日を早める場合も同様です。

ホエールウォッチング: 3月11日以降のキャンセルは代金の返却はありません。

お問合せ及びお申し込み: マウイ支部(担当:あやめさん)

ayame_g@kamehamehagolf.com Fax: 808-249-8786 ☎ 808-249-2544

三味線・小唄・端唄体験教室

12月23日(木)

関川菊枝さん(会員)

昨年9月に第1回の教室が開講し、ハワイにも粋な世界が、、と私も参加。まさに粋な和服姿での春日豊芝洲先生のご指導により日本人の心を学ばせていただきました。待ちに待った2回目、今回はシニアライフ協会のイベントの一つでもあるクアキニケアホームへの慰問のために日本から駆け付けてくださった先生を中心にひよこの私達が必死に特訓を受けステージに上がったのでした。当日はウクレレ、男性コーラス、そしてお三味線の世界へと進行、先生は黒紋付に袴のお召し物でもとても素敵でした。お年寄りたちが昔を思い出したかのように手拍子をしながらの和んだお顔がとても印象的でした。

江戸小唄、端唄の世界はつい花柳界でしか通用しないものと思われがちですが、昔は粋な遊びを愛する旦那衆が楽しむための会などがさかんであったようですが、今ではサラリーマン経営者、また主婦なども増え多忙な本業の傍ら、一寸息を抜く至福の時でもあるようです。

一曲3、4分の短い唄ですが、その中には季節の情景、男女の色恋など日常的な生活環境が多く唄われています。やればやる程むずかしさを感じます。お三味線をつま弾きながらの江戸小唄は精神的にも癒されるような気さえいたします。やはり日本人の心なのでしょう。

これからも豊芝洲先生のたびたびのご来布を期待し、楽しみながら「粋」の世界を勉強したいと願っています。



元旦の初日の出と気功エクササイズ

1月1日(土)

鈴木栄一さん(夫婦家族会員)



毎週土曜日は、シニアライフの活動の中で最長のサークル活動となった、気功エクササイズがアラモアナのマジックアイランドでもたれています。私もこの気功に参加してから二度目の元旦を迎えることになりました。昨年に続き、今年も元旦に気功初めをしようということで、一同が早朝のマジックアイランドに集まりました。そこは昨夜の花火の喧騒がうそのような、静かなハワイのお正月を感じさせてくれます。カメラを肩に、ワイキキの海の向こうのダイヤモンドヘッドをじっと眺めながら、今か今かと日の出の瞬間を待ちました。しかし夜が明け、辺りが次第に明るくなってくるにつれ、雲が一面に空を覆っているのが見えます。それでも、何とか雲の切れ目から、太陽が顔を出してくれることに一縷の望みを抱きながら待ち続けました。だがその期待も空しく、遠く離れた雲の切れ目からこぼれる日の光に美しく染まった空を眺めるだけで終わってしまい、諦めて持参のお神酒で一同が乾杯し、新年の気功初めに移行したことでした。

そこでは先ず一同が輪になって手をつなぎ、新年の挨拶の後、野田気功師のリードのもと準備体操と気功十八番、さらに江口気功師による通天柱、最後に再び野田気功師によるリラクゼーションで終了と、とても気持ちの良いエクササイズです。その後、再び輪になって自己紹介やハッピーバースデーを祝い、またハワイシニアライフ協会の諸案内がなされ、さらに引き続いて有志がアラモアナのフードコートに集まり、朝食を共にして楽しい交わりの時を持つことが今や定番化しています。この辺にこのサークル継続の秘訣があるのでしょうか。今年も更なる発展と、一層の成長を祈らずにはおれません。

出雲大社初詣とソニーオープン見学

1月11日(火)

山中毅さん(夫婦家族会員)

昨日の雨が嘘のような晴天の朝、日本在住の会員の方には申し訳ない半袖、半パンツの夏のゴルフウェアで、1ヶ月5ドルのThe Bus シニアカードで集合場所のDFS前に、今年は人気があるのでバスも大型をチャーターされ37名の方々と出雲大社に向かった。昨年ハワイで出会ってカップルになった方を案内し、最近ではハワイのパワースポットにもなっている出雲大社に到着し、神殿に着席し、今年の誓いを二礼四拍一礼の参拝をして、祈願を終えた。

