



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 12 月号 (Vol.50)

11月は、日本地区本部を初め日本各地で支部のイベントが目白押しでした。坂井会長、野田副会長、石毛常務理事も日本へ出張、手分けして参加させていただきました。(詳細報告は3ページ～4ページをご覧ください。)

JALホノルルマラソンの応援

「12月のイベント予定」で12月11日に行われますJALホノルルマラソンの応援のご案内をしました。

その後、ホノルルマラソン事務局より次の申し入れがありました。

1) ポールを必要とするような大きな旗やバナーは使用しない。2) 椅子やテーブルを公道(歩道)に置かない。3) キャンディや果物等の食べ物をランナーに提供しない。ただし、応援は大歓迎ですのでよろしくお願いしますとのことでした。

以上を踏まえ、当協会もハートと声で精いっぱい応援をしたいと思います。

応援できます方は、ハワイカイ・ショッピングセンター、セーフウェイの道路を挟んだ反対側あたりで午前7時半頃から10時ごろまで応援をしますのでお集まりください。目印は、「ハワイシニアライフ協会」のロゴ入りの黄色いTシャツです。(お持ちの方はぜひ着用してお越しください。)

馬場日本地区本部長初め、HISLEA会員も多数走ります。ハワイカイのあたりは半分を過ぎて最も苦しい地点になります。たくさんの方で温かい応援をしたいと思います。

シニアのためのフェイスブック入門 11月11日(金)

鈴木栄一さん(理事)

11月のセミナー・タイトルを見て、早速参加を申し込んだ。以前、それが何たるかも知らず、ただの興味本位でフェイスブックに登録していたからだ。ところが初めてログインした途端、何十もの顔写真が突如画面に飛び込んできて度肝を抜かれてしまった。もちろん知人もあるが、何処の誰かもわからぬ人等が友達になりたいと言っている。またEメールにもリクエストがあふれていた。まるで脅迫されているようで恐ろしくなり、ページを閉じてそれきりにしていたからである。

当日の講師はナデシコクラブ副会長の亀井由美子先生。スクリーン上にフェイスブックを映し出し、パソコン持参のひとりひとりに手取り足取り懇切丁寧に教えてくださった。そこで分かったのは、フェイスブックはインターネット上で世界中の人とつながり、友達になるソーシャル・ネットワークサービスであり、使い次第で自分の世界を無限に広げることができるという、昭和一ケタ生まれの頭脳には想像もできなかった驚異のツールであるということであった。今や何とすごい時代に生かされているかと改めて実感させられた次第。

ちなみに未知の人たちが画面に飛び込んできたことも、自分が承認するまでは単なるインターネット上のインフォメーションに過ぎないことが分かり一安心。いずれにせよ、やっとEメールにも慣れた世代にはしんどいが、この無限の可能性を自分のものにしたいと願わずにおれなくなった。



ヒスレア詩吟同好会(吟道会) 毎週木曜日

江口素臣さん(理事)

吟道会を形成して、既に3年、流動会員(日本からの長期滞在者)は25-6人にもなり、常時6-7人の会員が木曜日の午後5時半から2時間、発声、滑舌練習から始め、腹式呼吸、漢詩を朗読、声を腹から出す事(吟じる)を練習します。

詩吟は日本の古来、精神文化、漢詩の中に含まれた深い意味を理解し、自分の声で自分流に表現する素晴らしい芸術です。と言うと、大変難しいものと思いがちですが、初歩の段階では腹式呼吸でおなか一杯に空気を吸い、息を吐くと共に声を出す事を学ぶ、素晴らしい健康法でもあります。時には日本からの吟士、又ハワイ国誠流の先生が来られ素晴らしい詩吟を吟じていただきます。

興味のある方は是非挑戦してください。初心者大歓迎です。吟じた後はお腹がすきます。クラス終了後、レストランに酒を持ち込み飲みながら夕食懇親会、これも楽しみの一つになっています。



場所:アートボード

時間:木曜日午後 5 時 30 分～7 時 30 分

会費:5ドル

講師:江口国仁さん(ハワイ国誠流副会長、HISLEA理事)
江口国李(会員)

連絡先:素さんの携帯:351-1945

マウイ支部

第 15 回ゴルフ会

11月20日(日)

