



# 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3月号 (Vol.41)

ジャパン ハワイ カルチャーエキスポ・第1回ヒスレア美術展 3/12-13

**特別イベントのご案内** (ハワイコンベンションセンター・入場無料)

たくさんの方のご来場をお待ちしております。

☀ 日本の伝統、ハワイ金刀比羅神社宮司によるお祓い 3月12日(土) 午前10時30分

☀ エンターテインメント & 記念講演 3月12日(土) 午後3時~5時

☆岡田雄咲先生「お琴演奏」

☆春日豊芝洲先生「三味線・小唄・端唄演奏」

☆荒了寛先生講演「二世(NISEI)の心と文化」

☆内野加奈子さん講演「ホクレア号(ハワイの伝統カヌー)、日本への航海」

### 出演者のプロフィール

**岡田雄咲:** 生田流箏曲師範。お琴セラピスト。お琴による音楽療法を日本各地の老人ホームで行っている。海外は、バンダラデシュ、フィリピンを訪問し、日系の子どもたちの為に、また、昨年はホノルル市のクアキニ・メディカル・センター付属のシニアケアホーム「ハレ・プラママウ」にて琴演奏を行う。趣味はテニス。

**春日豊芝洲:** 小唄・春日派師範、端唄・栄芝流師範。財団法人「小唄春日会」評議員。NHK「邦楽花舞台」、「邦楽のひととき」毎年出演。多摩らいふ倶楽部カルチャー倶楽部「いろはの三味線」講師。伝統芸能の裾野をひろげるため稽古場を開設、お弟子さんは70余名。「ヒスレア・ハワイ芝洲会」を主宰。昨年クリスマスに、クアキニ・シニアケアホームを訪問、演奏を披露。

**荒了寛:** 1973年天台宗開教総長としてハワイへ。ハワイおよび米国本土で布教活動に従事。その傍ら、ハワイ美術学院、ハワイ学院日本語学校等を設立、日本文化の紹介、普及に努める。独自の画法による仏画を描き、サンフランシスコ、ボストン、ニューヨークなどで個展を開く。日本各地でも毎年個展を行う。著書多数。

**内野加奈子:** 海洋写真家。慶應大学SFC卒業後、ハワイ大学に留学。海洋学を学ぶ傍ら、写真家として活動を始める。伝統航海術師マウ・パイグル氏に師事し、海図やコンパスを使うことなく自然を読み航海する伝統航海カヌー「ホクレア」の日本人初のクルー。2007年、歴史的航海となったハワイー日本の航海に参加。2008年「ホクレア - 星が教えてくれる道」を出版

☀ Kim Taylor Reece(フラ・カヒコの写真家)の作品展示・販売とサイン会

日程と時間: 3月12日(土曜) 午前11時~午後2時 3月13日(日曜) 午前11時~午後2時

☀ Peggy Hopper の作品特別出展

シーズンたけなわ カエナポイントにて  
クジラのジャンプ



撮影:Deborah Blair さん

アホウドリの雄飛



撮影:Deborah Blair さん

ハワイアンモンクシールの対話



撮影:青池恭志さん

カエナポイント ハイキング 2月20日(日)

青池恭志・桂子さん

前夜の大雨も翌朝は快晴。オアフ島西北端・自然保護地区、カエナポイントへのハイキングの日です。雄大に飛翔するアルバトロス、絶滅寸前のハワイアンモンクシール、沖合いを群れになって泳ぐ鯨などが観察できるとのこと、期待一杯でハイキングに参加させていただきました。

ファーリントン・ハイウェイを行くと舗装道路がきれてまもなくでこぼこ駐車場。目的地カエナポイントはまだ見えません。目指す先端へ続く山の端も遥か彼方。

歩き出しても沖をゆく鯨を散見、みんな鯨のはねる姿を確認してそのたびに歓声をあげました。

シエラクラブのリーダーのデボラさんが時々立ち止まって、草花の名前やその生態などを詳しく説明してくださり、加えて英津子さんが日本語で通訳、英語のわからない我々も本当に興味深く観察できました。また、携帯の電源を切ることを初めとして数々の自然への心配りに、シエラクラブの方々の自然を愛し、自然に親しみ育てようという心がひしひしと伝わってきました。

