



# 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7月号 (Vol.45)

### イベント予告

#### HISLEA 広島第3回おしゃべり懇親会

広島支部長・山内征三さん

日時 平成23年7月12日(火) 18時30分より

場所 ホテル「八丁堀シャンテ」 広島市中区上八丁堀8番28号 ☎082-223-2111

会費 お1人 5000円(大震災被災者義援金500円を含む)

申し込み 7月8日までに、広島支部長 山内征三さんまでお名前と参加人数をお知らせ下さい。

☎/FAX 082-228-1133 携帯090-3743-0909 E-メール [seisoyamauchi@yahoo.co.jp](mailto:seisoyamauchi@yahoo.co.jp)

#### 第4回 HISLEA チャリティゴルフ 6月22日(水)

Wainiha

##### シニア=人生の黄金期

人生にはいくつかの区切りがあります。社会人になるまでの家族や社会、国にお世話になる時期。社会人になって、家族や社会に貢献する時期。そしてシニアと呼ばれる時期になるのですが、五木寛之の本によるとこの時期を「林住期」(50～75歳)、「遊行期」(75歳～100才)と古代インドでは呼んでいたそうです。五木寛之の本「林住期」より引用すると、「すなわち林住期こそ、真の人生のクライマックスと考えたいのだ。」「その季節のためにこそ、それまでの50年があったのだと考えよう。考えるだけではない。その林住期を、自分の人生の黄金期として開花させることを若いうちから計画し、夢み、実現することが大事なのだ。」とこのようにあります。

ハワイシニアライフ協会は、この黄金期をハワイで開花させたいと思っている人々を応援するために活動していきたいと思っています。

##### そして社会貢献も

充実したシニア人生を過ごすには、社会貢献も大切な要素と考えています。例えば、永年培った経験、知恵を下敷に、未来を背負って立つ若者(子供、孫)を支援し、文化や伝統を引き継ぎ、未来の道標を示すこともシニアの大切な役割と思います。

##### 東日本大震災孤児をハワイへ

東日本大震災で被災した子供たちをハワイへ呼んで、ハワイの人々の生活や文化、自然を体験してもらい、子供たちが未来を見つめる一助にしてもらおうというプロジェクトが日本とハワイで進行しています。第1陣の中学生20人が7月に来布し、オアフ島とハワイ島でキャンプ生活をし、「ホクレア号」古代カヌーの体験航海、コーヒー農園訪問などをします。

このプロジェクトは、ハワイサイドでは、ハワイ日米協会、日本航空、ファースト・ハワイアン・バンク、スタジオ・リムの有志の方々が中心となって推進し、「レインボー・フォー・ジャパン・キッズ」と命名されました。プロジェクトは、今年の夏だけでなく、日本の冬休み、春休み、夏休み等に合わせて継続されます。

ハワイシニアライフ協会も出来る限りのお手伝いをさせていただくつもりです。

##### チャリティゴルフ

ハワイシニアライフ協会は、6月22日に「レインボー・フォー・ジャパン・キッズ」プロジェクトのファンドレージングを目的とし

たチャリティゴルフをパールカントリークラブで開催しました。協会では過去 3 回チャリティゴルフを開催し、クアキニ病院やレインボー学園(日本語補習学校)へ寄付を行ってきました。今回のチャリティゴルフでは、日本から来られた方、ハワイ在住の方の心の琴線に触れたのか、今までで最高の 144 人の方に参加いただきました。また、寄付も参加者(1人 30 ドル)に加えて、47 の企業、個人の方からたくさんいただきました。参加された皆様には、ゴルフを楽しむと同時にファンディングに参加されるという社会貢献もしていただき、充実した一日をお過ごしいただけたのではと思います。ゴルフ終了後の夕食会では、成績発表、オークションなどがあり、坂井会長より「アロハ・フォー・ジャパン・キッズ」を代表して大久保日本航空ホノルル支店長に 4550 ドルの寄付の贈呈が行われました。日本では、来年より年間 200 万人の人々が65歳を迎えシニアの仲間入りをします。第三の人生「林住期」が人生の黄金期となりますよう、ハワイシニアライフ協会は応援したいと思います。



