



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

2012 年 2 月号 (Vol.52)

郵送料改訂のご案内

2012 年 1 月 22 日に米国内における郵便料金が改定されました。

現在、協会では郵送ご希望の方に年 27 回(「ハワイ便り」「イベント予定」各 12 回、年次総会のご案内並びに報告 2 回、更新のご案内 1 回)郵便物をお送りしています。その郵便代が、今後米国内で年間、\$ 12.15、米国外で \$ 28.35 になります。それに用紙、印刷、封筒等の費用を加算して、今後更新されます方より下記の郵送料を申し受けますので、よろしくお願いいたします。(郵送をご希望されている方のみです。)

米国在住の方 \$ 20(旧 \$ 15)

米国外在住の方 \$ 35(旧 \$ 30)

(事務局)

予 告

ジャパン・ハワイ カルチャーエキスポ 2012

ハワイシニアライフ協会主催の「ジャパン・ハワイ カルチャーエキスポ 2012」が昨年に引き続き開催されます。主要展示は、「第 2 回 HISLEA 美術展」と「東日本大震災支援プログラム展」。「美術展」では、ローカルアーティストの油絵、水彩画、書道などに加えて、著名なアーティスト(キムテラー・リース、ペギーホッパーなど)の作品なども出品され合わせて特価での即売会も予定されています。「東日本大震災支援プログラム展」では、大震災で被災した方々が地域の復興のために励んでいる工芸品の展示、被災地とハワイの子供達の絵画展、はぎれで作る布ぞうり・ワークショップ、地震で壊滅的なダメージを受けた茨城県笠間市の笠間焼展と即売会などを中心としたユニークな展示会となります。大勢の方のご来場をお待ちしております。



日 時：2012 年 3 月 3 日(土) 午前 10 時～午後 5 時

2012 年 3 月 4 日(日) 午前 10 時～午後 3 時

会 場：ハワイコンベンションセンター 1 階 大ホール(右側手前)

入場無料

「第 2 回 HISLEA 美術展」出展作品を募集中です。詳細は、☎ 808-351-1945(江口実行委員長)

ハワイ出雲大社・初詣&ソニーオープン練習見学

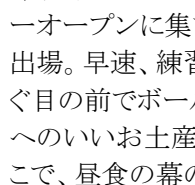
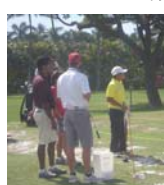
1月10日(火)

倉津秀行さん(夫婦家族会員)

1月10日(火)早朝、ワイキキの集合場所に行った。貸切バスが来て、皆、思い思いにバスに乗り込む。今年は現地集合者を含め約60名の参加で大盛況である。バスも、ほぼ満席状態だ。バスの中では、坂井会長の新年のご挨拶から始まり、北海道、関西、名古屋、群馬、富山、広島、福岡等の各支部の代表の方々から年末年始の活動報告等があった。バスはハワイ出雲大社に到着。さすがに鳥居をくぐる時は、身の引き締まる気持ちになる。やはり我々は日本人なのだ。宮司さんの祝詞、お祓い、お神酒、そして、ひとりひとりが、サカキを持って神前で2礼、4拍、1礼。これには少々、緊張した。今年は何かいいい事があるかも。そして、バスはソニーオープンのワイアラエ カントリークラブへ。



ここは、坂井会長の庭らしい。めったに入れないクラブハウスの中のプレスセンターや選手達が食事をとるレストラン等を見せてもらった。このプレスセンターから130数ヶ国に向けて TV 放送されるそうだ。今年も世界のトッププロ達が、このソニーオープンに集まって来ている。日本からは石川遼君を初め全部で7名が出場。早速、練習している選手達を見に行った。いる！いる！石川遼がすぐ目の前でボールを打っている。カメラを向けて何枚も写真を撮った。日本へのいいお土産だ。そして、18番ホールのソニー特設スタンドへ移動。そこで、昼食の幕の内弁当を食べながら、プロの練習を見る。3~4人のプロ



が我々のいる席まで来てくれてサインしてくれたり、質問に答えたりしてくれた。私の家内は武藤選手と一緒に写真を撮りました。あっと言う間に時間が過ぎ、帰りのバスが迎えに来る時間となった。