途中我々の通路に悠然と座っているアルバトロスに出会いました。人間を恐れていないその姿はクラブの活動の賜物であると思いました。真近に顔を眺めると、鋭い大きい眼差しに自然を生き抜いている厳しさを感じました。そして同時にその奥に何とも言えない愛おしい眼差しがあり、(仲よしよね)とそっと通り過ぎました。

往きに岩の上に寝そべっていたモンクシールは、のんびりとゆったりと、帰りにも同じ所に2頭で何かささやきあっているかのようでした。(私たち老後はどこで過ごしましょうか。やっぱりカエナポイントが最高ね)なんて・・・。

わずかに残るファリントンのサトウキビ鉄道やサテライト追跡ステーションにまつわる逸話も興味深く聞きました。お世話くださったシエラクラブの皆さん、ご一緒させていただいた皆さんありがとうございました。心地よい一日でした。



日野原重明師百寿祝賀記念講演会

鈴木栄一さん(夫婦家族会員)



去る2月12日の夜、今年で百歳を迎えられる聖路加国際病院理事長の日野原重明先生をハワイにお迎えし、コンベンションセンターを会場に、900名以上の人々を集めて盛大に百寿記念講演会が開かれました。当夜の演題は「生きがいを求めて」で、沢山のスライドを用いてわかり易く、先生のモットーとされる人生観を心ゆくまで語られました。

まず仏陀の説いた人生の四苦、「生老病死」を手がかりに、平均寿命が延び続ける日本と世界の現実を比較し、ユーモラスな口調で長寿とは何か、そこに欠かせぬ「生きがい」は何から得られるかを解き明かし、よき生き方の土台としての「信仰」に聴衆の目を向けさせ、すべてがやがて迎える人生の終焉に、力強い希望をいだかせてくれました。

さらに先生が既に持ち上げられた「新老人の会」にも触れ、新老人 (The New Elderly) の定義は「自立して、勇気を持ち、夢を追って行動する」人であり、その使命 (Mission) は

「いのちの尊重、他を配慮する、共生する、古きよき文化を継承する」ことにあると語られましたが、それをただの理論として



ではなく、ご自身の身をもって見せてくださったのでした。

何せ百歳の先生の講演スケジュールが既に5年先まで埋まっており、今願っておられる事業の完成にも10年はかかるという、まさに終わることを知らぬ先生の生き様は、未だ先生の足元にも及ばぬひよこの私に、それは、それは、大きな衝撃を与えてくれました。心から感謝しております。

### 稲舟妙寿さんと江戸小唄を楽しむ - ワイキキヨットクラブでのおしゃべり会

日本の伝統文化の一つである三味線音楽・小唄を広めて理解をして頂く趣旨にて来布されました。稲舟派二代目お家元でいらっしゃる毎年NHKFM「邦楽のひととき」、チャリティー「朝日邦楽」に出演、名古屋の小唄会では初めての「小唄リサイタル」を5回公演されています。平成14年 愛知県芸術文化選奨文化賞受賞、平成19年 名古屋市民芸術祭審査員特別賞受賞をされています。また、毎年作曲し新曲をとして発表されています。

