



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6月号 (Vol.44)

五月晴れと逆さ富士

本田広昭さん(会員)

昨日(5月15日)は、快晴の五月晴れ、ホームコースにしています太平洋クラブ御殿場コース近くで、珍しい逆さ富士に遭遇しましたので、送らせていただきます。田植えも終わり、雪解けが進んだ初夏の富士が田んぼ写る美しい光景でした。



4月の義援金を届けました。



4月に皆さまからいただきました東日本大震災への義援金を5月12日にハワイ日米協会へ届けました。

今回は、4月30日に行われました Aloha Music for Japan を主催しました Chiyo Flynn さんもご一緒に当日の寄付金4550ドルもお届けしました。ハワイシニアライフ協会本部(ホノルル)で皆さまからお預かりしました義援金の総額は、18,528.12ドル(4月末現在)となりました。また、日本地区本部(東京)でお受けしました義援金は5月20日現在 609,155円となっています。

(写真は左から野田副会長、Chiyo Flynn さん/Love & Music 代表、Edward Hawkins 日米協会会長、坂井諒三会長)

東日本大震災義援金募集中

歩行にご注意

5月25日の地元紙“Star Advertiser”の一面トップに、65歳以上の歩行者の交通事故死は、ハワイが全米で1番という記事が出ていました。2000～2007年の平均で、ハワイでは10万人に対し年間7.21人が亡くなっているとのこと。2位はアラスカの5.42人で、全米平均は2.92人とのことから、ハワイで高齢者の死亡事故率がいかに高いかが分かります。皆さん、道路を渡る時は十分お気を付け下さい。特に、S. King St.は、幅が広いせいか車もスピードを出しがちで、事故の報道が時々あります。それから場所により、横断歩道以外の場所で道を渡りますと、“J WALK”といって、罰金を取られます。ひところ、ワイキキ、ドンキホーテ・カヘカ店、チャイナタウン境界で取り締まりが厳しく、旅行者でも罰金130ドルを取られたニュースがありました。こちらも、どうぞご注意ください。

ALOHA MUSIC FOR JAPAN を終えて 4月30日(土)

Chiyo Flynn さん(会員/Love & Music 代表)

4月30日(土)、アロハタワーのセンター・ステージにて、ALOHA MUSIC FOR JAPAN が開催されました。3月11日の東日本大震災の後、毎日 CNN やインターネット・ニュースを通して知るあまりにも悲惨な状況に心が痛み、何かしたいと思って企画したのが、今回のこのイベントでした。HISLEA のボード・ミーティングに参加させていただき、開催が決定したのが3月31日。準備期間が1ヶ月というのは、長いのか短いのかわかりませんでした。今振り返ってみると、多少焦る部分があったとはいえ、ちょうどよかったような気がします。



ミュージシャンについては、私が毎月行っているクアキニ病院でのボランティア・コンサートに、過去出演してくれた人たちに声をかけ、私を含めると9人のミュージシャンが集まりました。ウクレレ、ギター、ピアノ、ラテン・シンガー、オペラ・シンガー、ヒューマン・ビートボックスと、さまざまなジャンルの音楽の構成で、来てくださった方たちが飽きずに楽しめるプログラムになったと思います。さらに、ローカル・キッズの応援ということで、私のピアノ・スタジオから5人の子供たちも参加しました。

これだけの数のミュージシャンたちに集まってもらうとなると、いろいろな面で予想以上に大変でした。それぞれ、このコンサートの前後に予定が詰まっている人がいたり、ちらし用の写真が手元にないという人がいたり、もともと入っていたイベントがキャンセルになり、急遽出られることになった人がいたり、そういういろいろな状況に対応してまとめていくのが、いちばんの苦労だったと思います。ただ、みんなもともと友人であり、今回のイベントのためにボランティアとしての演奏を快く引き受けてくれた気のいい人たちがばかりなので、気分よく進めていくことができました。

ALOHA MUSIC FOR JAPAN は、チケットを売るのはではなく、コンサート自体は無料、その代わり寄付をしていただいたり、ミュージシャンが提供してくれた CD の販売、寄贈された絵画やウクレレなどのオークションから支援金を集めるという形を取りました。その結果、目標額を大きく上回る金額を JASH(ハワイ日米協会)を通して日本に送ることができ、来てくださった方々、オークションにご協力してくださった方々に本当に感謝しています。