お世話して頂いた皆さん、有意義な時間をありがとうございました。

ございました。

(写真 上段左から:石川遼、松山英樹、タッド・フジカワ選手 下段: プロ選手たちと記念撮影)

セミナー「人生の楽しみ方・目指すは不良長寿」に参加して

1月13日(金)

飯塚民生さん(会員)

講師が名古屋支部長の庄野泰輔さんのセミナーに参加させていただきました。



例月のセミナーとは異なり漫談調の庄野節が冴えわたり終始リラックスした雰囲気の中でのセミナーでした。そんな中でも、新婚時代の失敗談や定年後の家事はフィフティー、で行うと提案し、男に二言はないとまで宣言しながら、いざ現実となった時料理らしきものが全然できず、いまだに実現していない等ご自分の弱点ともいえることをさらけ出されたのはさすがだと思いました。既にハワイでのロングステイを5年以上実行されておりその道の達人の域に達しておられるため安い宿泊先の探し方等参考になることが多く、HISLEAの底力を感じさせられました。

話は漫談調でもその内容は結構真面目なものでした。その根底に流れるものは「一生感動！一生青春！」(あいだ みつを)であり サムエル・ウルマンの「青春」という名の詩であると思いました。(最後に庄野さんの原稿から)有名なその詩の一部を載せておきます。

◆青春とは人生のある期間ではなく、心の持ち方を言う◆薔薇の面差し紅の唇しなやかな肢体ではなく逞しい意志豊かな想像力、燃える情熱を指す◆青春とは人生の深い泉の清新さという◆時には20歳の青年よりも60歳の人に青春がある

イヒヒラウアケア・クレータのハイキング

1月15日(日)

和波守身さん(夫婦終身会員)

シェラクラブが主催するイベントに参加し、シニアライフ協会から石毛理事をはじめ9名が参加した。目的地はハナウマベイの西南にあるココヘッド。頂上まで、特別に車でアクセスさせていただき、そこから徒歩で南斜面を下るコースだが、くだりは結構きつい。下りつつ、左後方にハナウマベイを見、東にココ・クレータ(2月のハイクで行く予定)を望みつつ南に斜面を下る。南方の視界は、正に This is Hawaii そのものの、眼下の海は波静かで、ハワイの特徴的風景、ブルーオーシャン、ブルースカイが広がっている。溶岩流が南西に向かって海に流れ突出した鼻先まで下る。運が良ければ、クジラが海面より飛び上がるのがよく見えるとの事。想像しながら小休止、斜面の溶岩に腰を下ろし、愛妻[?]が作ってくれた昆布の佃煮入りお結びを二つたいたらげ、おしんこを食べて大満足。しばし風景を眺め、リーダーの掛け声で、ココヘッド



の頂上に向かって帰途。途中、少し道を西側にそれ、この島にしか生息しないシダを見る。虫眼鏡で見なければわからぬほど可憐な植物。このシダの名前が表題の“イヒヒラウアケア”との解説。また、サボテンの小群生が自分の体に似合わず大きな花をつけ私たちに何かを訴えているようだった。一気に頂上に上り詰め、頂上に駐車する車で極楽のように岐路に着く。ここで和歌一句。

オアフ島 ココヘッドを ハイクして
何年前か 数々の噴火口

ファーストフライデーで賑わうダウントOWNでの夕食と画廊めぐりに参加して

扇浦博さん(夫婦家族会員)

ハワイシニアライフ協会に入会させて頂き、最初にダウントOWNでの夕食と画廊めぐりのイベントに参加したのは3年前でした。夜のダウントOWNは実際の所、怖いと言うのが本音でした。参加者は15人だったと思いましたが皆様から聞いていたより治安も良く楽しい日本の祭りの様で沢山の屋台が出て賑やかな音楽が流れ、ギャラリーが並ぶ明るい町でした。食事中華料理・飲茶、アルコールも少し入って楽しい団欒の場に、その後画廊めぐりへと。