ヨットハーバーで初めて小唄の演奏が聴く事ができるとあって満席の中で行われました。屋外でお三味線を弾くというのは、弦の調子が定まらなく弾く間際までお調子を合わせていなければいけないので、大変な事だと思いました。小唄は俳句的要素を取り入れ、大変短い詞の中に奥深い意味が表現されているということで、演奏前に解説をして下さったお陰で意味も良く理解しながら聴く事ができました。最後にお弟子さんである雨甲斐さんの浴衣姿で情緒たっぷりの踊りも見せて頂きました。お弟子さんの合三味線でお家元の稲舟さんの艶のある粹なお声にうっとりとし、三弦の爪弾きが澄み切った青空と風に漂い幻想の世界に引き込まれてしまいました。日常では聴く事の機会がなく、まして初めて江戸小唄と云う日本の伝統文化に触れる事ができ、気が付くとヨットハーバーである事を忘れてしまいそうな幻想な気持ちになりました。

### 岡田早苗さん(終身会員)



左:クアキニ病院 ケアセンターでシニアの方々の前で演奏

右:ハワイ大学で演奏後、青い目の学生さんに体験指導



### ホノルル将棋フェスティバル 2011

日本将棋連盟ハワイ支部(ホノルル将棋クラブ・野田省三支部長)主催、ハワイシニアライフ協会後援による「ホノルル将棋フェスティバル 2011」が2月19日(土)、20日(日)の両日にわたって開かれた。



同フェスティバルでは、ホノルル将棋クラブ師範の一人で、日本将棋連盟に所属する鈴木環那女流初段が、井道千尋女流初段とともにハワイを訪れて指導にあたるとともに、ロサンゼルスから来布した日本将棋連盟ロサンゼルス支部(大野正俊支部長)との親善団体戦も行われた。

初日の19日は、午後2時からワイキキヨットクラブで親善団体戦が行われた。両支部からA、B2チーム(1チーム4人)が出場して4チームで戦われた結果、ロサンゼルス支部が圧倒的な強さを見せ、優勝したロサンゼルスAチームと準優勝したロサンゼルスBチームに、ハワイシニアライフ協会からヒスレア杯が贈られた。また団体戦参加者やハワイ支部メンバーである子供たちへの指導対局や、鈴木女流初段とロサンゼルスAチームのメンバーである東野徹男元アマ竜王との記念対局も行われた。



翌20日は会場をハワイ日本文化センターに移し、朝10時から両女流棋士による子供指導教室や一般の人も対象にした指導対局が行われ、一日中多くの将棋ファンが詰め掛けて賑わった。

ホノルル将棋クラブは、2007年4月、日本将棋連盟の島朗九段と鈴木環那女流初段を師範として設立された。現在は約15人のメンバーがおり、毎月2回例会を開いている。問い合わせ及び入会申し込みは551-3250(野田)まで。



なお今回訪れた鈴木環那女流初段は1987年千葉県生まれ。2002年10月、14歳のときに女流プロ(女流2級)となる。2004年4月女流1級、2006年4月女流初段。井道千尋女流初段は1988年石川県生まれ。2005年4月女流プロ(女流2級)となる。2006年4月女流1級。2008年12月女流初段。

## ゴルフで楽しもう会 大盛況



月2回行われている「ゴルフで楽しもう会」も会を追うごとに参加される方が増え、1月27日に行われたパールカントリークラブでの会には32の方が参加されました。ゴルフを通してお友達の輪が広がっていくことは大変喜ばしいことと思います。

(写真提供:扇浦珠恵さん 夫婦会員)

## マウイ支部

### 第6回ゴルフ大会: 2月27日(日)

2月27日、初出場者7名(内、ゲスト5名)を含む過去最高の20名が参加し第6回ゴルフ大会がキング・カメハメハ・ゴルフクラブで開催されました。その結果、初出場のKishimoto Michiko様がNet 69のスコアで見事優勝されました。プレー終了後、ゴルフ場のテラスで表彰式並びに懇親会が行われ、いつもながら和気藹々とした楽しいゴルフ会となりました。添付写真をご参照下さい。

### 神崎洋さん(マウイ支部長)



**会員数(2月末現在):** 2月は2名の入会があり、2月末の会員数は25名となりました。会を重ねるごとに、現会員の紹介で新しい方々がゴルフ会に参加され、その都度少しずつ会員が増えていくのは嬉しいことです。引続き、会員のロコミを中心に少しずつ会員を増やしていきたいと思ひます。

