



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11月号 (Vol.49)

2011年会員年次総会開催 10月14日(金)

2011年の会員年次総会がアラモアナホテルで開催されました。総会後の記念講演と懇親会には130人を超える会員、ゲストが参加しました。総会報告(2011年度活動報告、会計報告、2012年度活動方針)は、別途会員の方にお送りしますのでご覧ください。総会会場の雰囲気を写真でお楽しみください。

(写真説明)

上段:会場風景と基調報告をする坂井会長(上)、記念講演の三木クアキニ病院副委員長

中段:感謝状の授与 左から(A)長年会議室を無料提供いただき、出席者の駐車料金をご負担いただいたパンフィック・リム・バンク(ラリー・三輪さん)、当協会のPR記事を継続的に掲載いただいた(B)アロハストリート(藤田さん)、(C)「ライトハウス」(岩瀬さん)、(D)「日刊サン」(平山さん)、積極的な支部活動をしていただいた(E)コナ支部(中山さん)、(F)マウイ支部(サニー神谷さん)、(G)クプナアイランダーズを指導育てていただいたジョディー・カミサトさん



(A)

(B)

(C)

(D)

(E)

(F)

(G)



HISLEA会員の素晴らしいエンターテイナー達

HISLEA HAWAIIANS

関川クッキーさん

マツ小林さん

トモコ青木モクさん

Heart & Soul

HISLEA会員年次総会に参加して

10月14日(金)

深田 博秀さん(会員)

私はハワイシニアライフ協会に2ヶ月前に入会した新入者ですが、ヒスレアが具体的にどのような活動をしているか興味を持ち、8月に来布した折にヒスレアウィークのイベントに参加しました。私が住んでいたロスアンゼルスにはヒスレアの様な協会は無く、今後リタイアライフをどうするか迷っていたところでした。善は急げという訳ではありませんが、9月6日に一旦ロスに戻り10月4日にはハワイに引越しました。そして、今回はじめて第5回NPOハワイシニアライフ協会2011年次総会に出席させていただきました。

総会、特別講演会、夕食懇親会など盛り沢山のプログラムがありましたが、総会での坂井会長のスピーチは、取分け印象に残りました。2011年の活動報告及び2012年度の活躍方針など非常にわかり易く、又、ヒスレアが今後どのような活動をしていくか、今後の方針も含め明確に説明されていました。これまでヒスレアについて漠然としていた疑問点などもクリアでき、総会に出席して良かったと思います。今後ハワイで可能なかぎり住みたいと思います。

「なぜ、いま、坂本龍馬」記念フォーラム

10月11日(火)

布川捷二さん(理事・会員)

自由・平等の国、亜米利加に憧れていたがその夢かなわず、奇しくも暗殺144年後に坂本龍馬の子孫が、現代のアメリカに来て“Why Ryoma Now?(なぜ、今、坂本龍馬なのか?)”“龍馬の志”戦争無き平和世界実現を目指して本当の自由・平等とは? 原点は「命」のフォーラムが、時まさにAPEC首脳会議の開かれる予定のハワイ・コンベンションセンターで去る10月11日開催されました。パネリストとして坂本家の九代目、勝海舟の玄孫、ジョン万次郎研究家、坂本龍馬記念館館長、学芸員、随筆コンテスト入賞の女子高校生二人とオールスターキャスト、おまけに全て英訳スライド上映と脚本通りの歴史ショーでありました。全世界的な経済金融危機の真只中、劇的な独裁政権からの解放、格差抗議デモの拡散、世界的異常気候、日本では大震災とその復興、日本は? 世界は? 今幕末の様な激動の転換期の中にあるような気がします。世界の人々、日本人の心のどこかに新しい改革を求める願望が、坂本龍馬の人物像に反映しているのではないのでしょうか? パフォーマンスとして、二人の書道家による書道のデモ、ローマ法王の前で御前演奏をした西村直記氏(我が「シニアライフ協会」の歌の作詞・作曲者)のシンセサイザー演奏、2010年NHK大河ドラマ「龍馬伝」のテーマ曲を演奏したクラシック・ギター・ユニット「いちむじん」の演奏は、非常に印象的でその素晴らしい演奏にすっかり魅了されました。



「プリザーブドフラワー」のデモンストレーションに参加して

10月4日(火)

バービー久美子(会員)