今回で4回目の参加に成りますが、今回が最後の会と成る様で、とてもさみしい思いでイッパイです。一番印象に残ったのがTATTOOのお店でした。実際に目の前で針を打つのをみるのも初めて、TATTOOがこんなに鮮やかにいとも簡単に彫られて行くのを見てるとまさに芸術そのものです。経営者の人が若い女性の肩に貴婦人のTATTOOを入れていました。まるで写真の様に鮮やかな色彩で浮き出そうでした。周りでは歳とったらどうするの、しわしわになったら消す事が出来るかなどと言う声が聞かれました。素様(江口理事)がダウントOWNから移転されてから、ギャラリーの数も少なくなり若者が集まるパーククラブの町になりつつある様です。この様に思ったのは私だけかもしれませんが芸術が衰退して行くのは悲しいと思いました。素様のお陰で普段入れない所を案内して頂き本当にありがとうございました。次回は企画を変え、新たなイベントを考え中との事ですので期待しています。

マウイ支部

第17回ゴルフ会

1月15日(日)

神崎洋さん(マウイ支部長)

1月15日(日)、マウイ支部2012年最初のゴルフ会がエリエール・マウイゴルフクラブで開催され、15人のプレーヤーが参加しました。折からのコナ・ウィンド(南風)の為、女性ゴルファーにとってはいささか厳しいコンディションとなった結果、昨年はなでしこパワーが続いていたマウイ支部ゴルフ会でしたが、久しぶりに大和魂パワーが存在感を発揮した大会になりました。優勝はグロス74、ネット68の好スコアで実力派のGeorge Salamackさんが念願の初優勝を遂げ、2位には参加2度目の大熊富雄さん、3位にはゴルフ幹事の神崎が入りました。



個人順位(敬称略) 1位 George Salamack(74/6/68) 2位 Tomio Okuma(92/24/68) 3位 Kenny Kanzaki(76/6/70)

新年会: 1月15日(日)

ゴルフ会終了後、HISLEA会員の赤尾幸之助氏が経営する「アントニオズ」に場所を替えて、ゴルフ表彰式並びにマウイ支部新年会を開催しました。新年会には26名が参加し、「アントニオズ」の秀逸のイタリアン料理を賞味しながら会員間の交流を深めると同時に、サニー・神谷さん(副支部長)の司会で初めてオークションを行いました。参加者の皆さんから沢山のオークション品を提供頂いた結果、お蔭様で1,000ドルの目標に対し804ドルの募金を集めることができました。オークションに参加頂きました皆様のご協力に心よりお礼を申し上げます。

尚、今後ともゴルフ会の際にはいつでもミニオークションを開催出来る様アロハ募金箱を準備する他、3-4ヶ月程度を目処にオークションを開催したいと考えています。マウイ支部の当面の募金目標額は支部会員一人当たり100ドル(総額3,500-4,000ドル)と致したく、引き続き皆様のご協力を賜ります様宜しくお願い致します。

マウイ・ホトギス会(句会)

1月28日(土)

1月28日(土)、10名(内、HISLEA会員5名)の方が参加し2012年最初の句会が開催されました。1月の兼題は「春暁」、

「寒声」でした。会員の特選句を下記一部ご紹介します。



枝の雪新芽をつつみ春近しく(敦子) 鯨跳びマウイの島も華やきて(広輝)、
カーテンの揺れる光や春隣(サニー) 真夜中の窓を打つ雨春隣(富貴)

来月の兼題は、「針供養」、「春菊」です。

マウイの会員数

1 月末マウイ支部会員数:2 名の新会員があり 36 名となりました。

気功エクササイズのお勧め

毎週木曜日実施(キヘイ・マウイ)

神崎洋さん (マウイ支部長)

原則毎週木曜日に朝にノースキヘイの海岸で行っている気功の会に参加してみました。29 日は日本から来られている小田原さんご夫妻も含め 8 名が参加し、講師のシェリーさんの指導のもと、朝のすがすがしい空気の中で大地のエネルギーを身体一杯に吸い込んで心身ともにリフレッシュすることができました。少々風邪気味だった小田原さんも気功のお蔭で咳も止まった様で喜んでおられました。木曜日の朝 8 時から約 1 時間のエクササイズですが、仕事の前、ゴルフの前などに、ちょこっと参加すると仕事にゴルフに大いに効果を発揮すると思いますし、それ以外の方でも一日を気持ち良くスタートできるので皆さんにもお勧めです。お時間とご興味のある方は一度トライしてみてください。参加希望の方は、念の為マウイ支部事務局までお申込下さい。会費は 10 ドルです。



日本地区

関西支部 1 月例会

1 月 7 日(土)

山本杉子さん(一般会員)

