



# 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

info@hawaiiseniorlife.org Tel: (808) 428-5808 Fax: (808) 396-1140 P.O. Box 25355, Honolulu, HI 96825-0355

2012年3月号 (Vol.53)

### ハワイアナ

2008年3月より毎号執筆頂いている浅沼正和さんの「ハワイアナ」が今月号のトップです。

ハワイには、世界の人々を引き付ける素晴らしい自然の恵みがたくさんありますが、その長い歴史と文化も大変興味深いものがあります。(Wainiha)

### ホノルル

浅沼正和さん (ビショップ博物館ボランティアガイド)



外洋から守られた「静かな湾」を意味する「ホノルル」。イオラニ宮殿の右側に在る公文書館に、ハワイ王国第七代目の王「カラーカウア」の五十歳の誕生日にあたる1886年に描かれたホノルル港の大きな絵を見つけました。現在アロハタワーが在る辺りは、当時まだカメハメハ大王時代に造られた砦が残っていたのでしょうか。絵の中心に白い砦が描かれています。現在、砦(フォート)の痕跡は何も残っていないものの、ホノルル港からダウンタウンを山に向かって伸びるまっすぐな道「フォート ストリート」にその名を残しています。今はダウンタウンの高層ビル街になっているあたりには平屋か二階屋が並んでいる様子も描かれています。この絵画に描かれている十九世紀のホノルル港界隈の様子は、ヌウアヌ通りと交差するマーチャント通りに今でもその面影を残しています。王国の中期に捕鯨の基地として栄え、そして王国後期からハワイ準州時代に砂糖産業で繁栄した港の昔の風景です。

## 会員の、会員による、会員のための「第1回 HISLEA ゴルフ大会」開催 2月15日(水)



「人と争わない」がモットーのシニアライフ協会ですが、このたびはハンディ戦で優勝目指して大いに争うことになりました。55人の参加でワイケレ・カントリークラブの美しい景色を眺めながら、熾烈な争いの結果は？詳しくは、当日の幹事、塚原勉さんの報告をお読みください。

### 私とハワイ・とヒスレアゴルフ大会万歳

塚原勉さん(会員)

私の妻の妹が、日本の大学を卒業後ハワイ大学へ進学、そして結婚・ハワイへ居を構えて、両親をミラニタウンへ呼び寄せました。この親戚を頼りに、私の娘が全く同じ道を辿ったのです。必然的に、現役時代には、年に2回程ハワイへ行ったり来たりして楽しんでいました。

4年前の退職後は2から3カ月程の長期滞在を繰り返す内に、流石に観光目線から住民目線へと移ってきて「日本と同じ暮らしがしたい」「親戚以外の人と日本語を話したい」「手酌じゃなく御酒が飲みたい」「ゴルフがしたい」等々の欲望がメラメラと・特にゴルフが大好きな私は「ゴルフ友」が欲しいという思いが募り、悶々とした日々を過ごしていました。

欲すれば通ずで、フリーの新聞に「ハワイシニアライフ協会」⇒「ヒスレア」のパールカントリークラブでの記事が載っていました。「これだ！」と直ぐに協会に電話を致しました処、「会員の方で無くても参加出来ます」と優しい女性の声に、即予約を致しました。

1週間後、久しぶりに胸をワクワクさせながらゴルフ場へ、ヒスレアの受付へ行くと新参者の私でも皆さんフレンドリーに対応して頂き、プレーの4人とは利害関係が無い事から学生時代に戻った様で、直ぐに竹馬の友となる事が出来ました。その中のOさんとは妻共々特に親しくさせて頂き、Oさん付き添いでヒスレアの事務所へ赴き入会して以来、ゴルフは必ず参加していて大いに楽しんでいるところです。

最近では、会員ゴルフプレーヤーからのハンディ戦の要望もあって、ヒスレア始めて以来のゴルフハンディ戦「ヒスレアゴルフ大会」が2月15日にワイケレ・カントリークラブで55名もの参加者が集まり、開催されました。