神崎洋さん (マウイ支部長)

前週 Presidents Cup が行われた Royal Melbourne Golf Club を彷彿とさせる強風が吹き荒ぶ中、16 名が参加し第 15 回のゴルフ会がキング・カメハメハ・ゴルフクラブで開催されました。全員がスコアーを乱す中、ただ 1 人強風をものともせず好スコアーを出した Mr. Masa Hiraga (Ms. Hidemi Hiraga 会員のご主人) がネットスコアー68で2位に大差をつけぶっちぎりの優勝を遂げました。



個人順位:1位 Masa Hiraga(77/9/68) 2位 Kenny Kanzaki(83/7/76) 3位 Tamami Yamagami(101/24/77) 4位 George Salamack(84/6/78) 5位 Hirokazu Daito(84/6/78)

マウイホトギス会 (俳句の会)

11月26日(土)

サニー神谷さん(副支部長)

ホノルルから来られた HISLEA 副会長の野田省三・治江ご夫妻を加え 8 名(内、HISLEA 会員 5 名)と 2 名の投稿者(内、HISLEA 会員 1 名)にて月例の句会が開催され、リラックスした雰囲気ながら熱心な句会となりました。11 月の兼題は「枯葉」と「冬日和」でした。特選句に選ばれた HISLEA 会員の句を下記の通り一部ご紹介します。

寺庭に燦り落葉の煙湧く	(治江)	冬日和朝の散歩も徒然に	(治江)
風に背を撫でられる屋台酒	(サニー)	枯葉舞ひ土に還りて生まれけり	(富貴)

尚、12 月の兼題は「枯尾花」、「冬の蝶」です。来月も楽しみにしています。

チゴン(気功)の会

毎週木曜日

朝 8 時より約 1 時間、Sherry Remez さんの指導の下、キヘイ海岸で開催しています。今の所まだ参加者も少ないのでご興味のある方の積極的な参加を期待しています。

11 月末マウイ支部会員数: 34 名

これからハイシーズンに入り、日本からも多くの方々がマウイにも来られますので、新会員の勧誘に何卒ご協力をお願いいたします。

今後の活動予定 (イベント並びにサークル活動) ゴルフ会

詳細はマウイ支部事務局 808-249-2544 まで

◆12月18日(日)第16回ゴルフ会 @カヒリ 8:06 スタート (会員\$70、ゲスト\$85) ◆1月15日(日)第17回ゴルフ会 @エリエール 8:52 スタート (同)

新年会 ◆1月15日(日)@アントニオズ 3:00-6:00pm (大人\$40、子供\$20)

マウイホトギス会 ◆12月24日(土) 12:00-3:00pm @カヒリ・レストラン ◆1月28日(土) (同)
(詳細は主宰サニー・神谷さん 808-280-2975 まで)

チゴン(気功)の会 原則、毎週木曜日、8:00am より約 1 時間、キヘイ海岸(Maui Lu 前)
(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)

カヌー・パドリング 2 月 5 日(日)

キヘイ・カヌークラブの協力を得て、第 3 回のカヌー・パドリングを開催予定です。

新年会でのオークションについて

既報の通り、1 月より E-bay 方式によるオークションを行い、その売上金の一部乃至全額をマウイ支部運営資金の一部として寄付して頂くことになりました。新年会の際に第 1 回のオークションを行いますので、参加者の方は 1-2 品のオークション品をご提供頂きます様ご協力のほどお願い致します。以降は、毎月のゴルフ会の際に適宜行わせて頂く予定であります。これに伴い、オークション並びに寄付用の募金箱を別途用意させて頂きます。

ご寄付の報告

マウイ支部会員の永川文一・共子様ご夫妻より\$200 のご寄付を頂戴しましたのでご報告させて頂きます。永川様ご夫妻にはこの紙面を借りましてお礼を申し上げます。

日本地区

第6回アロハ会 11月2日(水) 馬場弘人さん(常務理事/日本地区本部長)