明けましておめでとうございます。

1 月 7 日(土)に関西支部ハナレア会のランチ会が今年最初の行事としておこなわれました。まずはお初天神へお詣りです。お賽銭をいれて柏手打って終わりだと思っていたら中まで入れていただいてお祓いをしていただきました。宮司さんが打つ太鼓の音、巫女さんが振る鈴の音、気持ちが新年にフォーカスされたひと時でした。支部長の山中さんが「みなさんハワイに行かれる方も多いと思いますので特に旅の安全をお願いしております」と言われました。

そしてレストラン「燦」で美味しい昼食です。テーマは特になかったのですが、近々ハワイに行かれる方もおられ、それぞれに情報の交換が盛んでした。何度か参加していると知ったお顔の方も増え、席はアットホームな雰囲気でした。

最後に全員が一言ずつ自己紹介のような形で話しました。この一年、皆々様に良いことがたくさん訪れますように！
本年もどうぞよろしくお願いいたします。



成田山新勝寺参拝(千葉支部主催)

1 月 17 日(火)

馬場弘人さん(日本地区本部長)

千葉支部主催本年最初のイベント「成田山参拝と老舗のウナギ店でのうな重」の魅力に惹かれ、1 月 17 日(火)12 時集合場所の JR 成田駅へと。特に成田山参拝には以前からは是非一度の希望が長年くすぶっていた。都に上京 46 年、未だかつて、参拝した事はなかったのだ。当日は微風快晴！絶好のゴルフ日和！絶好のジョギング日和！否、参拝日和！12 時に JR 成田駅にこの日の参加者全員が集合。そこから成田山新勝寺に向かって 300 メートルの道をテクテクと。道の両側の店



店。老舗のウナギ屋さん、漬物屋さん、お土産屋さんの多い事、それに勝る参拝客の数にも仰天！なんと年間 1000 万人余の方が全国から参拝に来れるとの事。
約 10 分で本堂の階段が目の前に。天慶 3 年(940 年)開山で 1070 年余の歴史を持つ。かの弘法大師が布教を始められたとか。広大な敷地、建物に全員圧倒される。境内で記念撮影。そしてお参り。お願い事。(たった 100 円、10 円でそのお願い事の多い事？) 帰りに老舗のウナギ屋でうな重を堪能。この日は特別に新潟県の寺泊港から取り寄せたヤツメウナギ(元気が出るらしい？)も特別に。皆、満足満足で解散しました。特に私目は 3 年連続のハワイ出雲大社に今年

は参拝出来なかったもので、特に満足！ 今年は皆さんに益々、御利益がありますように！ 合掌！ 礼拝！
写真は山本千葉支部長、勝倉副支部長御夫妻他千葉支部の会員の皆様です。

ハワイアナ

442nd

浅沼正和さん（ビショップ博物館ボランティアガイド）

ビショップ博物館の日系移民展に関連したニュースを一つ。第二次世界大戦中、米国人として欧州戦線で戦った442連隊と100大隊の日系兵士に、昨年10月、米連邦議会から民間人に与えられる最高位勲章であるゴールドメダルが授与されました。しかし、真珠湾攻撃から70年を経た現在、高齢になった皆さん全員がワシントンDCでの授賞式に参加することは出来ません。そこで再度ホノルルで集まりが開かれ、12月17日（土）にはカラーカウ大通りで記念パレードが行なわれました。当時の日系人部隊は442連隊、100大隊、日本語の通訳兵として活躍したMIS、1139工兵大隊の四隊がありました。ワイキキには以前から勇者を称えるモニュメントが立てられていますが、この四面にもそれぞれの隊が紹介されています。因みに、ハワイ州選出の連邦上院議員ダニエル・イノウエ氏は442部隊、米国で日系人初（アジア系初）の州知事となったジョージアリヨン氏はMISの所属でした。



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。

* * * * *

◆シニアの'けが'が増えています。

布川捷二さん(理事)

昔、岸信介という昭和の妖怪総理大臣がおりましたが、彼の生活訓として、”転ぶな、風邪をひくな、義理を欠け！”という警告があります。

最近、私の周りには、犬の散歩で犬に引きずられ、大腿骨々折（2例）3ヶ月入院治療、リハビリ施設にて滑って転倒、靱帯断裂、右腕使えず療養中、ダンナ様が家事担当中、教会の階段で転倒、足首骨折、全治3ヶ月等々惨事が続出、人事ではなく中高年を襲う悲劇となっております。

