



# 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8月号 (Vol.46)

### 「ヒスレア・オアシス」(ワイキキ)が8月1日にオープン！

会員の皆様が待ち合わせをしたり、懇談できる場所がJTБハワイ(法人協力会員)のご協力により8月1日よりオープンすることになりました。名づけて「ヒスレア・オアシス」。場所はワイキキショッピングプラザの地下一階の「るるぶ」デスクの奥にある「プルメリア・ラウンジ」を利用いたします。無料でインターネットを利用したり、夫婦終身会員の野田豊秋さんのご寄付による朝日新聞国際版が毎日配達されますので、お読みいただくことができます。詳細は以下のとおりです。

名 称： 「ヒスレア・オアシス」

住 所： c/o Plumeria Lounge (ワイキキショッピングプラザ地下一階「るるぶ」デスク奥)  
2250 Kalakaua Avenue, B1F #LL-111, Honolulu, HI 96815

利用時間： 毎日午前9時～午後5時

利用目的： 1) 会員同士または友人との待ち合わせおよび懇談 2) ツアーサービスに関する相談(「るるぶ」デスクが対応) 3) インターネットの利用(無料) 4) 朝日新聞国際版の閲覧

利用条件： 1) 利用については無料、一回の利用時間は1時間以内を目安とする。 2) インターネットの利用も無料、一回の利用は15分以内を目安とする。 3) ソフトドリンクの持ち込みは可、食べ物の持込は不可

入会及びイベントの申し込み、協会に関する質問等は、従来どおりインフォメーションセンター(☎428-5808)まで。

### 石川支部設立

6月25日(土)

米野豊さん(石川支部長)

この度(6/25)念願の北陸地区石川支部の設立総会を行いました。本来設立の総会は、春桜の頃にと計画を致しておりましたが、今回の東関東震災にて遅れる事になり会員の皆様にご理解を頂きました。今総会には、日本支部長 馬場 弘人様をお迎えして会員 15名(欠:3名)にて行われました。

会場は、金沢の名所 東の茶屋街「螢や」にて会員事務局担当の中山 義房様のお世話を頂きました。総会に入り始めは自己紹介があり、続いて日本支部長 馬場さんの丁寧なご挨拶を頂き、加賀料理での昼食大満足……………。

HAWAII 大好き仲間の Hawaii 談話に花が咲き、予定の時間も過ぎ二次会の会場は、中山さん経営のお店「茶房 素心(東の茶屋街)」にてお茶の会とさまざま楽しい時間を過ごしました。なお、会の名称は、金沢に因み「兼六会」と致しました。(全員一致)

今後は、会員相互の親睦を広め Hawaii 大好き仲間を増やし、他支部との交流や行事に参加をし、enjoy して参りたいと思っております。これからも、皆様方のご指導、ご支援の程宜しくお願い申し上げます、ご挨拶と致します。

## First Friday Report

7月1日(金)

赤堀智行さん(会員)

Down town が最も賑わう First Friday。恒例のもとさん(江口素臣理事)率いるギャラリーを巡るアートイベントが開催された。今回は純子嬢の不在にも拘わらず 31 名の参加があり、ザ・アートボード内では収容困難となり、特設の野外テントの下、和気あいあいの中で本日の説明・自己紹介等が始まりました。その後、美味しい中華で飲食と会話を心底堪能し、本日のメインであるギャラリー巡りに移り、ここでは教養組(画廊巡り)と非教養組(おしゃべり)に分かれての行動となりました。もちろん、私は教養組。かつてモロカイ島、ハンセン氏病を題材としたアート(オブジェ)の展示がありました。目の見えない人に対して点字でわからせる手法と全盲のウクレレ奏者と歌手のコラボには感動を覚えました。次に、若いアーティストの木目の美しさからインスピレーションを得、そこから創造したオブジェ及び絵画の珍しいコンテンポラリーアートを最後に画廊巡りを終わりました。