「第6回アロハ会」を11月2日(水)、眺望抜群の51階、六本木ヒルズクラブに於いて、ハワイ本部から坂井さん、野田さん、石毛さんを迎え、約140余名の参加の下、盛大に開催出来ました。11時15分、会員有志のウクレレ演奏で雰囲気づくり、自己、相互紹介、会長が本部総会を受けての挨拶、そして豪華食事？飲み物(特に紅白のワインが好評)の後、ご参加の各支部長が支部活動の紹介、挨拶、更に元ホノルル総領事(その後、各国の大使歴任)の小川剛太郎様の挨拶。そして飛び入りは、ハワイ大好き人間で(年に3回はハワイ滞在との事)ワイルドワンズの加瀬邦彦氏が登場、スピーチで女性陣は目をキラキラ！加瀬さんは現在読売新聞朝刊に「時代の証言者」を20数回連載中。来年1月にはハワイでも大イベント開催。



ワイワイガヤガヤ、賑やかな中、2時半頃から、お楽しみ抽選会。既に全参加者に会員の倉知様から、“焼きかりんとう”のお土産配布済みで本格的な賞品抽選会に突入。協会でも準備したものの、会員各位から豪華賞品のご提供のお蔭で、会場大盛り上がり！でした。小

職の故郷、鹿児島より会員吉留さんからの森伊蔵、魔王、村尾のご提供には拍手大喝采！そして、3時過ぎにお開きとなりました。お別れの立礼の場では、坂井会長の目には涙！涙？

この紙面をお借りして、今回の「アロハ会」に遠方より、ご参加の広島支部長山内様他5名様、群馬支部長小鮎様、徳江様他15名様、富山支部長朝日様他1名様、新潟支部長本多様他4名様、他、大坂、名古屋、山形からの会員の皆様には厚く御礼申し上げます。そして、お楽しみ抽選会を盛り上げていただいた豪華賞品の御提供の会員の皆様、大変！大変！ありがとうございました。次回も宜しく！宜しく！お願いいたします。(何時も大変厚かましい！)更にこのアロハ会運営の為、御尽力賜りました理事、世話役の皆様、大変ありがとうございました。

尚、来年の「アロハ会」は各支部活動も活発化の折、10月のハワイ本部総会後の11月初旬の1回と考えております。宜しくお願い致します。当方、開催までの1ヶ月間、会員の皆様とのやり取り、準備等で毎夜、深夜まででしたが、無事？終了し、ホッとしております。翌11月3日には、米軍座間キャンプ・ゴルフコースで40名の会員御参加でゴルフ懇親会を開催。パスポート持参！全員もれなく賞品多数獲得で大いに盛り上がりました。



関西支部ハナレア会 11 月例会

11 月 5 日(土)

前田輝義さん(夫婦家族会員)



この9月末に、ハワイから3カ月ぶりに帰阪し、時差ボケの回復もないまま関西支部ゴルフ会、11月例会と参加させていただきましたが、大変有意義に過ごすことができありがとうございました。とくに例会には野田副会長がお見えになるとのことで、ハワイでのゴルフ会では大変お世話になりハワイ在住のお友達もたくさんでき、今までにない楽しいハワイ滞在ができたことを感謝しています。帰阪して1カ月も経っていないにも拘わらず何か懐かしい気持ちでお会いできたことが何よりも一番でした。それともう一人、ハワイからのお客さん「自ビールを楽しむ会」のジュンさんにも会を盛り上げていただきありがとうございました。

た。今度ハワイへ行ったときは一番に「自ビールを楽しむ会」に参加したいと思っていますので、その時はよろしく。今回は山中新関西支部長を初め新しく入会希望の方を交えて「スポーツも人生も後半戦が面白い！」を合言葉に大変盛り上がりのある会であったことをお伝えしておきたいと思います。

それと私ごとではございますが、ハワイ・オアフ サンセットビーチの13歳になる孫娘を紹介させていただきます。と言いますのは生まれたときからサンセットビーチの申し子みたいな子で水泳、フラダンス、サーフィンとやっているうちに、サーフィンにはまり込み現在ではハワイ州の代表として世界をまたに活躍を始めました。名前は前田マヒナといいます。どうか頭の片隅に入れていただき、もしサーフィンに接する機会がありましたら、ご声援をよろしくお願いいたします。 ALOHA!