坂井ヒスレア会長の感謝の挨拶に始まり、大会役員のルール・注意事項等説明の後、各組がスタート、熱戦が繰り上げられましたが、流石人生の機微を知り尽くした人々の試合でもあり和気藹藹と打ち進む内に、全組がホールアウトして、大食堂での表彰式となりました。素晴らしい賞品が各入賞者に坂井会長から手渡されました。会長が音頭を取ってじゃんけん大会等も行われ、最後に新潟から来られた優勝者小柳さんに、坂井会長から優勝カップが手渡され式は最高潮に達して、参加プレーヤーの其々の顔は達成感・満足感に満たされた笑顔・笑顔でした。



坂井会長・幹部・大会役員(私・会計担当)の皆さま、このような素晴らしい大会に接する事が出来ました事、本当に有難う御座いました。

現在では有り難い事に、多くの素晴らしい「ゴルフ友」がいて、勿論ヒスレアゴルフの他、プライベートゴルフ等も楽しんでいきます。更に飲み友達、呑み会まで仲間と立ち上げ月一回の定例会を楽しんでいて、これ等はヒスレアに入会していなければ実現出来なかったと思ひ感謝しております。

加えて、ハワイの天候の素晴らしさは世界一ですし、人々の生活のリズムや、ゆったりと過ぎて行く時間はリタイアした私共にピッタリと合っていて、私共夫婦は去年グリーンカードを取得致しましたのを機に、今年から永住を決意致しました。

私共はハワイの住人初心者です。どうぞ宜しくお願い致します。

### ウォーキングセミナー

鈴木栄一さん(夫婦家族会員)



去る2月4日の気功は特別な日となった。ウォーキング健康法の第一人者として日本で活躍中のOK和男氏が、ツアーを引率してハワイに来られるというのだ。リタイアするまでは車ばかりの生活で、歩くことには縁が薄かった自分だが、シニアライフ協会の気功に参加し、アクティブシニアライフの原点は健康にあると痛感し、万歩計をつけて毎日一万歩を目標に歩き始めた矢先のことである。

その日も気持ちよく晴れた上がった早朝のマジックアイランド、いつもの気功の前に期待して待ったOK和男氏によるウォーキング・レクチャーが始まった。一同の前で、写真でも見るスタイル抜群の同氏が、背筋を真っ直ぐに伸ばして颯爽と歩いてみせる。毎日歩き始めてから歩くことが苦にならなくなっはいたものの、背中を丸めてただ歩いていただけという自分と比べ、余りの違いにただ唾然とするばかりであった。

ただ歩きさえすれば良いというものではないのだ。しっかり息を吸い、腹を引き締め、背筋をピンと伸ばして歩くというちょっとした心がけだけで、やってみると、何とひとりでに体が前に進んでいくのである。驚いた。やはり何事も正しいルールにのっとってやらなければ、せつかくの努力も報われないのだ。



今年で4回目の参加になる20日のアロハランも目前に迫っている。このセミナーのおかげで、一層モチベーションが高まった。もちろん8日のカピオラニ公園からマジックアイランドまでのウォーキング実地体験にも、シニアライフ協会の面々と共に早朝から参加した。正しい姿勢で歩く、この単純な健康法は永遠に変わることはないだろう。

### ウクレレピクニック・イン・ハワイ

三浦克徳・とも子さん(夫婦終身会員)

2009年2月ヒスレアのウクレレ教室 クプナアイランダーズは第1回のウクレレピクニック・イン・ハワイに参加しました。今年はジョディ・カミサト先生の主宰するウクレレハレの生徒さん達と合同で3回目の参加となりました。