本日の当地の新聞報道よれば、ホノルルでは、3時間毎に老人の転倒事故による緊急搬送が発生しており、特にトイレ内での転倒が多く注意が必要とのこと。皆々様、呉々もご用心下さい。

◆ハワイで 鶯

菅川じゅん(個人終身会員)

びっくりしました！今日は自転車でウィラー基地の中の坂をヒーコラ言いながら登っていたんです。その時にホーホケキョと聞こえて最初は誰かが録音した物を流しているかと思ってたんです。4回までは数えたのですがその後は一杯聞こえてびっくり仰天！

ハイキングの時にも聞いた事が無いのに今日は一杯聞きましたよ！あれが平地で早く走っていたら聞こえなかったのが登り坂に弱い私はヒーコラ言いながらノロノロ走っていたお陰で良い物を聞かせてもらいました。

帰って来てから調べたらハワイのウグイスは日本から持ち込まれたもの、と書いてありました。ホーホケキョが聞きたかったらウィラー基地にどうぞ！

* * * * *

シリーズ - 健康

Dr. 大山の健康アドバイス 「花粉症」について

大山廉平さん(会員・顧問)

「花粉症」は慢性的に悩みの深い問題です。冬から春にかけ、動物も植物も一斉に活動を再開しようとする時期から始まり、数ヶ月の辛い期間を耐えなければなりません。治療は勿論ですが、先ずは予防に徹することです。

花粉症はその名の如く、花粉による皮膚や粘膜に対するアレルギー反応です。症状としては皮膚のかゆみ、発赤などの皮膚炎の症状、咳、クシャミ、鼻水などの咽頭、喉頭粘膜の症状、呼吸器粘膜の刺激として喘息様発作、眼瞼粘膜への刺激による眼瞼・眼球結膜の充血、目脂などの症状を示します。

花粉症の原因は単純です。即ち花粉に接することに始まります。従って、これを遮断する、接触を避ける、接触後に洗浄する……が基本となります。花粉の飛散情報に応じた日常行動をとる。外出時にマスク、めがね、衣服により接触を避ける。外出後の眼を洗浄(顔を洗う、プールを出たときのように眼を洗う)、鼻を洗う(鼻粘膜の洗浄器が市販されており、簡単にできる)、喉の嗽をする、勿論手を洗う。風呂、シャワーを浴びる。接触のある身体をきれいにすることです。勿論、衣服をはたき、花粉の持込を少なくする、昼間干した布団、衣服へ付着した花粉を落とす努力をする。これらが、家庭でできる対策でしょう。

治療としては、花粉アレルギーによって引き起こされている粘膜・皮膚刺激症状に対する直接的(局所的)な投薬(副腎皮質ホルモン剤など)、内服薬:抗ヒスタミン剤(ケミカルメディエーターの作用の減弱)、ケミカルメディエーター遊離抑制薬の投与などがあります。その他花粉に対する反応を少なくする脱(減)感作療法などがあります。先ずは備えをしましょう。

(東京都済生会中央病院顧問・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。

(\$ 500)大和田章子様 (\$ 300)蓮尾芳雄・ゆう子様 (\$ 100)小田嶋隆様、ジニー・フォガティ様 (\$ 60)小林一三様 (\$ 50)今泉輝幸様 (\$ 40)井上武・富紀子様 (\$ 30)水谷秀子様、北川基子様 (\$ 20)田中美恵子様 (\$ 10)種子島登様 (2011年12月1日～31日)

クリスマスパーティの際に下記の方々からプレゼントのご協力をいただきました。ありがとうございました。(順不同)

ヒルトンハワイアンビレッジ様、パールカントリークラブ様、日本航空様、燦鳥レストラン様、GAZEN 様、義経様、ハワイプリンスホテル様、ナシモト&アソシエイツ様、ハワイパームズ様、マイランドハワイ Inc.様、ジョイホテル様、パシフィックリムバンク様、Joyce Tsunoda 様、常川宮子様、蓮尾芳雄・ゆう子様、西村ぺこ様、関川菊枝様、森本武様、R.坂井 Co 様、JTB 様、山内征三様、めんちゃんこ亭様、小林勉様、岩下功様

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に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。