関西支部 第3回懇親会に参加して

11月20日(日)

香川 哲さん(夫婦終身会員)

ハワイシニアライフ協会を坂井会長に紹介頂き、日航ホテルで関西支部懇親会に初めて参加させて頂きました。

私は大阪を中心に香川メディカルグループ・理事長として仕事をしてまいりましたが、人生の後半にさしかかり、私の念願でしたゆっくりとしたハワイライフをしたいと思っていました。

今年の10月に縁あって、カハラアベニューに希望する家が見つかり、ますますハワイ生活を充実させたいと思っています。「スポーツも人生は後半が面白い！」というシニアライフ協会の提案を見て非常に感銘をうけ、これからハワイ、大阪でのシニアライフ協会の催しにはどしどし参加して、ハワイの空気にどっぷりとつかりたいと思っています。



オハナ会・懇親会(名古屋)

11月19日(土)

庄野泰輔さん(名古屋支部長)



ハワイアン・レストラン「LUAU ALOHA TABLE」(名古屋・栄店)にて、ハワイ本部の坂井会長をお迎えして総勢17名でHISLEA・名古屋支部(オハナ会)の懇親会を開催した。

坂井会長より、2011年度の活動報告や協会の現状、来年度の活動方針、各支部の活動状況等の話があり、当支部においても食事&おしゃべり会とゴルフ会を定期的に開催する方向でまとまった。その後、参加者の12月以降の訪布予定を確認し、続いて野田さんの乾杯の音頭をスタートに、アチラコチラで思い出話に花が咲き、現地での再会を約束した。

3時間の時が、あっという間に流れ、中締めを鬼頭さんをお願いしての閉会となった。

関西・名古屋支部 合同懇親会&ゴルフ会

11/21(月)~22(火)

庄野泰輔さん(名古屋支部長)

東京から馬場日本地区本部長と片山理事をお迎えして、初の関西・名古屋合同懇親会&ゴルフ会を三重県鳥羽市で開催した。参加者は総勢20名で、民宿ならではの美味しい魚料理(あわび・鯛・海老の刺身に伊勢えびの活き造り、煮物、焼き物等々)に舌鼓を打ち、また女将さんの心温まる持て成しに良い気分になったところで、更にハワイ談義で大盛り上がり。今夜だけは、血圧・コレステロール・メタボも無視しての酒宴となった。

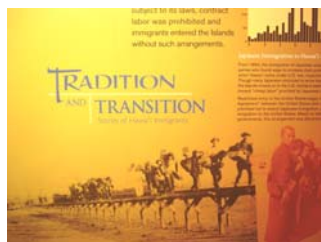
翌日は、観光組とゴルフ組(鳥羽カントリークラブ)に分かれ楽しんだ。2回目は京都辺りだと関西支部からの提案もあり、これを機会に定例化とより多くの他支部会員の参加ができる会に発展できれば、と思っている。



*千葉支部でも11月1日に船橋市で懇親会を開催、坂井会長、馬場日本地区本部長ほかが出席しました。また、広島支部では懇親ゴルフ会(11月14日)、おしゃべり昼食会(11月18日)が行われました。

ハワイアナ

ケパニー



浅沼正和さん（ビショップ博物館ボランティアガイド）

日本人をハワイ語で「ケパニー」と云います。英語の Japanese から転訛した言葉です。さて、ビショップ博物館のキャッスル館でハワイ日系移民の展示が始まりました。展示テーマは“Tradition and Transition”、「伝統と変遷」とでも訳しましょうか。1885年から始まった官約移民によりハワイに渡った人々が砂糖耕地で使った品々が数多く展示されています。1881年に訪日したカラカウア王は明治天皇に謁見し官約移民のきっかけを作りますが、王の姪カイウラニ王女と山階宮の結婚を申し出た事もご存知の方が居られるでしょう。しかしこの結婚は成り立ちませんでした。山階宮からの英語のお断り状も今回展示されています。と

ここで、最初にハワイに上陸した日本人は漂流民でした。その一人、次郎吉の帰国後、彼の記憶を基に記録された貴重な書「番談」も目を引きまします。日系人を例にとったハワイと米国の歴史展とも考えて良い見応えのある展示で、2～3年ほど継続されると聞いています。

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。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。