生花が一年ももつと聞いていて、どうやって造るのか以前からプリザーブドフラワーには関心がありました。

飯田ひろみ先生のお話によるとプリザーブドフラワーは生花そのものの色を持続させるのではなく、一度花の色を脱色しそれを染色するのだと聞いてビックリ! なるほど、だから黒や青などのバラがあるのだと納得。先生の指導のもと私達も小さな可愛らしい作品を作らせていただきました

11月にはクリスマスのリースを教えてくださいさそうでいまから とても楽しみにしています。



ハイキング報告

10月23日(日)

近藤秀子さん(会員)



9時40分出発地点の駐車場に着く。すぐに左手にケアイバ・ヘイアウの表示あり。今日は、ヘイアウは無視。シェラクラブのランディさんを先頭に出発、時々立ち止り近くの植物や見渡せる風景の説明をして下さる。ネイティブの植物が5種類もみられる場所でランディさんは、ちょっと山側に登って、ネイティブ植物をひとつひとつ確認しながら教えて下さった。コア、オヒア、アラヘエ、フキアベ、ウキウキ、まとめて見られる所は珍しいそうだ。

20分程歩くと分岐に出た。ランディさんによると、道の両側の90%がストロベリー・グアバの木、そして分岐より左方向に下る道は80%がグアバの木。何のことはない赤い実をつけたグアバの並木道を歩くようなもの。甘ずっぱい実をつまみながら歩いた。ワラビに似たウルヘ、青い花のオイ、ピンクの花のオーキッドなどを見た。目を移すとなん種類かのユーカリの木、二種類のコアの木、オヒア、クックパイン、アイアンウッド、それにマンゴーの木もあった。残念ながら実はなかったが。珍しくアガベ(ユッカ)なども。建物のため、行き止まりになっている場所で木陰を探して20分ほどの休

憩、早おひるにしたり、スナックをつまんだり。帰りは、同じ道を引き返す。少々滑りやすい3マイルの道、楽しく歩いて正午前に駐車場に戻り解散。気持の良いハイキングだった。ランディさんに感謝。

温かいソックスと手紙がツーサンの子供たちから被災地の子供たち(石巻)に贈られました。



アリゾナ州ツーサンの小学校 3 年生、お母さんを癌で 6 か月前に無くした女の子が言い出して、東日本大震災の被災地の子供たちに温かいソックス 300 足と手紙を贈りました。会員の菅川じゅんさんから相談があり、仙台在住の会員、伊藤公子さん(お嬢様ご家族が津波で家を失った)がお孫さんの颯大君の通っていた石巻市釜小学校にお話をし、米国から日本までは UPS のパイロットが運び、このたび無事届けられました。たくさんの人の小さな善意が大きな温かい結びつきを作りました。



訃報

尼子・ジョーゲンセン・幸枝さん

当協会会員、尼子・ジョーゲンセン・幸枝さんがかねて病氣療養中のところ、10月23日ホノルル市のご自宅で永眠されました。

幸枝さんは、当協会が設立された直後、一般個人として第1号の入会会員でした。以後、数多くのイベントに参加され明るい人柄で皆さんの輪の中心にいました。10月に入ってから車いすでイベントに参加され、笑顔で他の会員の方と談笑されていました。

会員年次総会では、「Best Active Senior」として表彰させていただきました。当日、体調を崩され出席できなかったため、野田副会長ご夫妻がご自宅に表彰状をお届けしました。

末期がんで覚悟の上でしたが、ご自宅でご主人様に見守られながらきっと幸せなお気持ちで旅立たれたことと思います。心よりご冥福をお祈り申し上げます。

マウイ支部

第14回ゴルフ会 10月23日(日)

快晴・無風状態の絶好コンディションの下、エリエール・マウイゴルフクラブで第14回のゴルフ会が開催されました。

13人の参加者の内、6人がアンダーパーを出す大接戦となりましたが、George 北川さんが激戦を制し、グロス73、ネット66で去年10月の第2回大会以来1年振りの優勝を飾られました。惜しくも2位・3位には念願の初優勝を狙い気合の入っていた小笠原康人さん(ネット67)、上家裕志さんが(ネット67)が夫々入りました。来月はキング・カメハメハ・ゴルフクラブで行われますが、前回のハンデ改定で改めて全員の方に優勝のチャンスがあり、引き続き激戦が続くものと予想されます。個人順位: 1位 George Kitagawa(73/ 7/ 66) 2位 Yasuhito Ogasawara(82/ 15/ 67) 3位 Hiroshi Joke (87/ 20/67) 4位 John Ferguson(80/ 12/ 68) 5位 Shoji Takenaka(86/16/ 70)