カカアコ・ウオーターフロントパークのゆったりとした所でハワイの風にふれ、流れるウクレレの音に耳を傾け、傍らでグラススキーを楽しむ子供達を眺めながら、芝生に座って次々と出会う友達とのお喋りがはずみました。持って行ったウクレレで4つのパートに分かれて弾き合っながら出番を待ちました。



全員 ウクレレピクニックのTシャツを着て参加、身も心も若返るような気がしました。初めて出会ったウクレレハレの若い生徒さん達とEマイナーサーカスという曲を通して交流できたのはラッキーでした。隣にきた少年たちにこちらが曲の一部を弾いてみせると彼らも応じて弾き返す。私たちが弾いて彼らが一緒に続ける。そして一緒に弾いてピタッと終わった瞬間、共にニコッと笑い合えました。「お見事！」私たちは互いに「good!」と言って握手を交わしました。エネルギッシュな生徒さん達と一緒に演奏出来たことは夢と希望がわきました。合同の練習は程よい緊張もあり、シニアとして少し張り切っていました。短い時間でしたが舞台に上がって弾いても目の前の人達との一体感があり、楽しめました。

私達の次には上級の青年達の素晴らしい演奏があり、続いて、ジョディー上里先生の演奏とマイクから流れるトークあり、そのパフォーマンスは抜群でした。有名アーティストの熱唱や演奏を間近で聴くことができ、その迫力に感動しました。

音楽大好き、ウクレレ大好きの人が集まり、日本からのフラチームも来ていました。みんなで創り上げていくウクレレピクニックでは、共に音楽を愉しんでアロハな気分になり、一日をゆっくり過ごせたことは人生の記念の1ページとなりました。

### Great Aloha Run 2012

2月20日(月)

石川真澄さん(会員)

今年で28回目、ハワイ最大のスポーツチャリティーイベントが2月20日のPresidents Dayに行われました。Aloha TowerをスタートしてAloha Stadiumまでの8.15マイル(13.12km)を走ります。今年3万人近くの応募があったそうで、ホノルルマラソンより参加者が多いと言われている市民マラソンです。HISLEAからも野田副会長を始め数名が完走しました。このところ天候が不順だったのが心配でしたが、当日は07:00のスタート前から風もなく穏やかな朝を迎えてマラソン初心者の我々にも絶好のコンディションでした。コースの半分くらいが高速道路の下なので日光を直接浴びる事もないですし、沿道の人達、高校生マーチンバンドの演奏、ラジオ局のクルーの応援の声に励まされながらゴールを目指しました。久しぶりのマラソンに息切れがしそうな頃Aloha Stadiumが見えてくると急に元気が戻ってきてタイムに関係なくFINISHのゲートをくぐった瞬間の何とも言えない達成感と心地よさは参加した人には最高のメダルです。この日はAloha Stadiumの上に綺麗な輪を描くRainbowのおまけ付き！来年は是非皆様も走っても歩いても楽しいこのマラソンに参加してみてもいいですか？

### グレートアロハラン

2月20日(月)

丸谷恵子さん(会員)

今回のハワイ滞在は6泊8日。出発前にハワイ在住の知人から「グレートアロハランがあるよ。出ないの?」と言われて興味を持ち、ホームページを見るとウォーキングでも参加できるとのことなので、早速オンラインで申し込みました。記念になればと軽い気持ちでエントリーしたものの、13キロを歩き切れるのか、どれくらい時間がかかるのか見当もつきません。

ワクワクドキドキで迎えた当日、まだ辺りが暗い午前5時にシェラトンホテルから送迎バスに乗りアロハタワーへ。事前に聞いていたHISLEAの集合場所で待っていましたが、なぜか時間になっても誰にも会うことができず、少し心細い気持ちで明るくなるのを待ちました。午前7時、大



勢の参加者に混じりついにスタート！最初から最後まで歩くつもりだったのですが、途中、周りの走る人たちに触発されて少し走ってはまた歩いたり、沿道の男性が掲げていた『You are sexy. Run girls!』というサインを見て元気が出てまた走ったり。面白いコスチュームの参加者や沿道の和太鼓演奏、高速から見た景色などの写真を撮りながら快調に前進。