コンサートでは、たまたま名古屋から来ていらして、「日本のためにハワイの人たちがこんなにがんばってくれている」と泣いている方がいました。3月11日以来、ハワイでは本当にたくさんのさまざまなチャリティ活動が行われていますが、その中で、Love & Music はこれからも音楽を通したチャリティ活動をプロデュースしていきたいと思っています。

今回のイベントは、HISLEA と NEHIC のみなさん、司会をお願いしたスタジオ・リムの REIKO さん、ミュージシャンたち、来てくださった方たちの「日本のために何かしたい」という気持ちがひとつになったイベントでした。REIKO さんの司会進行もすばらしかったし、HISLEA や NEHIC のボランティアの方々のおかげで、プログラム配布、CD 販売やサイレント・オークションの品物の受け渡しなど、すべてスムーズに行われていました。「またこういうコンサートをやってほしい」という声が聞けて、何よりも嬉しかったです。

個人的なことですが、もっと若い頃は、正直ピアノは自分が楽しむためだけに弾いていると思っていました。でも、これからは私自身がずっと音楽に励まされてきたように、他の人の心を癒し、元気づけるために音楽を続けていきたいと思っています。そういう同じ気持ちを持ったミュージシャンたちと共に、Love & Music の活動を広げていくのが、今の私の目標のひとつです。

セミナー「私の健康維持の秘訣・正しい食事が命を救う」と情報交換 5月13日(金) 小林孝之さん(終身会員)

毎月第2金曜日に、ワイキキのカラオケGSスタジオにて開かれている、シニアライダーのイベント、セミナーと情報交換会に参加させて頂きました。今回のセミナーのテーマは「私の健康維持の秘訣・正しい食事が命を救う」と云う事で、私は非常に関心があり、ハワイにロングステイをするにあたり是非聞きたいお話でした。今回の講師の東京の中塚恭一さんは、昔、大事故に遭われ「九死に一生」を経験されたそうで、「今現在この場所に居るのが不思議なくらいです」とお話が始まりました。私も2度の大手術を受け、現在、心臓の病気で薬が手放せない生活でお話の内容が大いに気になるどころです。

人間は、プラントベースの食事(植物性食品中心)、ホールフードの食事(丸ごと食べる)、ローフードの食事(過熱を避け生のまま)、出来るだけ野菜、果物中心の食事が長生きの秘訣だそうで、その中でも、新鮮な空気、純粋な水、人間の身体にふさわしい食事、が重要だとおっしゃっていました。また、毎日身体を活発に動かす(6,000歩)、十分な睡眠(7時間以上寝る)、日光に当たる、ストレスを溜めない、この四点が病気にならない秘訣だとおっしゃっていました。この様なお話を聞き、シニアライフ協会にて行われている、毎土曜日朝の「気功エクササイズ」は正に理にかなった集まりだと思いました。また、食事に関しましてもどうしても肉類中心の食事になりがちで、塩分も取り過ぎになり、この点でも気を付けなければい

けないと感じました。今回のセミナーに参加させてもらい、私の病にピッタリのお話で非常に参考になり、ハワイ滞在中はこのお話を参考に食事、運動も気を付け、楽しいロングステイを楽しもうと思いました。

「私の健康維持の秘訣」中塚恭一氏セミナーに参加して

関川菊枝さん(会員)