### サークル活動: マウイホトギス会(俳句の会) 2月26日(土)

2月26日に8名が参加し、「梅」、「春」を季題にして俳句の会が行われました。マウイ支部からは、副支部長のサニー・カミヤさん他2名の会員が参加しました。カミヤさんご夫妻の句の中から1句ずつご紹介しします。

青空を路面に映す春時雨                      サニー・カミヤさん

あてもなく風に誘はれ春の旅                  ユキ・カミヤさん

### 今後の活動予定:

- 3月: 第7回ゴルフ会: 3月20日(日) 9:15 集合 @カヒリ・ゴルフコース  
マウイホトギス会: 3月26日(土) 11:30より @カヒリ・レストラン 季題:「春の川」、「春泥」  
連絡先: サニー・カミヤ氏 ☎ 808-280-2975
- 4月: 第8回ゴルフ会 : 4月24日(日) @エリエール・ゴルフクラブ  
マウイホトギス会: 4月23日(土) @カヒリ・レストラン

### 他サークル活動、並びに新しいイベントの展開:

現在の所、マウイ支部の活動はゴルフと俳句に限定されていますが、今後、海の Activity、気功などのエクササイズ、ハイキングなど新たなサークル活動やイベントの展開を会員の皆さんと検討していきたいと考えています。

## ハワイアナ

ペレ



浅沼正和さん(ビショップ博物館ボランティアガイド)

パンチボールの丘は、ダイヤモンドヘッドと同じく、オアフ島東部を形成するコオラウ火山の裾野に二次的に起きた噴火の火口の一つです。現在「国立太平洋記念墓地」として使われていますが、1795年にハワイ島から攻めて来たカメハメハ大王の軍が戦った場所の一つでもあります。

火口の南側斜面から、ホノルルのダウンタウンに向けて「ペレ」と云う名の道が通じています。ペレは、ハワイの神話に登場する火山の女神で、西から順に東の島に住処を替えて移動し、今はハワイ島のキラウエア火山に住んでいることとなります。ハワイ列島は、ハワイ島東部の地底にあるホットスポットで生成され、太平洋プレートに乗って西北西に移動していった島々ですので、日本に近づくほど生成年代は古くなり、ペレの神話のストーリーと符号します。

霧島「新燃岳」が爆発的噴火を繰り返しています。ペレが、遙か西の日本まで行ったはずはないのですが、火山灰被害を受けた方々のご苦勞をお察し致します。

## 会員便り / 伝言板

### ◆会員サークル・関西懇親会

鈴木憲彦さん(終身会員)

関西懇親会は、毎月第二土曜日の17時より、大阪天神橋商店街2丁目の「松留」で開催しています。

会費は3500円(食事とワンドリンク)、追加ワンドリンク300円です。

すぐ近くには、菅原道真ゆかりの大阪天満宮や落語の繁昌亭、堀川戎神社など観光スポットが沢山在ります！

四季おりおりのイベントを楽しみながら会に参加下さい。

参加連絡は：世話役 鈴木憲彦さん ☎ 090-5892-8593 又は [asagiri0suzuki@i.softbank.jp](mailto:asagiri0suzuki@i.softbank.jp) まで。

松留 06-6358-3350、

### ◆男の手料理

ロングステイヤー兼料理評論家:庄野 泰輔さん(会員)