全員で記念撮影をし、宮司さんに見送られてソニーオープンのワイアラエカントリーへ向かった。ゴルフ場到着後、メンバーである坂井会長よりクラブハウス内のメディア取材ルームや出場選手の受付やホテル、エアチケット手配等をボランティアでされている方に説明を受け、コース入口で持込禁止の携帯電話を一時預けして、プロの練習を見学することに。

身近で選手と一緒に撮影をしたり、サインを貰ったり出来るのは今日しかない、最終18番グリーンスタンドで選手とキャディがアプローチやグリーンでのボールの転がりを念入りにチェックしてメモするのを見学しながら、少し早めのお弁当を、爽やかな風とコースの景色を見ながらの食事はなぜか格別に美味。

選手のティショット、バンカーやアプローチの練習を見学して(少しは参考になったか?)、迎えるバスでワイキキに戻り解散をした。時間があればジュニアとプロ選手のアプローチ合戦等夕方まで楽しむのも一考かと。

是非来年は計画をしようと思いました。



セミナー「ヒスレアウェブサイトの上手な利用法」に参加して

1月14日(金)

塚原勉さん(会員)

毎月メールで来るハワイシニアライフ協会便りを見てゴルフの好きな私は、必ずパールカントリーGCで行われるコンペを申し込んでいますが、最近カポレイGCのコンペが一つ増えた事は至上の喜びです。そしてもう一つ嬉しい事は申し込みが以前は電話でしたが、パソコンで簡単に出来るようになった事で、とても便利に利用しています。しかも後で承認番号をメールで送って来ます。

チョット前置きが長くなりましたが、そのイベントカレンダーがある「ヒスレアウェブサイトの上手な利用法」が目に入り早速、勿論パソコンで申し込み、セミナーを受講しました。当日会場に入ると、受講者は少ないのですがアットホームで、上田講師のフレンドリーな分かりやすい話で、例えば、今の最新携帯電話の機能は8年前のスーパーコンピューターの機能と同じだそうで、スーパーコンピューターと言えば相当広い部屋一杯の機械で1台、その進歩の速さにとても驚くと同時に、私も充分理解が出来て、チョット自信も付きました。それにしても、パソコンは何でも出来る、と常々思っていて、人からも聞いていましたが、その機能の20%も使って居なかったのかと思うと、これを契機に少しずつ知識を高めて行こうと決心した次第です。大変有意義なセミナーを有難う御座いました。

ハイキング “ホオマルヒア植物園”に参加して 1月16日(日)

奥野保男・宏子さん(夫婦家族会員)

3ヶ月程前に、テキサス州ダラス市よりオアフ島へと移住してきました。日本の2倍の広さのテキサス州から埼玉県とほぼ同じというオアフ島への住空間の移動は、戸惑いと時にストレスとなります。それを和らげてくれるのがハワイシニアライフ協会のハイキングです。

2度目の参加となる今回は、ホオマルヒア植物園に行ってきました。ホノルル市が運営する5つの植物園の一つで最も大きいそうです。ハワイというと海ばかりが思い浮かぶますが、山もすぐ近くにあり、この植物園も車でホノルルから20分ほどですが、全くの別世界でした。シニアライフ協会のハイキングは、全米のシエラクラブのハイキングリーダーが案内してくれるのですが、このリーダーのランディさんが「もの知り」でハイキングが一段と面白くなります。

ホオマルヒア植物園は、火山のクレーターの中にできた植物園であり、アメリカ軍が洪水防止のために作ったものだそうです。ハワイ原産種ばかりでなく、いろいろな国からの植物が見られます。ランディさんが丁寧に説明して下さるのですが、ハワイ語の名前などは全く覚えられず…。妻などは、今回覚えた名前は「パイナップルツリー」だと言うのですが、この名前も正式名ではありません。2時間弱の園内散策のあと、カネオへの町と海を見下ろすビューポイントで各自持参のお弁当を食べ、ハイキングは終了となりました。ハワイの一番の魅力は自然だと思いますが、海ではなく山の自然に癒されて帰宅いたしました。



マウイ支部

1月月例ゴルフ

1月16日(日)

神崎洋さん(マウイ支部長)