高齢化社会の昨今、誰も病気を避け健康で長生きしたい、人の世話にならずに生涯を全うしたい・・・そんな望みを叶えるかの様に世の中には数多くのグッズが氾濫している。先日、ヒスレア法人会員でもある生活習慣病予防士の中塚恭一氏とワイキキ緊急クリニックのドクター堀育史先生とのコラボで、「健康へのアドバイス」と云うセミナーが開かれた。中塚氏は、若い頃大事故に遭い九死に一生を得られた体験談を通し、いかに自然の産物からの栄養補給を摂る事が大切であるか・・・を語って下さった。「健康は最大の節約」「50を過ぎたら食べる為に生きるのではなく、生きるために食べる事を考えましょう」等々、昔から「食を薬とせよ」と云われるくらい食事のバランスは大切。安易に病院に駆け込むのではなく、自分の体は自分で管理できる様に、普段から細心の注意をする事が大切であると、堀先生も語っておられた。免疫力を高める事により、あらゆる病気の治癒力をアップさせる事が理想である。アメリカ人科学者は、ハワイにもあるMCフルーツ(学名)が免疫を高め、抗腫瘍作用がある事の研究を行って来たそうで、ハワイには沢山の種類のフルーツがありますので、朝食には「モーニング・フルーツ」は如何でしょう。何故ならば、朝は大事な排泄のお時間だからです。加工品に頼る事より、もっと自然界の産物からのお恵みを頂かなくては・・・と、考えを改めたいと思いました。生涯現役で頑張りましょう！！「Forks Over Knives」(正しい食事は手術にも勝る) www.forksoverknives.com (ドキュメンタリー映画)も参考になりました。

東日本大震災復興支援・チャリティ将棋イベント 5月15日(日)

水谷日出夫さん(理事/終身会員)

日本将棋連盟ハワイ支部主催・ハワイシニアライフ協会後援のもと、日本より佐藤康光九段、北浜健介七段をお迎えして「東日本大震災復興支援・チャリティ将棋イベント」が開催されました。



午後1時30分に野田日本将棋連盟ハワイ支部長のご挨拶でプログラム開始、両棋士のプロフィール紹介、両棋士による対談、質問タイムなど、KZOO ラジオ・ニュースアンカーの堀越ひろ子さんの軽妙な司会のもとで進行しました。2時からいよいよ、当日のハイライト、指導将棋の開始。佐藤九段・北浜七段が夫々、5人の方と一度に指導将棋を指すと言う、我々素人にはまさに理解し難い超人的な手合いで次々と番数をこなして行きます。人数の関係で回数制限はありましたが、参加者の殆どは二局の指導を受けました。ちびっ子棋士達の中には、三局も指導を受けたチャレンジ精神旺盛な少年もいました。

特筆ものは、当日、お父様と一緒に参加した、小学五年の岡田朱音(あかね)さん。何と、この日に将棋の駒を初めて触れたとのこと。そして、何よりも手ほどを受けたのが、佐藤康光九段。将棋の頂点を極めた棋士の先生から入門を教わるなど、そうめったなことでは実現できません。朱音さんにとって、この貴重な経験は一生の自慢話、そして宝物になることでしょう。

先生方がお持ちになったサイン入り単行本、色紙は完売。見学者も含め35名の方が参加され、\$1,788の義援金が集まりました。義援金は、日本将棋連盟を通じて日本財団に送られます。震災に遭った皆様の復興の一助となれば幸いです。

フラダンスを習いませんか

栗山エミさん

2005年のレイ・クイーン・コンテストで優勝いたしました Flossie Ku'uleilani Fernandez 先生よりシニアライフ協会会員を対象としたフラダンス教室のご提案をいただきました。5人以上受講者がいればOKとのこと。フラダンスはハワイの文化の一部であり 体を動かすということは健康上、大変良いことだと思います。この機会にフラダンスを習いませんか。概要は次のとおりです。

1) 会員の方だけのクラスを設ける。 2) 週に1度 午前中に1時間(曜日は検討中) 3) 場所 Makua Alii Senior Center 1541 Kalakaua Avenue #3 Honolulu, Hawaii, 96826 4) 授業料 通常1ヵ月\$20のところを \$15にて検討中。 5) 日本語通訳、説明あり。 7) 基本的に初心者クラス。

レイ・クイーンになるのにはフラダンスはもちろん、レイメイキング、ハワイ語のスピーチも審査されます。5月1日にカピオラニ公園で開かれるレイデイのイベントでは、私たちのフラダンスグループが招待されて踊りました。

ご興味のある方は、栗山エミさんあてご連絡ください。(☎ 808-291-2258)

マウイ支部

第9回ゴルフ会 5月22日(日)

神崎洋さん(マウイ支部長)