私には頓挫したモノがいくつかある。1、良い夫になるための方法 2、楽器演奏(エレクトーン、ウクレレ) 3、語学(英語、中国語) 4、料理法 etc. 特に料理はロングステイ遂行上、絶対不可欠のモノである。かつて、NHKTV(飛び出せ！定年)に出演した際、これからは家事は全て折半して協力すると公言し、知り合いの夫婦達から顰蹙と賞賛を浴びせられた前科がある。茶碗を洗えばギックリ腰、カボチャを切れば手首を痛め、挽肉を捏ねればヌルヌルして気持ちが悪くなるなどで「男子厨房に入るべからず」になってしまった。(女房には男に二言はない！ウソは付かない！と言ったが・・・、これが結婚以来、初めてのウソ?)おまけに地元名古屋の料理教室の実習風景(2度体験したら2度とも)が偶然、TV放映され、また又、感心に習い事をしていると「美しき誤解」を生んでしまった。

さて、3回目のロングステイともなれば(女房が先に帰国時、ご飯1杯分を80個冷凍保存してくれた)、電子レンジを使いこなし、お湯を沸かしてコーヒー、お茶漬け、スープ、味噌汁、カレー、カップめん等に利用、たまには生野菜も食すなど手馴れたことが出来るようになった。

ところが、ハワイシニアライフ協会のゴルフ仲間の諸兄は料理も達人であったのである。(ゴルフでも勝てないのに、料理まで指導されるとは・・・トホホ!)U氏は調理師の資格を持ち、焼肉のタレは秘伝(?)の自家製。S氏は早朝のゴルフでもお握り、サンドイッチ、果物を同伴者に振舞ってくれる。H氏に至ってはご馳走になった大半が手作り料理と聞いて、目がシロクロになってしまった。

これからの亭主族はまさしく”(ゴルフをプレーする時は)タフでなければ生きていけない。(妻に対しては)やさしくなければ生きていく資格がない”ようだ。

## シリーズ - 健康

### Dr. 大山の健康アドバイス 「睡眠薬は怖くない」

大山廉平さん(会員・顧問)

眠りたい、眠りたく成れない、寝付けない、床についても眼が冴えて、眠りが浅い、夜中に目が覚めてしまう、ようやく眠れたと思ったらもう起きる時間だ……と眠りに関する悩みは実に多いものです。

そこでこれらの悩みを解消する手伝いが「睡眠薬」です。これらの薬に対しては、一度飲んだら癖になる、効かなくなり量が増える、止めることができなくなる、起きても薬の効果が残ってしまう……と心配、不安がっている方も多いと思います。

正しく服用すれば、良い睡眠が得られます。

睡眠障害には、入眠障害(寝つきが悪い)、熟眠障害(寝た気がしない)、中途覚醒(夜中に眼が覚める)、早期覚醒(早朝に眼が覚めてしまう)の四つの型があります。

睡眠薬には、超短時間型および短時間型(睡眠導入剤)、中間型、長時間型に分かれ、作用時間(効いている時間の長さ)により分かれています。これらを先の睡眠障害の型に合わせた薬の選択と正しい内服指導を受ければよいのです。薬の選択は、医師へ相談し、睡眠障害であるのか、不安であるのか……などを相談しながら、適切な睡眠薬を内服することが肝心です。うつ病の初発症状では、睡眠障害が多く見られることから、睡眠障害を簡単に考えずに、医師の診察に従った、内服をお勧めいたします。

良い睡眠を得るには、睡眠薬の内服の開始する前に、次のことを試して見ましょう。①睡眠には適度の心身の疲労が必要です。適度の運動と適度の頭脳運動(思考努力)。②適切な栄養摂取:バランスを崩した過度の接種(高度の肥満、メタボ状態)、限度を超えた減量(拒食症)、③睡眠環境:室温・湿度、布団、枕、騒音、照明、そして④ご自身の生活習慣が適切なものであるか……などを見直しては如何でしょうか。(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](mailto: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。

(\$300) 蓮尾芳雄・ゆう子様(2010年12月29日受付) (\$20) 吉田耕造・敏江様 (\$10) 鈴木匡様、辻弘昭様、NONI TO THE WORLD 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](http://www.hawaiiseniorlife.org) をご覧になるか、カタログをご請求ください。