今後の HISLEA の更なる成長と発展に欠かせない文化・芸術を通じたシニア交流を担う重鎮江口氏の企画とその説明に満足し、Active Senior に相応しい充実した First Friday であった事に感謝したい。

最後は今回の 31 名のオハナ(ファミリー)による心をこめた HISLEA の唄を歌って解散となりました。

## マノアクリフ・トレイル・ハイキング

7月10日(日)

北村肇さん(会員)

今回はタンタラス展望台奥を起点とする、マノアクリフ・トレイルに挑戦しました。総勢15名がシエラクラブのランディーさんに引率され、約5.5km(曲がりくねった山道故、実際には8km)を全員無事に走破しました。

日頃から雨の多い場所柄、所々足元のぬかるみに苦戦する事もありましたが、樹影の濃いコースで森林浴を満喫、途中の昼食休憩を含め半日のウォーキングを楽しむ事が出来ました。

トレイルの前後左右にはハワイやオアフ原生の樹木が多く、ランディーさんが都度説明してくれた所では、コオラウ山脈でたった一本しか見付かってないハラペペと言う名の木、フラダンスの神様と言われるラカが変身したラマの木、又ハワイ原産のハイビスカス、コキオ・ケオケオの大木などなど、珍しい樹木、植物に出会えました。とくに、コキオ・ケオケオは白い大きな花を咲かせ、かすかに香りもありとても印象的でした。次回はどこに案内してもらえるか、楽しみです。

## カヌーと海と古代人 カヌー・パドルングの会

7月10日(日)

カミヤ ユキさん(夫婦家族会員)

朝 9 時 30 分。キヘイ。快晴！絶好のカヌー日より！！

初体験のことなど久々で、少し緊張気味だったが、キヘイカヌークラブの子供達と、まとめ役のアネラさんの笑顔で、気持ちもすっかりほぐれる。パドルの使い方と途中のかけ声について、カヌーの乗り方、降り方についてご教授を賜り、さあ！いよいよ出陣！・・と思いきや、カヌーで海に出る前のチャントが始まる。私たちがどうかお守りください・・と、ご先祖や海の神様にお祈りをするチャンティング。浮足だったような弾んだ気持ちがスッと落ち着くのを感じる。事故を未然に防ぐための古代人の知恵でもあると思う。



いよいよカヌー出陣！みなで力をあわせ、息をあわせ、リーダーの指示に従ってカヌーを海まで運び、順番にカヌーに乗り込む。パドルを握る。さあ、漕ぐぞ！途端に目に飛び込んでくる、海面とほぼ同じ高さで見る景色。見慣れたような景色だが、カヌーを漕ぎながら見る景色は、ひと味もふた味も違う。かかる水しぶき。海面に映る日差し。水の色。肌に感じる海風。パドルを海に入れる瞬間瞬間に海を進んでいく感覚は、ものすごく特別な時空間とつながるような不思議な感覚。

古代の人たちはこうして海を移動していた。木でできた細長い入れ物にのり、木べらを握り、みなで力をあわせてひたすら水を漕ぐ。ときに潮をよみ、ときに鳥に聞き、ときに風に見る、行く先。求めれば全て自然が与えてくれる、答えをきくと教えてくれる。そんなことを思っていたに違いないと思う。そしてふと、私たちの日常生活を思う。ガソリンがなければ動かない乗り物に乗り、足腰を退化させてしまう普段の生活。電気がなければ飯も炊けない。お湯がなければシャワーなど浴びてられない。テレビやパソコンがなければ明日の天気などわかるはずもない。私疲れました、傷つきました、癒されたいです・・と言って、スピリチュアルツアーなるものを求めてくる日本の若者たちも大勢いると聞く。何甘ったれたことをいっとるか！と古代のカヌー一人に叱られそうだなあ、笑われそうだなあ。

カヌーを漕ぎながら、そんな普段あまり考えないようなことを考えた1時間だった。パソコンを離れ、日差しを浴び、海風にあたり、原始の人々と空想の中ででも交信できそうな、そんな感覚を覚えながら、身体をつかってひたすらパドルを漕ぐ。カヌーは、ある意味、現代のタイムマシンのようなものかもしれない。