22日(日)にキング・カメハメハ・ゴルフクラブにて開催しました。折からの強風にもめげず11人の参加者が楽しくプレーを致しました。その結果、毎回上位入賞を遂げている赤尾幸之助さんが初優勝を飾ると共に、2つのニアピン賞を独占し完全優勝を果たしました。強い貿易風の中でのプレーとなった為、High Handicapの方や女性の方にはいささか不利な条件となり、下記の通りTop3にはいずれもLow Handicapの男性が入られました。

1) Mr. Konosuke Akao 83(Net77) 2) Mr. John Ferguson 86(Net77) 3) Mr. Joe Yamawaki 88(Net78)

マウイホトギス会(句会) 5月21日(土)

21日(土)にカヒリ・レストランにて開催されました。4月の兼題は「繭」と「蚕豆」。東京からの投稿などもあり、賑やかな句会となりました。今回より席題による作句を取り入れ、即興で句を作る練習も致しました。今月は「ラベンダー」でしたが5分程度で皆さんサラッとできた様です。猶、特選句の中からHISLEA会員の句を下記ご紹介します。

老楽の夢まぼろしぞ夏霞(広輝)

月の夜の薔薇咲く庭に揺れる影(広輝)

空豆の莢(さや)に守られ翡翠玉(富貴)

蚕豆の蔦をたどれば大空へ(富貴)

沙羅上布(しゃらじょうふ)生みたる繭の一条かな(サニー)

会員募集状況

5月は新たに2名の入会があり、32名となりました。

今後のイベント予定

6月	第10回ゴルフ会	6月26日(日)@カヒリ・ゴルフコース	集合:8:00am、参加費:\$75
	ホトギス会	6月25日(土)@カヒリ・レストラン	集合:11:30am
7月	第11回ゴルフ会	7月24日(日)@エリエール・ゴルフコース	集合:8:30 am、参加費:\$70
	ホトギス会	7月23日(土)@カヒリ・レストラン	集合:11:30 am
	Canoe Paddling の会	7月10日(日)@カヌー・クラブ	集合:9:30 am、参加費:\$20

ハワイアナ

カイ ア ペレ (その2)

浅沼正和さん(ビショップ博物館ボランティアガイド)



前号でご紹介した「カイ ア ペレ」と言う言葉にどんな背景があるのか、再度、自然に詳しいハワイアの博士に聞いてみました。3月11日のようにハワイに被害を及ぼす津波は、太平洋を囲む日本やアラスカ、南米での大地震に起因するものが多いのですが、ハワイで火山活動に関連して起こる地震による津波も有り得るのだそうです。そして、ハワイアンの人々は、ペレの女神が大地を揺さぶると大海も同じ動きをする、と考えたのでしょう。カイ ア ペレを直訳すれば「ペレ(の女神)の海」となります。ところで、ハワイ島東部に位置するホットスポットから流れ出た溶岩で形成されているハワイの島々では、極めて稀に大きな山の崩落が起きます。オアフ島ヌウアヌバリの絶壁は山が崩れ落ちて出来た地形だと云われています。大量の岩は海に流れ落ちて巨大津波を起こします。この崩落による津波が起きるのは30万年に1回、そして前回起きたのは今から15万年前のことですので、ご安心を。(写真はビショップ博物館所蔵の絵画より)

アメリカン・アイドル

先月号でご紹介しましたテレビの超人気歌番組「アメリカン・アイドル」は5月24日に決勝戦が行われ、17歳の少年 Scotty McCreery が Lauren Alaina を破り今年のアмерикан・アイドルに選ばれました。24日の晩には全米から4時間の間になんと1億2千200万電話投票があったそうです。

会員便り / 伝言板

当協会は、個人情報保護法に基づき、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していませんので、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、滞在场所、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。

* * * * *

◆会員サークル・関西懇親会

鈴木憲彦さん(終身会員)

毎月第2土曜日の17時より、大阪天神橋商店街2丁目の海鮮料理「松留」で開催しています。

会費は3500円(食事とワンドリンク)、追加はワンドリンク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！四季おりのイベントを楽しみながら会に参加下さい。参加連絡は会場の「松留」06-6358-3350、