マウイホトギス会(俳句の会) 10月22日(土)

10月22日(土)、7名(内、HISLEA会員3名)と3名の投稿者(全員 HISLEA 会員)にて月例俳句会が開催されました。10月の兼題は「ザボン」、「しいたけ」でした。特選句に選ばれた HISLEA 会員の句を下記一部ご紹介します。

香り立つどんこ推茸湯気の中
秋雨にけふる伽藍や永平寺
(今月の三点句)

(洛江) こぼれ萩雨に打たれし寺の庭
(省三) 小雀の宿となりたる紫山子かな
四万十の山のまた奥どんこあり (みち子)

(富貴)
(サニー)

来月の兼題は、「冬日和」、「枯れ葉」です。

チゴン(気功)の会

Sherry Remez さん指導の下、毎週木曜日の朝 8 時から約 1 時間、キヘイ海岸で開催しています。週日の朝でなかなかご都合のつく方が少ない様ですが、兎も角気持ちがいいとの評判ですので一度お試しください。

10 月末マウイ支部会員数:34 名

年次総会で表彰をうけました

HISLEA 年次総会におけるマウイ支部が表彰されました

10 月 14 日の HISLEA 年次総会にてマウイ支部は過去 1 年間の積極的な活動を評価され表彰を受けました。皆様のご支援に感謝いたします。引続きご支援を宜しくお願いいたします。

新年会での Auction について:

10 月のゴルフ会にてお願いしました通り、出張費・寄付・冠婚葬祭その他の費用に使用する為のマウイ支部としての運営資金が必要になってきています。すぐには難しいと思いますが、1 人当たり\$100 を目安にして準備金を積み立てていきたいと考えます。ついては、1 月の新年会の際に、Auction を行って運営資金の一部とさせて頂きたく、11 月のゴルフ会より順次 Auction 品のご提供をお願いしたいと思いますので、ゴルフ用品に限らず、何でも結構ですのご提供できる品物があれば、幹事をお願いしておりますサニー・神谷さんにお渡し頂きますよう宜しくお願いいたします。

日本地区

富山支部発足

10 月 29 日 (土)、

扇浦珠恵さん (事務局長・会員)



秋晴れの中アットホームな雰囲気の中で「HISLEA 富山支部」が無事立ち上がりしました。富山支部の支部長には朝日重剛様、人望高き方になって頂く事ができました。

現在 27 名と小人数ですが、会員皆様方の絶大なるご協力があり、富山 TV 局及び北日本新聞社が後援、協賛下さり、また NPO 法人としても認められる事になりました。発会式翌日には新聞に写真入りで掲載され、富山テレビはニュースで取り上げて戴きました。これからは富山支部は会員皆様に楽しいアイデアを頂いて、ゆったりとした会にして行こうと考えています。また気の合う者同士でハワイを満喫して頂きたい、私はそのお手伝いをさせて頂いたら幸せにと思っています。発会式の前夜祭には朝日会長のご尽力で「越中おわら風の盆」を再現していただく事が出来ました。発会式には民謡歌手 長岡すみこさんをお招きして賑々しく催す事ができました。



また八尾 CC・呉羽 CC もトーナメントが開催されている景観の素晴らしいゴルフコースで記念のプレーをしました。来年 2 回目の HISLEA 富山支部会には、県外の方にもご案内させていただきますので挙って出向かけくださいませ。その他、富山湾の新鮮なお魚や名所等々富山県の素晴らしさを伝えて参ろうかと考えています。



関西支部ハナレア会 10 月例会

10 月 1 日 (土)

田村雅宏・純子さん (夫婦終身会員)

三度目の正直、8 月例会は集合時間を間違い、9 月例会は台風で中止となり、10 月例会でやっとメンバーの皆様と出会えました。



長年の夢でした憧れのハワイ生活を実行するために必要な情報を集めるべく動き始めた時に、ハワイシニアライフ協会の存在を知りました。毎月送られて来る協会だよりは本当に生きた現地の情報満載ですから、ハワイとの距離、時間がぐんと近かずにいた気分になります。

例会に参加しましたらメンバーの方々はずでにハワイ生活の達人たちでございまして、いろいろと楽しくそして貴重な情報を聞かせて頂きました。3 時間あまりがあつという間に過ぎ、まだまだお聞きしたいことが沢山あった様な気がして残念でした。次回を楽しみにいたします。