1時間後、再びクラブハウスに戻るため、進路変更。浜に近づくと、リーダーが一言。「次の波を待ちましょう」。海や古代人

や鳥や風に畏敬の念をもつことができれば、海が、波が、最後まで私たちを守っていてくれる。波を待って、浜に戻った私たちが、最後にしたことは、もちろんチャンティング。守ってくれてありがとうと、心を込める。初体験のカヌー。収穫はたくさん！少しの日焼けと少しの筋肉痛のほか、もれなく異空間・異次元との交流の時間が味わえます。  
アネラさん、クラブのみなさん、素晴らしい時間を、ありがとうございました。

## マウイ支部

### カヌー・パドリングの会 7月10日(日)

7月10日(日)、キヘイ・カヌークラブ会員の協力を得て、キヘイの朝の海をカヌー・パドリングで楽しむ会を初めての試みとして開催しました。詳細は神谷ゆきさん(マウイ支部会員)のレポート(上述)ご参照下さい。

### 第11回ゴルフ会 7月24日(日) 神崎洋さん(マウイ支部長)



エリエール・マウイゴルフクラブでゲスト2名を含む20名が参加しました。朝からの強い日照りの中、汗をかきながらの熱戦となりましたが、竹中捷治さんがネット65で激戦を制し、念願の初優勝を果たし、小川真人さんが前回に続き2位に入りました。山上真司さんは参加2回目で初のベスト3入りです。(写真添付)

優勝 Shoji Takenaka(84 / 19 / 65 / 12) 2位 Masato Ogawa( 78 / 12 / 66 / 8) 3位 Shinji

Yamagami (83 / 15 / 68 / 12) ニアピン賞 3番ホール Mr. Hirokazu Daito 17番ホール Ms. Ikuko Kusumoto

### マウイ・ホトギス会(俳句の会) 7月23日(土)

9名の方(HISLEA会員6名)が出席し句会が開催されました。ホノルル在住でHISLEA理事の野田省三さん・治枝さんご夫妻は投稿の形で参加されました。今月の兼題は「甚平」と「サングラス」でした。

特選句に選ばれた HISLEA 会員の句を下記ご紹介いたします。

甚平の袖が邪魔する王手かな (省三)	夕暮れて手持無沙汰なサングラス (治江)
気功する輪に囀りのこぼれくる (省三)	里離れ葉擦れの奥に星月夜 (治江)

マウイ支部会員数 7月末現在 33名(1名増)

### 今後の活動予定(イベント並びにサークル):

ゴルフ会(詳細はマウイ支部事務局 808-249-2544 まで)

8月28日(日) 第12回ゴルフ会 @キング・カメハメハ 8:00am スタート

9月25日(日) 第13回ゴルフ会 @カヒリ・ゴルフコース 8:30am スタート

マウイホトギス会(詳細はサニー・神谷さん 808-280-2975 まで)

8月13日(土) 15周年記念句会 @キング・カメハメハ 11:30am

8月27日(土) 定例句会 @カヒリ・レストラン 11:30am

チゴン(気功)の会(詳細は、マウイ支部事務局又は講師のシェリーさん ☎ 808-298-7878 まで、但し、英語のみ)

原則として毎週木曜日 8時から約1時間、Sherry Remez さんの指導で行っています。

集合:7:45am、場所は Maui Lu 向かいのキヘイ海岸。

### 長岡の花火ワイキキでの打ち上げ来年実現へ(新潟日報)

パロロ本願寺西脇御前様より(長岡ご出身)