世話役 鈴木憲彦 ☎ 090-5892-8593 または asagiri0suzuki@i.softbank.jp をお願いします。

◆大変ご無沙汰致しております。

Chako Setoyama & James Matsumoto さん(夫婦会員)

寒かった長い北の冬空もこぶしが咲き、レンギョウが黄色い花を付けて、庭の桜の蕾ももうあと少しで開花するようです。

3月11日の大震災の日から約50日が経ち、人々の心の中の強い衝撃は薄らいだように見えますが、実際に被害に遭われた方々にとっては、まだ何も前進していないのが現状と察しられます。

ここトロントで、ジェームスと私も、この50日間の間、義援金の為のイベントに追われる毎日が続いております。

5月2日には、現地の日本レストラン15軒程と私共の組織する日系人新移住者で企業を起こした人達のグループ新企会と一緒に、「チャリティーディナー日本食とジャズの夕べ」を執り行い、無事に終了し一先ずホッとしている所です。250名募集した所、200ドルの参加費に関わらず270名の参加をいただき、レストランの方々もサプライヤーの方々も自腹を切って協力下さり、高額な義援金を祖国日本に送る事ができ、大変嬉しく思っております。

この様なイベントが、6月25日は拙宅で、7月24日はチャリティーゴルフトーナメントと、毎月予定が入っておりますので、まだまだ気を張って頑張りたいと思っております。

どうか皆様もお元気で、日々の生活が無事で生かされている事を感謝し、喜びの中でお過ごし下さいます様お祈り申し上げます次第です。

トロントの春は、もうすぐそこです。天を登ってどこまでも突き抜けるような無限に広い青空と、いっせいに芽を出す地上の草花が、生きる力を溢れさせるトロントの春はもうすぐそこです。きっと東北の人々もこの様な春を待っていた事でしょう。

只々合掌です。

◆友達のコンドをお貸しします。(6月15日～9月3日の間)

菅川じゅんさん(会員)

私の友人のアメリカ人が毎年2、3ヶ月旅に出る間に自分のプール付きコンドを信頼できる人に貸したいって言うんです。場所は1330 Wilder。3階建てのハワイの昔風アパート。中は完全に改装されてすごく使いやすいです。1BRですので小さいですが住み心地の良いところです。4人まで泊まれます。

ワイキキからは車で10分。バス停はすぐそば、駐車場も付いています。目の前のプールエリアからは彼女のパティオの前にある植木で分けられていますのでプライバシーはしっかり有るのにすごくオープンな感じで私は大好きです。プールサイドにはBBQグリルが置いてあって誰でも、いつでも使えます。タオル、食器等自由に



使ってくださいということです。1週間500ドル、1ヶ月1600ドルです。(値下げ交渉可)ローカルコール無料、プリンター、ファックスあり。ワイヤレスインターネット可、ケーブルTVあります。今年は6月15日から9月3日まで使えます。

連絡は ☎ 808-349-7470 または junesan123@gmail.com のじゅんまで。

◆金沢の近況

森 久彦さん(夫婦会員)

こちら石川県金沢の今日は天気がいいです。昨日今日は中国からの黄砂が凄く沢山で視界が霞んでいます。

私は昨日里山で筍を掘りました。今年は天候が不順で筍の生育が遅いです。でも11本掘って近所の家に配りました。我家ではおばあちゃん伝統のタケノコご飯にして頂きました。暖かいタケノコご飯を食べて日本人に生まれて良かったと実感しました。昨日は山菜の独活とミツバ、セリ、かたは、を採って独活は天ぷらにして、セリは御浸しにしてたべました。とても季節を感じて美味しかったです。ハワイでは地元の美味しい料理が有るのでしょね。今度訪問した時に味わいたいと思います。日本は東北震災の影響で、経済も観光も大変な被害を被っています。これから頑張って復興します。

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」

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、内服をお薦めいたします。

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。



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。東日本大震災に関連する健康ご相談も、どんなことでもご連絡ください。 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。

(\$200) 鮎川和久様 (\$100) 黒江透修・その子様 (\$50) 玉置眞弓様(\$50以内) 村井春雄・友紀子様、
小野政武・信夸様、関矢純子様 (2011年4月21日~5月20日)

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 Kalakaua 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、パンフレットをご請求ください。