1月16日(日)、快晴に恵まれたエリエール・マウイ・ゴルフクラブにて15名の方が参加して第5回ゴルフ会が開催されました。1月12日から13日にかけて降った豪雨の爪痕が所々に残り、Par-71がPar-69に変更になるなどの影響もありましたが、いつもながら和気藹々と楽しいゴルフ会となり好成績が続出しました。特筆すべきは、Ms. Kanako Tamakiが第3回大会に続いて2回目の優勝を遂げたこと、更に3位には Ms. Tamaki Yamagami が入り Best-3 に女性が2人入ったことでしょう。

今後の予定:

2月 第6回ゴルフ大会 2/27(日) 12:00 Tee Off @キング・カメハメハ

3月 第7回ゴルフ大会 3/20(日) 9:58 Tee Off @カヒリ・ゴルフコース

新年会 1月16日(日)

神崎洋さん(マウイ支部長)

1月16日(日)、エリエール・ゴルフクラブでのゴルフ会終了後、場所をキヘイにあるイタリア料理店「アントニオズ」に移して新年会を開催致しました。当店はマウイ支部会員でもある赤尾さんがオーナー・シェフをされているお店であり、赤尾さんのご好意で3時から6時までお店を貸切らせて頂くと共に、赤尾さんお薦めのイタリア料理の数々を皆様とともにとても美味しく頂くことができました。



新年会には子供2人を含め23名の方が参加され、副支部長のサニー・カミヤさん夫妻の巧みな司会でマウイご当地クイズなど楽しいゲームが織込まれたとても盛り上がった新年会となりました。

今後とも皆様のロコミやご紹介で少しずつ会員の輪を広げ、マウイ支部の活動が現在のゴルフ大会や俳句のサークル活動に加えて、食事会やその他のサークル活動にも展開していくことを願っています。皆様のご指導ご鞭撻を引続き宜しくお願い致します。

日本地区

関西 2011 年年初セミナー

1月22日(土)

神崎優さん(会員)

旬のホノルル情報と最新の旅行術を聞くセミナーに参加

1月22日(土)関西事務所近くのレストランで「2011年年初イベントセミナー」が開催されました。当初20名が参加予定されていましたが、時節柄、風邪による欠席者が相次ぎ14名の参加となりました。

セミナーでは旅行業者でもある岸本(理事・支部長)さんから「最新の旅行事情」をユーモアたっぷりに、解りやすく話されました。①格安航空会社(LCC)の日本での動向②体験する海外旅行をエンjoyするためのシニアの旅行術③突然の病



気・けが・盗難事故等に対応すべく海外旅行保険についての具体的なアドバイス・・・等々については日頃、海外旅行を楽しんでいる私たちの関心ある身近な諸問題ばかりの盛り沢山な内容となり、好評でした。

引続き、ホノルルより帰国したばかりの山中(事務局長)さんよりハワイの最新情報として「現地の異常気象とその影響、盗難事件の具体的事象とその対応策、レストランなどにおける“チップ”についての対処方法」等の報告がありました。

その後、種々の質疑応答があり、アツという間の楽しい2時間が終了。引続きこのようなセミナーをランチでエンジョイしながら開催するよう事務局にお願いし、散会しました。

ハワイアナ

マカプウ

2月、ハワイはホエールウォッチングの最盛期を迎えます。オアフ島で、船に乗らずして遠くを泳ぐ鯨の群れを見るのなら、島の東端「マカプウ」の丘に登るのが一番良いでしょう。モロカイ島を遠くに見て、カイヴィ海峡に鯨が潮を吹く勇壮な姿が見られます。石油が発見される前、カメハメハ三世の治めるハワイ王国中期、この国の経済は捕鯨で成り立っていました。アリューシャン列島から日本近海に展開していた米国や英国の捕鯨船は、船内の樽が鯨油で一杯になるとホノルルやラハイナに寄港し、そこを中継基地にして米本土に販売していました。1850年には年間五百隻もの捕鯨船がハワイに入港したとか。日本周辺に展開していた捕鯨船は鎖国の日本の港には補給にも入れず、ペリー提督による開港の圧力へと、その歴史は流れていきます。十九世紀に獲れたマッコウ鯨の骨は、ビショップ博物館ハワイアンホールの1899年(明治32年)最初からの展示物の一つとして、今でも見られます

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

◆ ハワイとは(ここではオアフ島を云う)・・・?