### 「東日本大地震・津波」義援金の寄贈について

片山邦夫さん「理事」

日本地区での標記の募金活動につきましては、会員の皆様方からの暖かい御志ならびに6月6日に実施したチャリティゴルフ大会で、総額70万円を超える金額をお寄せいただきました。本当に有難うございます。

寄贈先については、世話役や会員の皆様などで何度か検討し、私たちの志が100%キチンと届けられる組織に、使い道が具体的に明確な団体に、などの意見があげられ幾つかの候補の中から「あしなが育英会」を選びました。

「あしなが育英会」は、両親をなくした子供たちに「奨学金の貸付」「心のケア活動」「社会に貢献する人材の育成」を行っている団体で、年間20億円の寄付金を100%活用している組織です。(http://www.ashinaga.org)



6月13日、あしなが育英会の下村博文副会長、吉田和彦事務局長を馬場日本地区本部長、勝倉会員及び小職が訪問し、701,155円を寄贈してまいりました。

今回、返済不要の特別給付金を別途設定して、神戸淡路大震災時の約4倍にあたる約2000人のお子様を想定して活動を開始し、約20億円の特別寄贈がすでにあつたそうです。

HISLEA日本地区からの寸志は、心のケア活動として今後末永く利用される「あしながレインボーハウス」の建築費用の一部として利用していただくことになりました。この活動が一過性ものにならないように努めてまいりますので、今後ともご支援のほど宜しくお願い申し上げます。

### 気功エクササイズと朝食会でのおしゃべり会

武居弘泰さん(会員)

天候も回復した5月28日土曜日7時半、毎週開催されるこの会に会員40名が参加。男女が半々、元気な挨拶を交わしながら、手が重ならない程度に一元を描き、さあ開始。青い空に白い雲の天空から気をいただき、地からも足元の草を通じて気をいただく気功。途中で瞑想が入る。目をつぶると、モンキーパッド樹のピンクの花と程よい風のママラ湾のささやき、砂浜の波、飛行機やランニングの靴の音や子供の掛け声などが聞こえる。1クール18番の型の終了まじかになると、硬いからだやわらかくなってきた。やや冷たくなった手指をさすりはじめると気が入ったようにあたたかな手になる。その手で隣の方に肩から肩甲骨に向けてマッサージをする。この方の、あの方の掌に気持ちがあがる。異性からの手はいいものですね。この場面が最高潮?

会場はアラモアナ公園のここマジックアイランド。私が会の始まる前に口ずさんだハワイアンメロディはハワイ語の「ku'u lei awapuhi クーレイアヴァプヒ」につづいて英語版のまさに「マジックアイランド」でした。

Far across the magic island, calls to me across the sea..... / And the magic of your island, fills my heart with memory ..... / White ginger was in bloom, it fills the air, with sweet perfume and we were there / Two shadows on the sand, the tropic moon above / And we were lost, so lost in love

そして8時半過ぎに終了するともうひとつの目的である朝のおしゃべりが出来るコーナーへ移動。場所はアラモアナのフードコート。「スカイプでグループやりとりしませんか」 アクティブシニアの一日がはじまった。

### セミナー「日本人の滞在ビザ・最新情報」—クリスティン久保田先生(弁護士)

石川真澄さん(会員)

今回のセミナーは私も含めて、リタイア後の人生をハワイで過ごす人達が抱えるロングステイにおける出入国での問題点に付いてお話を伺いました。日本人がアメリカ合衆国に入国する際ですが、ESTA という制度があり、殆どの観光、短期滞在はビザを取らずに自由に入出国が出来るようになりました。これは2001年よりアメリカ合衆国が信頼する国に対しての特別措置で90日以内の滞在であれば、ビザを取得しないで入国出来るというものです。90日以内に出国すれば再入国出来ま