ご参加の皆様生き生きとアクティブなシニアライフをお聞きしますと、心の底からハワイを愛しておられると思います。それがきっと原動力ではないでしょうか。私共夫婦もあと何年元気がわかりませんが、皆様のパワーを頂いてハワイ生活に入りたいと思います。有難うございました、厚くお礼を申し上げます。

ハワイアナ

連載の「ハワイアナ」は担当の浅沼さんが旅行のため今月は休載します。

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。
ハワイ滞在スケジュールを他の会員の方にお知らせしたい方も、この伝言板をご利用ください。

* * * * *

◆幸枝ジョージゲセンさんのこと

野田省三・治江さん（夫婦終身会員）

幸枝さん、貴方は本当にハワイシニアライフ協会のイベントやサークルに参加することを楽しみにしておりましたね。気功をはじめ、ウクレレ、マージャン、ワイキキヨットクラブの昼食会、ファーストフライディ、詩吟同好会などなど。2007年9月には、個人一般会員としては第1号の入会者となってくださり、多くの人にヒスレアの素晴らしさを語ってくれました。

7月に手術をされて体力を落とされてからも、大好きな気功には車椅子のまま一緒に楽しみましたね。ご自身の余命の短いのを知りながらも、残された時間をたんたんと今まで通りの生活をされ、メンバーの皆さんとも最後にいたるまで交流を続けてくださいました。強靱な精神力の持ち主だと感服しておりました。

10月14日の総会にはぜひ参加したいとおっしゃっていましたが、会場で Best Active Seniors として会長表彰をさせていただくことになっておりましたが、体調が思わしくなく出席できないことが判りました。急遽二人で総会開催前にご自宅に伺い、枕元で表彰状を読み上げさせて頂きました。「ありがとう、皆さんに感謝しています。」とおっしゃって、にっこり笑ってくださいましたね。明るくお話ができてとても嬉しかったです。

10月18日の満76歳のお誕生日もご家族の皆様と楽しむことができよかったですね。多くの会員の皆様はちょっと小憎らしくて可愛らしかった幸枝さんとの楽しい思い出を持ち続けていくことでしょう。幸枝さんはこれらかも天国から私達のへま振りを見て、「また、おかしなことをしてはる！」などと茶化するのでしょうか。合掌

◆哀心よりご冥福をお祈りいたします。

小林孝之さん（個人終身会員）

幸枝様がお身体の調子が悪いとは、今年ハワイに滞在させていただいた時にご本人様よりお聞きしておりましたが、このように早くお亡くなりになるとは思ってもおりませんでした。

幸枝様とは私自身、それ程深いお付き合いをさせて頂いていたわけではないのですが、毎年ハワイに伺いまして、「気功の集まり」、「室内ゲームの集い」、「ウクレレ教室」、「英会話教室」、などのイベント、サークルにてお会いさせて頂きましたら、いつも気安く「こばやっちゃん、元気やったン」と親しく関西弁にてお話していただき、毎年ハワイに伺って、幸枝様にお話をさせて頂いたのが、私の楽しみの一つでした。本当に急なご不幸、私としては最後のお別れをする事は出来ませんが、はるかなる日本より幸枝様を偲び、哀心よりご冥福をお祈りいたします。

シリーズ - 健康

Dr. 大山の健康アドバイス やってみましょう「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ず、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、一定時間ごとに座席を離れ、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：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みましょう。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：フットレストを利用しましょう。(片足ず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：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ょう。⑧重い荷物は左右交互に：持ち方を左右上司のふた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。：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



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)石原新造・路子様、眞栄城ヒサ子様、金沢文子様、鈴木公一・曜子様、ポーラス・ジョセフィーン様、
(\$50)佐々木由美様、押田健・眞知子様、澤田芳子様、坂内治男・絃代様、(\$25)カミヤ・サニー/ユキ様、溝尾和子様、
(\$20)飯田芳夫・玲子様、(\$10)桂田美浦子様、佐々木美鈴様、内田雅裕様、Uehara Shinsuke 様、佐藤紀代子様、
(\$5)ながたかずこ様、Gima Meiko 様 (2011年9月21日~10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)

ヒスレア・オアシス お待ち合わせ、懇談にご利用ください。(1回のご利用は、1時間程度でお願いします。)

場 所： c/o Plumeria Lounge ワイキキショッピングプラザ 地下1階「るるぶ」デスク奥 2250 Kalakaua Ave, B1F #LL-111,

利用時間： 毎日午前9時~午後5時

*朝日新聞、ハワイ報知の閲覧、インターネットの利用が無料でご利用いただけます。

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。