庄野泰輔さん(名古屋支部長)

ハワイは不思議な所である。一人(又は夫婦で)でノンビリ静かに過ごしたい人も仲間とワイワイガヤガヤACTIVEに暮らしたい人にも、コンドミニアムやタイムシェア又はアパートやスタジオで自炊する人、外食する人にも適している。食事は和食、中華、アジア、メキシカン、ハワイアン、欧米と何でもござれである。ゴルフはオアフ島だけでも38ヶ所あり、市営、民間、会員専用(or 同伴)、軍営と種類も豊富であり、プレー代も1回 4.5ドル(アラワイGCでは1ヶ月10枚の回数券が45ドルと聞いた)～200ドルクラスまである。テニスはワイキキ～アラモアナ間で3面の無料コートがあり、出入りも仲間作りも自由である。歴史と文化に興味があればホノルル美術館、州立美術館、シャングリラ美術館、ビショップ・ミュージアム、ハワイ・日本文化センター、ポリネシア文化センター、アリゾナ記念館 等々。子供同伴なら動物園、水族館、シーライフパークがあり、きれいなビーチはハナウマ、カイルア、プロ級のサーフィンを見たり亀と一緒に甲羅干しするならノースショア方面が良い。場所によっては(遠くではあるが)鯨の潮吹きも見る事が出来る。海に飽きれば山やハイキングコース(ダイヤモンドヘッド、マノア滝、ワイメア溪谷)も結構あって、趣味人を喜ばせてくれる。スポーツ鑑賞ならホノルルマラソン、ソニーオープン、パールオープン、アメリカン・フットボールのオールスター対抗戦、サーフィン大会等々。夕方以降はアチコチのホテルやビーチサイドからフラダンスが見られ、ハワイアン・ミュージックも聞こえてくる。鉄道に乗りたければコオリナリゾートカードールプランテーションに行けば良い。

ショッピングはアウトレットに朝市、スワップミート、高級ブランド店の近くには手作りの屋台店が立ち並ぶ。

ハワイは海、山、空、気候が人を呼び、その人々が別の人を呼び、食欲をそそり、絵心を乗じさせ、遊びに没頭させ、時間が夫々のペースで動く所である。

ハワイは本当に不思議な所である。・・・そんなハワイが私は好きだ。

シリーズ - 健康

Dr. 大山の健康アドバイス 「良い夢から、良い睡眠へ」

大山廉平さん(会員・顧問)

誰もが、{良い夢を見たい}と願っていますが、「悪夢に起こされた」と言う経験があることでしょうか。さて、夢はどんな時に見るのでしょうか。

24時間動いている現在社会では、皆さんの睡眠行動は千差万別と言えるでしょう。その睡眠の中で、夢を見ます。

理想的な睡眠とは、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。睡眠は脳波上、ノンレム睡眠に始まり、その後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、再びノンレムの中で、目覚める(覚醒)することがポイントです。

レム睡眠では、骨格筋などは弛緩状態(筋肉の収縮がほぐれた状態)にありますが、急速眼球運動が残っており、外見的には眠っているが、脳は覚醒した状態にあります。脳に蓄積されている様々な情報が、この間に整理され、再び脳内へ蓄積されている状態です。一方、ノンレム睡眠では、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、脳波上は、第4段階の一番深い脳の睡眠状態に入っております。夢は、レム睡眠の中、脳の整理が起きており、この時点で覚醒すると、整理中の脳内の情報が、様々な形で夢として、記憶されるとされ、起きてから更に多少の修正を加え、物語として形成されたものでしょう。

良い夢とは、希望的欲望であり、もっと必要なことは「熟睡」を得ることです。眠ることにより、心身ともに疲労の回復が得られ、脳内コンピューターの整理が行われることにより、熟睡感が得られ、今日の活力が生まれるのです。

良い夢から、良い熟睡へ

(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。

(\$500) 田村雅宏・純子様 (\$100) 新保弾次・洋子様 (\$50以内) 永野良夫様、渡辺亘・二三子様

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。