すし、一年の内、最高何日(よく言われている 180 日)という上限はルール上無いのです。帰国して 2 週間でハワイに戻ってもすんなり入国出来る人もいれば、別室で質問攻めに遭う人もいます。変な話ですが、これは、入国係官によって判断がマチマチなので、IMMIGRATION に並ぶ時に人の良さそうな係官の列に並ぶといいと云う噂はまんざら嘘でもないようです。念の為に当面の生活費が証明され、出入金がアクティブな日本の預金通帳、有ればアメリカの通帳の残高証明等を持っていると良いとのアドバイスもありました。尚、B2 ビザ(一回の入国で 6 ヶ月間の滞在)の取得に付いては、ESTA があるため現在は簡単には取得出来なくなっており、万が一 B2 ビザ申請で却下されたら半年間は ESTA での入国も難しい場合もあるとの事です。今までハッキリしなかったこの問題に付いて HISLEA 会員でもある先生のお話は解りやすく、貴重な時間でした。今後も楽しいハワイ生活を続けるために慎重に行ったり来たりしたいものです。もっと詳しくお知りになられたい方には先生が親切にアドバイスしてまいります。

#### ワイキキヨットクラブでおしゃべり&ランチ会 6月17日(金)

加藤三枝さん(会員)

今回のゲストは NPO Kids Hurt Too の代表 イトウ ヒロさんでした。事故で両親を亡くしたり、色んな事情によって施設で生活している子供達や親の離婚、虐待で傷ついた子供達の心のケアをしている協会です。日本で震災に遭った子供達のケアもおこなうそうで、子供達が早く元気になってくれるのを心から祈るばかりです。

心に打たれるお話を聞いた後は、シニアライフ協会のスター、ワイキキ弦太郎さん(三浦克徳さんのニックネーム)のウクレレとハーモニカ演奏。素敵なおして懐かしい歌をみんなで歌い、最後は“ふるさと”の合唱で閉めました。出身地、年齢、状況もみんなバラバラですが、共通して言えることはみんなハワイが好きで、ハワイ生活をエンジョイしたいということ。綺麗な海を見ながらおしゃべりしたり歌ったり、とても楽しい時間が過ごせました。

#### マノア渓谷カパラマ・ループのトレッキング 6月9日(日)

赤堀智行さん(会員)

HISLEA、シエラクラブのハイカー19名がカメハメハ スクールでのトレール許可を得て山側登山口よりスタートしました。昨夜の雨によるドロドロ道、急勾配や巨大岩による立ち往生、松の実であるボールベアリングによる転倒、そして山頂尾根では強い貿易風の影響を受け、エキサイティングな場面が多々ありました。辛さも当然ありましたが、ハワイのベストシーズンに相応しく色とりどりの花をつけた木々やハワイ固有の植物が心を和ませてくれました。一面に広がるシダ類やペルシャジュータンのようなコケの群生は見事であり、Pala Palai や Ulei はハワイ固有の貴重な植物でした。又、木々においても赤や黄のオヒア、アイアンウッド、ペーパーパーク、ノーフォークパイン等種類も豊富で森の気を存分に味わいました。更に、遠方山肌には黄緑色の特徴をもったハワイ州の木、宝の木とも言われているクイの木を見ることもできました。日本の草木とは異なり、ハワイの強い太陽と強い風により非常に硬い印象を受けました。景観においては、遠方にはマヌアナ、カリヒバレー、眼下にはゴルフ場、後方にはホノルル、パールの市街地ときれいな海岸線に目を奪われ、高地ならではの爽快な気持となり、Active Senior に相応しいハワイの自然のすべてを満喫しました。



河北新報様(仙台市)より東日本大震災「巨大津波が襲った」の写真特集の贈呈があり、5月のエグゼクティブ・コミティ・ミーティングで披露されました。

(左: 梨本副会長 右: 坂井会長)

#### マウイ支部

#### 第10回ゴルフ会 6月26日(日)

神崎洋さん(マウイ支部長)

カヒリ・ゴルフコースにて過去最高の 33 名(内、ゲスト 19 名)が参加して盛大に行われました。その結果、平山勲プロ(V1 Japan)率いるゴルフ・サーフィン合宿のグループ(13 人)の一員である田中浩子さんが、日頃の練習成果を発揮し、見事優勝を飾られました。今回は、もう1組ゴルフ合宿で来られているグループ(4 名)の参加もあり、総勢 33 名で、個人競技並びにニアピンなどに白熱した接戦が展開されました。