* * * * *

◆みなさまへ

西村直記さん（夫婦家族会員）

このたびは、坂本竜馬記念館（高地）開館20周年記念・ハワイでの公演で、いろいろとお世話になり、本当にありがとうございました。

11月5日（土）高知県立美術館ホール（400名収容）で、ハワイ&NY 報告コンサートが無事終えることができました。出演者など、それぞれいろいろなことがありましたが、一応誰ひとり病人がでることなく、無事に帰国できました。

イベントも、それぞれの思いがありますが、無事に終えることができました。これも、みなさまのお力添えのおかげです。心から、感謝申し上げます。来年、お伺いしたときにお会いできること、楽しみにしています。

* 西村直樹さんは HISLEA の歌を作詞・作曲していただいた方です。（編集部）

◆APEC ボランティアチームに参加して

吉形 良夫（Yoshi）さん（個人終身会員）



ハワイで行われた最初で、多分最後の APEC の運営援助のボランティアチームに参加しました。書類審査、面接、国務省による身元調査を経て採用通知が来た時は、50余年前に大学受験に合格したような気分でした。

仕事は6種類のカテゴリーに分かれていて、私は空港で出迎えと見送りの担当になりました。丸一日の研修と3時間にわたる現場での説明会があり、私は会議前日の出迎えと終了前の3日間見送り係りに配置されました。国際線の荷物引取りの一番西側の6番キャロセルを停止して、壁で仕切って APEC ゲスト専用の出口を作り女性ボランティアはレイを掛けるのが出迎えの主な仕事、男性はバス、タクシーまたは出迎え人がおればそまでお連れしました。ゲストは通関を免除されており特別出口から外に出るので、そのことを知らない出迎えの方が多く、その場合は一般出口にお連れしました。なお専用機で来られた首脳たちはヒッカム空港に着かれたので、首脳たちにはお目に掛かれませんでした。見送りは航空会社のカウンターまでお連れし、チェックインを確認するのが仕事でした。感心したことを一つ：若手のいかにも聡明そうな方たち、そして女性のゲストが新興国に多かったこと。学んだことを一つ：「国」と書きましたが、香港と台湾が参加しているので、正式には エコノミーズ（経済独立体とでも訳すのでしょうか）と呼び、従い国旗はどこにも掲揚されませんでした。

* * * * *

シリーズ — 健康

Dr. 大山の健康アドバイス 「上手な手洗いのすすめ」

小さい時から、トイレの後には必ず手を洗うことを教えられました。食事の前や帰宅時には、手洗いや嗽をすることを躰けられていました。これが先達の健康への教えです。

手洗いにより、手についた多くの汚れ、細菌などを洗い流し、手を介して口から入ることを防ぎます。それでは上手な手洗いのポイントをお話します。

- ① 流水で洗うこと(素洗い): 汚れや、細菌の多くを流水で先ず洗い流すことです。その上で、油汚れや細菌に対して石鹸を利用し、十分な泡立てをしながら、再び水で流します。
- ② 手の甲や掌、指の付け根そして手首から肘までを丁寧に洗います。
- ③ 爪の裏も忘れずに洗いますが、石鹸をつけて、爪ブラシや古くなった歯ブラシを利用し、より上手な手洗いを心がけます。
- ④ 石鹸を付けて、すぐに洗い流すのではなく、十分な泡立ちまでもみ洗いをしてください。およそ15秒くらいが目安です。その後に再度十分に洗い流してください。
- ⑤ 手洗後は、直ちに乾燥したタオルやペーパータオルで手を拭き、手を乾かしてください。家庭では、できるだけタオルの共用を避け、集団生活の場合は、ペーパータオルやエアードライヤーを利用し、すぐに乾燥させます。濡れた手で、ノブや屋内各所に触れないでください。最近では、自動的に石鹸および水が流れたりする装置があり、更にエアードライヤーが自動的に作動するものが設置されており、理想的と言えます。
- ⑥ 石鹸は固形、液状、粉そして薬用でも構いません。上記の手順を終えた後にアルコール系の消毒薬を使用することは理想的でしょう。ご注意いただきたいことは、固形石鹸は必ず水の切れるところで保管してください。水に浸かった状態にしておくと、細菌が付き、繁殖することがあります。石鹸は殺菌剤ではありません。

上手な手洗いを励行し、防げる病気を自らの手で防ぎましょう。(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



集計の都合上、11月度のご寄付は、1月発行の「ハワイ便り」に掲載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 お待ちしております、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。