東日本大震災の影響で 米国ハワイ州ホノルル市での 打ち上げが 延期されていた長岡花火について、長岡市の日米友好の架け橋実行委員会(会長・森民夫市長)は1日、来年3月4日に打ち上げることを決めた。長岡とホノルルの両市は、互いに太平洋戦争で 空襲と 真珠湾攻撃 を受けた 戦災都市として、平和交流を推進。その一環で、ことし3月14日(日本時間)に戦争犠牲者への追悼と平和の祈りを込めた長岡花火を上げる予定だったが、東日本大震災による津波の危険などから延期となり、長岡から送った花火玉を現地で保管している。この日の同実行委員会では、長岡市国際交流協会が 来年3月に開かれるホノルル・フェスティバルの最終日に打ち上げることを提案し、了承された。大震災復興への願いも込める。

12月8日で真珠湾攻撃から70年となることから、現地の追悼式典に長岡市から代表団と青少年訪問団を派遣することも決めた。長岡市は将来の真珠湾での花火打ち上げを目指している。ホノルル花火は ワイキキ沖の台船から慰霊の「白菊」3発を皮切りに、フェニックスなど約1500発を打ち上げる。

2001年9月11日の 米中枢同時テロ以降、爆薬への警戒が厳格化した米国で、日本の花火が打ち上げられるのは初めて。



### 第1回HISLEA懇親麻雀大会(東京)

6月24日(金)

片山邦夫さん理事)

6月24日(金)に、第一回HISLEA懇親麻雀大会が六本木にて開催されました。会員の方からのリクエストにより、武居さん(会員)が世話役となって会場を手配いただき、8名(男女各4名)の方が参加されました。

10時に集合、ルール説明のあと50分時間制限で対局開始です。最初は、日頃のゲームとは少し違って緊張されていた方もいらっしゃいましたが、次第に競技会や会場の雰囲気にもなれ、参加メンバーとも和気あいあいとした会話が始まり、楽しい対局になりました。懇親のため1戦ごとにメンバーが組み換わり、4回戦終了後に途中成績順で最終戦を行いました。馬場日本地区本部長も、ゴルフの様には上手いかなかった様で、結果第1回の優勝は武居さん(会員)、準優勝は吉岡さん、3位は池端さん(会員)となり、16時過ぎにお開きとなりました。

8月以降年内は、第4金曜日に開催いたしますので、祝日開催も2回あります。ご興味のある方は、馬場本部長までご連絡ください。

### 関西支部「ハナレア会」6月例会

7月2日(土)

関西支部 世話役 岡田早苗さん(終身会員)

例会もハワイ大好きな皆さんの交流、親睦が深まり定着してきました。毎回、テーマを決めていますが、旅行会社による旅行術や旅行保険のお話などは好評でした。いつもハワイ帰りの会員が現地情報を知らせて下さるので、皆様に好評でとても喜んで頂いております。

関西支部事務所に来て頂ければ「最新ハワイ情報」が入手できます。(ハワイ政府観光局日本支社のご協力)パンフレットや本など置いてありますので、ハワイに行かれる前に立ち寄って頂ければお役に立つと思います。

例会の会場も高層ビル27階にあるレストランで行っており、大阪市内の素晴らしい景色が見渡せます。ランチは選び抜かれた食材、創作焼物の美しい器に盛り付けられたお料理が所狭しとテーブルに並び、見るだけで感動します。

毎回、会員同士の尽きることなくハワイの話に花が咲き、楽しく和気あいあいと例会が行われています。

### 広島支部・第3回おしゃべり懇親会

7月12日(火)

山内征三さん(広島支部長)



4月に開催予定であった「広島支部・第3回おしゃべり懇親会」ですが、「東日本大震災」の発生を受けて中止して以来、4ヶ月振りの7月12日(火)に開催しました。

恒例となった「マジョルカ武田さんのギター&おしゃべり」と、参加者全員のスピーチを行いました。この度は8月の「ヒスレア ウィーク」に参加する方や、7～11月の同時期にハワイに行く方が多くおられ、ゴルフや観光などの情報交換が盛んに行われて、大変賑やかな会となりました。