<個人順位> 優勝 Hiroko Tanaka(101/38/ 63) 2位 Masato Ogawa(84/15/ 69) 3位 Isao Hirayama ( 70/0/70)  
<ニアピン> #6 Keiko Ohata #8 Fumio Tanaka #13 Yoshihisa Tanaka #16 Isao Hirayama

#### マウイ・ホトギス会(俳句の会)

6月は「山椒魚」、「苺」を兼題、「夏大根」を席題として句会を行いました。HISLEA 会員の特選句は下記の通りです。

HISLEA 理事の野田省三様と治江様のご夫妻が今月より新会員となりました。

夏至の海 老艦未だ消えずあり (省三) 緑陰を選びて朝の気功かな (省三)  
思い出や蚊帳と虫の音涼し風 (ひろき) 空泣いて日の笑いをり島の梅雨 (サニー)  
山を背に牛の尾揺らし舩払う (富貴)

次回7月24日(土)の兼題は「サングラス」、「甚平」。

**マウイ支部会員数** 6月末現在32名。

**今後のイベント予定:**

- 7月: \* 第11回ゴルフ会 7月25日(日)@エリエール \* ホトギス会 7月24日(土)@カヒリ・レストラン  
\* カヌー・パドリング 7月10日(日)@マウイ・カヌークラブ
- 8月: \* 第12回ゴルフ会 8月28日(日)@キング・カメハメハ 参加費\$95 ゲスト\$110 集合7:30am 開始8:00am  
\* ホトギス会(吟行・ミニ句会) 8月13日(土)@キング・カメハメハ・ゴルフクラブ 1130am~  
(例会) 8月20日(土)@カヒリ・レストラン 11:30am~

チゴン(気功)の会: 6月より毎週木曜日の朝8時より1時間、キヘイの海岸においてチゴン(気孔)の会を始めています。  
講師はクラ在住の Ms. Sherry Remez です。会費は\$10です。

### 東日本大震災チャリティゴルフ親睦会 (日本地区本部) 6月6日(月)

片山邦夫さん(理事)

成田の白鳳カントリークラブに於いて、HISLEA日本本部主催によるチャリティゴルフ大会を実施しました。

今年は関東地方も梅雨入りが早く、当好天气に恵まれ(これは当日プレイも岩手県からの蛇澤ご夫妻を含め、総勢バンカーや池がフェアウェイやグリーンコースでしたが、終わってみると何とスコア77の方が、鈴木弘さん、山本利幸さん、菅澤義一さんの3名という、誠にハイレベルなコンペになりました。



日の天候が心配されましたが、夏を思わせるようなしないで運営に徹した馬場本部長のたまもの?、61名が参加されました。

周りの要所に点在し、かなりプレッシャーを感じる難

OBや3パット以外に、バーディをとった場合もチャリティを行うルールでしたので「バーディを2つとったから…」と嬉しそうに義援金をご提供される方も多く、各自が持ちよった品を含めて参加者全員への賞品授与が行われ、楽しい雰囲気懇親会となりました。ダブルペリアのなせる技で?グロス105の不肖私が優勝するという大珍事がおこり、恐縮ながらもキャディーバッグをいただきました。

会員の方もハワイ好きのお仲間と一緒に参加していただき、今回10名近くの新加入が見込まれる事は、入会促進イベントとしても大成功であったと思います。

### 関西支部「ハナレア会」6月例会

6月4日(土)

山本杉子さん(会員)



大阪梅田の関西事務所に着いた途端、ハワイに行きたくなりました。ディスプレイのパンフレットにハワイの青い空と海が見えたからです。その瞬間、気持ちはその景色の中にいました。関西事務所から徒歩5分のフェニックスタワー27階にあるレストラン「燦」サンに、総勢13名。席に着いてホノルルの病院などにボランティアに行かれた話をお聞きしたり、また海外旅行傷害保険やホノルルの交通ルール等すぐに役立つ情報を教えていただきました。和やかなおしゃべりは、ふと学生時代の同窓会

を思い出させるような懐かしいものでした。今回のテーマは「安くて美味しいお店」の情報交換が中心に話が弾みました。「ハナレア会」はただ食事を楽しく食べるだけの会ではなく、もっと皆さんのためになる会にしていこうと言う思いがひしひしと伝わってきました。誰かのために何かをしたいと今は誰もそう感じていると思います。各人が持つ引き出しはそれぞれ全く違うので自分ができることは何かと考えるながらの帰り道でした。

新参加者に温かい笑顔で接して下さった皆様・・・本当にありがとうございました。

### 群馬支部「バーベキュー&ゴルフ大会」

6月12日(日)・13日(月)

徳江正一さん(事務局長)

群馬支部では、4月に中止いたしました総会にかわり、バーベキュー&ゴルフ大会を開催し20人の参加をいただき会員の親睦をはかりました。バーベキューは会員の別荘にあるバーベキューハウスで行い、その会員の娘さん二人による素晴らしいフラダンスも披露していただきました。翌日には、赤城国際CCで第二回支部長杯を行い結果は、優勝・藤生純、第二位・馬場弘人、第三位・本多孝次の皆様でした。次回は、ぜひ近県の皆様にも参加いただきたいと思います。



## ハワイアナ

### カークヒエヴァ

浅沼正和さん(ビショップ博物館ボランティアガイド)

オアフ島は「カークヒエヴァ」とも呼ばれます。ハワイの島々は、それぞれの島を象徴する別の名を持っています。カークヒエヴァは十七世紀の初めか中頃にオアフを治めていた卓越した王の名です。西欧人が来島する遙か以前の歴史は口承で後世に伝えられ、オアフ島の王の系列は西暦千三百年あたりまで遡ることが出来ます。カークヒエヴァの時代のオアフでは戦いも無く、農作物や魚に恵まれ食は満たされ、平和な時を過ごしていたと伝えられています。王はパロロの谷から飛んできた鶏のお告げに従いワイキキの海岸に一万本のヤシの木を植えました。この海岸沿いの地は「ヘルモア」と呼ばれ、1795年にはハワイ島から攻めてきたカメハメハ大王の軍が上陸し拠点の設けました。ヘルモアは現在、ホテルが建ち並ぶワイキキの中心地となり、ロイヤル ハワイアン センターの、バニース パウアヒ ビショップ王女の銅像のあたりに、ヤシの木が林立する当時の風景を垣間見る事が出来ます。



## 会員便り / 伝言板

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。

\* \* \* \* \*

### ◆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](mailto:asagiri0suzuki@i.softbank.jp) にお願ひします。

### ◆いつも会報を楽しみにしております。

高橋 正裕・千尋さん(夫婦会員)

私は宮城に住んでおります。このたびの震災でいろいろな方々から沢山の支援をいただき、ありがとうございます。

私の所は内陸なので被害は少ないのですが、みなさんの暖かい心、支援のおかげで元の生活が戻りつつあります。前を向いて気持ちを切り替えて笑って生活していきたいとおもいます。

### ◆協会運営の皆様、日常の活躍ご苦労様です。

森久彦さん(会員)

暖かい陽射しの元での骨折り業務に感激して感謝を申し上げます。

この度の東日本震災へのご支援は日本民族だけのことではなく、人間全体への警告として省みて日々の自然への敬虔な感謝を忘れてはいけない事実として、謙虚な気持ちで受け止めなければなりません。被害に会われた方々は、大変な思いをされて苦しんでおられます。心よりお見舞いを申し上げます。遠いハワイの地から故国日本へお見舞い下さることは、日本在住の我々として、もっとしっかりして取組む必要があります。

### ◆ホノルルセンチュリーを走りませんか <http://www.honolulucenturyride.jp/index.htm>

菅川じゅんさん(会員)

毎年9月の最終日曜日に開催されるサイクリング、ホノルルセンチュリーを走りませんか??