ラウンジ「マジョルカ」で行われた二次会へも多くの会員の皆さんが参加され、これまた全員がプロ級の歌を披露しての賑やかなカラオケ大会となり、懇親を深めました。この様な楽しい時間が過ごせるのも、一重に「ハワイシニアライフ協会」を通じて多くの皆さんに知り合えたことと感謝する次第です。

8月26日から行われる「ヒスレア ウィーク 2011」には、広島支部から12名の会員が参加します。ハワイ在住会員の皆様にはお世話になりますが、宜しくお願い致します。

追伸!参加者全員から、この度の「東日本大震災」に係る義捐金としてご出費いただき、日本地区本部の「ヒスレア東日本大震災義捐金」口座に振り込みさせていただいたことをご報告します。感謝!



### ハワイアナ

#### カヘキリ

浅沼正和さん(ビショップ博物館ボランティアガイド)

オアフをカークヒエヴァと呼ぶように、マウイ島を象徴する別名は「カヘキリ」です。別の王の名から「ピイラニ」と呼ばれることもあります。「雷」を意味する名、カヘキリはマウイのアリイとして歴史上に二人出てきますが、後に登場する王は十八世紀前半の生まれで、カメハメハ大王が島々を統一して王国を創り上げる直前まで、マウイばかりでなくオアフ島までをその手中に収めていました。1794年に亡くなったのは間違えないと思われませんが、それを期と捉えたのか、翌年1795年にはカメハメハ大王がマウイ島を掌握、更に西進してオアフ島に攻め込み、ヌウアヌパリの絶壁で最後の勝利を収めます。マウイでハワイアン文化に触れるには、カフルイ空港から、曲がりくねった狭い峠道を南下し、ハナの町まで行ってみることをお勧めしますが、カフルイの北「ワイルク」



の町の海に近い丘の上にも大きな祭祀場、「ハレキイ」と「ピハナ」と云う名のヘイアウの石組み跡が残されています。

## 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。

### ◆耳より情報

千葉支部 勝倉 守康さん(夫婦会員)

海外旅行保険・外国では高額を支払いますので是非。シニア会でも保険等を、どこかと契約してもいいと思います。

病気の情報書・今までの自分の病歴を旅行中持ち歩く事、主治医に英文にて。万が一の時に、これが役に立ちます。私は、50過ぎた時に毎回、持たされていました。

日本より海外医療費支給申請書・海外で支払った医療費も、日本の健康保険(国民健康保険等)が適用されます。帰国後に請求します。(渡航の前に必ず、最寄りの役所で書類を貰う事)私は以前より役所の書類を持って行きました。

パスポートの写し(コピー) クレジット・カードの写し(コピー)無くした時・とられた時・コピーを持っていると、早く解決が出来ます。私は毎回持っています。

### ◆日本海に落ちる夕日を見ながらのフラダンス観賞

森久彦さん(会員)

昨日は日本で海の日の祝日でした。私達の住む日本海側の金沢でも34度の暑さです。私の友人の経営する海の家で地元のフラダンス愛好者のハワイアンショーが開かれました。約40人の愛好者の艶っぽい踊りを浜茶屋で冷たいビールを飲みながら鑑賞しました。毎年日本海に落ちる夕日を見ながらのフラダンス鑑賞も今回3回目となりました。フラダンス地元愛好者の発表の場となっています。本場の踊りとは違いますが、大変目の保養になりました。

### ◆こんなにあるよーシニアディスカウント

菅川じゅんさん(会員)

ハワイ(ホノルル)でシニアのためにディスカウントをしているお店の一覧表を見つけましたのでご紹介します。

FOOD	Age	Date	Discount
Ana Miller's Coffee	62	Mon-Thu Birthdays	10%off check total & whole pies 1 free entrée (dine-in only)
Burger King	55	Daily	Drinks at special price
Daily Queen(Ala Moana Shopping Ctr.)	62	Daily	10%off all items
Denny's	55	Daily	Senior Menu
Genki Sushi	65	Mon-Thu	10% off from opening till 4pm
Hakone (Hawaii Prince Hotel)	60	Wed/Thu	Dinner: \$43.10
IHOP	55	Daily	Senior menu
Jack in the Box	55	Daily	Drinks at special price
Makino Chaya	65	Daily Birthday	5% off Lunch Free with ID