20/25/50/75/100 マイル を選択できます。これは競争ではないので自分のペースで走れます。安全に公道をグループの中で走れる方なら何マイルでも走りたい人の事前のお手伝いをしますよ！申し込みもこちらの住所を使えば安いです。レンタルバイクも手配できます。私はハワイに引っ越して来て間が無いので今度が初めてのホノルルセンチュリーです。どれほどのお手伝い出来るかはわかりませんが申し込みとレンタルバイクの手配程度なら出来ますが、ツアーのようなサポートの欲しい方はツアーでどうぞ。菅川じゅん [junesan123@gmail.com](mailto:junesan123@gmail.com)

### ◆ワイキキから簡単に行ける「盆ダンス」

布川捷二さん(理事)

6~8月は「盆ダンス」の季節。ワイキキに近い「盆ダンス」情報をお伝えします。日本の心をハワイで味わってください。

・「真教会」1631 S.Beretania St., [Tel:973-0150](tel:973-0150) 7/15-16 7:30pm

Kalakaua & Beretania でバスを降りて、ダイヤモンド側に2ブロック Central Union Church 真向かい

・「真言宗」915 Sheridan St., [Tel:941-5663](tel:941-5663) 8/12-13 6:30pm Yajima Gas の並び海側

・Kapahulu Senior Ctr [Tel:737-1748](tel:737-1748) 8/27 5:00pm

## シリーズ - 健康

### Dr. 大山の健康アドバイス やっていきましょう「腰痛にならないための姿勢」

腰痛と言っても、種々の原因で起きてきます筋肉の問題、骨の変形、内臓疾患、脊髄神経への影響などが考えられます。今回は骨や筋肉から来る腰痛の中には生活習慣の改善で予防できるものについて、お話を進めましょう。

腰痛を生じた多くの皆さんは、同じ姿勢を長く続けた、重いものを持った、無理な姿勢を続けた、運動不足で運動した、布団やマットが合わないままでの睡眠、過度な運動、慢性的な不自然な姿勢の継続、寒いところで特に腰を冷やした……などのご記憶は無いでしょうか。

それでは予防に努めましょう。①**同じ姿勢を続けない**: 目安として1時間に1度は同じ姿勢から解放し、緊張した筋肉を休めましょう。②**重いものを持上げる時**: 体に近く寄せ、腰を落として、下半身を利用して持ち上げてください。横着して、腰をかがめた姿勢では、紙一枚でも、持ち上げる時に腰痛を生じることがあります。重量挙げでは、100Kg でも持ち上げることができますが、その姿勢はまっすぐです。背骨は曲がりません。③**中腰姿勢は禁物**: ご自分の姿勢にあった高さ、特に台所。流し台、調理台、洗面台、作業台の高さをあわせてください。慢性的に疲労が進みます。④**ドライバーは運転姿勢にご注意ください**: 正しい座席の高さ、背もたれシートの角度、ハンドルとの適切な距離、ランバーサポート機構の支援が必要です。更に、一定時間ごとの座席を離れ、車外へ出て、筋肉や骨格の弛緩、リフレッシュが有効です。⑤**オフィスでの作業では前傾姿勢を防ぐためにも**、パソコン作業などは足を組んでしましましょう。時々組み替えながら、前傾姿勢の予防が必要です。⑥**長い立ち仕事には、フットレストを利用しましょう**。(片足づつ交互に足を少しだけ乗せる足台): 腰部から、両下腿の筋肉、腱、関節を交互にその緊張を取る方法です。⑦**高いハイヒールは禁物です**。ハイヒールは体を前傾姿勢にします。せいぜい3cmくらいの高さまでにしましましょう。⑧**重い荷物は左右交互に持ち方を左右バランスを調整することにより**、側湾による腰痛を防ぎましょう。⑨**寝る時は、保温、保湿、そして体圧分散が適切な寝具をお使いください**。

以上の点を今一度振り返ってみてください。

要は、同じ姿勢を長時間続けない、急激且つ過度の運動は避ける、無理はしない、適度の緊張緩和に努める……事が大切です。(会員・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。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](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。

( \$ 100)加藤孝雄・栄子様、浅倉忍・信様 (\$50 以内)眞栄城ヒサ子様、荒紀男・ジュン様、大山榮一・清美様  
(2011年5月21日～6月20日) \*チャリティゴルフでのご寄付は省略させていただきます。

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

電話応対: 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

改装工事のため、当分の間閉鎖いたします。

当協会の概要、入会案内: [www.hawaiiseniorlife.org](http://www.hawaiiseniorlife.org) をご覧になるか、パンフレットをご請求ください。