(次回に続く - まだまだ沢山あります。)

## シリーズ - 健康

### Dr. 大山の健康アドバイス 試してみよう「職場の腰痛予防」

腰痛を経験しない人はいないと言われるほど腰痛持ちは多く、特に職場では様々な環境での腰痛症の発生と増加が見ら

れます。腰痛の発生には様々な原因が認められますが、ここでは未然に防ぐ方法と起きた場合の対処の方法を述べます。腰痛の発生予防には、脊柱に負担を掛けない、一定の姿勢の継続をしない・・・ことが大切なポイントです。正座、直立不動の姿勢は、悪い姿勢ではないのですが、あまり長い時間はお勧めできません。一定の姿勢を保つためには、全身の骨と筋肉はその姿勢を保とうとしており、腰痛の原因となります。同時に一定時間の姿勢保持と短時間のリラグゼーションが必要であり、全身の筋肉のリフレッシュが大切です。(職場の一定時間ごとのリフレッシュ体操、リラクゼーションが大切です。)

- ① 物を拾うコツ:必ず腰を落とし、物を体に近づけ、立ち上がる。
- ② ハイヒールからローヒール:長時間の前傾姿勢はさげましょう。
- ③ 中腰は禁忌:作業台、机の高さは適正な高さへ
- ④ 適正な運転姿勢への工夫:背もたれの角度、ハンドルとの間隔、ブレーキペダルとシートとの間隔
- ⑤ 明視の距離:書類の読み書きの姿勢、適切な照度が必要であり、視力に対する検眼及び補正も重要です。
- ⑥ 両足起立から片足起立へ:両側立ちから、少しだけ踏み台などで片足つつ交互のリラクゼーション
- ⑦ 足組の勧め:机の下では、適宜足を組み、交互に組みかえながら、前傾姿勢を予防します。
- ⑧ 睡眠を十分にとり、全身の筋肉疲労や緊張、骨格の疲労をほぐしましょう。
- ⑨ 適当な体操を常にする:ストレッチ体操(腹筋、背筋、腰筋)。腰痛を防ぐための筋力増進を図ることも大切です。
- ⑩ 栄養のバランスに気をつけ、肥満、痩せから、健康体へ栄養を気をつけましょう。
- ⑪ 入浴の勧め:一日の疲れは;入浴により、筋肉の決行を抑止、ほぐしましょう。
- ⑫ 腰部の保温のご注意を:薄着の方が多く見られますが、腰部への保温を適切にしてください。
- ⑬ 精神的ストレスフリーへ:ストレスが多いと、どうしても一定の行動が知らぬままに強いられています。気持ちのリフレッシュも必要です。(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。

(\$1000)小石和典・フジ枝様 (\$100)鳥海節夫様 (\$10)宗像浩美様 (2011年6月21日~7月20日)

\*チャリティゴルフの寄付金並びにオークション等の売上利益金は9115ドルとなり、内4550ドルをAloha for Japan Kids に寄付しました。

ありがとうございました。

小石和典・フジ枝様(夫婦終身会員)より1000ドルのご寄付をいただきました。また、新しく開設しました‘ヒスレア・オアシス’に野田豊秋・まさ枝様(夫婦家族会員)より朝日新聞国際版の無料購読のお手配、恒川宮子様(終身会員)よりテーブル、椅子等の家具の購入費として1000ドルご寄付をいただきました。誠にありがとうございます。

会員数の拡大と共に、コンピュータシステムの開発、管理費や支部の運営費など経費も大変増えてきています。

皆様方のご芳志をいつでもありがたくお受けさせていただきます。

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)

ヒスレア・オアシス 1 ページ参照

シニアライフ・カフェは閉店になりました。

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。