残り1マイルとなった頃、見覚えのある黄色い HISLEA・Tシャツの男性(野田さん)を発見！頑張っって追いつこうとするのですが、近づいては離され、近づいては離され、結局最後まで追いつくことはできませんでした。

ゴールタイムは2時間10分。スタジアムで HISLEA の皆さんとも無事お会いすることができ、完走を喜び合いました。予想していたより遙かに楽しかったグレートアロハラン。また機会があれば是非参加して、今度は2時間を切りたいと思います。

### ハイキング ココクレーター・ボタニカルガーデン

2月19日(日)

今泉暁裕さん(会員)



人間と自然の環境を守る団体 シェラクラブの主宰の企画にハワイシニアライフ協会のメンバー11人が参加。ほかのグループと合わせ20名ほどが曇り空でシャワーも予測しながらの出発でしたが天気には恵まれました。ハワイカイにある「ホノルル ココクレーター ボタニック ガーデン(植物園)は市民だけでなく在ハワイのどなたでも無料で開かれた植物園でプルメリア、ブーゲンビリアなどの木々の花をたのしめ、中央アメリカの乾燥地帯、アフリカマダガスカルの珍しく、奇妙な木々、そしてハワイ原産種といった初めて見る植物をめぐりながら1時間余りの回廊式のコースを散策してきました。

蛇の表皮のようなアナコンダツリー、マラリヤの病原を持つとあらぬ汚名を着せられた青い表皮のフィーバーツリー、キャヴェ、ウイリウイリ、ハオレの大きな木々は圧巻です。バオバブの木も鑑賞しました。

クレーターの中という地形が不思議と古代にタイムスリップしたような感覚に「見事なアレンジ」と感心しました。自然保護の専門家がボランティアで丁寧な解説をしていただいで全員が楽しい時間を過ごせたと思います。やはりハワイは素晴らしい！！

ハワイカイに今年から在住してますニューフェイス Kevin Imaizumi

### マウイ支部

#### カヌー・パドリング

2月5日(日)

神崎洋さん(マウイ支部長)

昨年7月と9月に開催し好評を得ましたカヌー・パドリングを2月5日(日)朝9時より、前回同様キヘイカヌークラブの協力を得て実施致しました。前回は海がめに遭遇しましたが、今回は途中でクジラに遭遇することができ、Whale Watchingも兼ねたパドリングになりました。参加されました HISLEA 会員の大熊富夫さん(ペンネーム:BB)より感想文を寄せて頂きましたので添付の通りご披露致します。すがすがしい朝の海をパドリングした喜びとクジラに出会った時の興奮が伝わってくるものと思います。次回は3月11日(日)に予定していますので奮ってご参加下さい。

#### カタマラン・カヌーの爽快

大熊富夫さん(会員)

マウイにロングステイするようになり11年目を迎えました。日本の暮しぶりとは違ったスローペースが気に入っています。のんびりとゆっくりと時が流れるのに身を任せています。地球上では様々な出来事が起こっていますが、太平洋上にポッカリと浮かぶ楽園の島、ここマウイでは悠久の一時が流れています。

そんな中、マウイシニアークラブからカヌーツアーのお誘いを受けました。以前パラオで二人乗りのカヌーを体験しましたが、そんな程度でした。2月5日の日曜日、ノースキヘイ・ビーチに10人ほどのメンバーが参加致しました。

私達をサポートしてくれる10人ほどの若い青年達のセレモニーからスタートです。ハワイの何かのお祈りのようで神聖な感じを受けました。二組に分れいよいよ出航？です。いつもは陸から海を望んでおりましたが今日は海からの眺めです。リーダーの指示に従って櫂を左右に換えながら爽快地に漕ぎ出しました。

タイミングを外しますと櫂が波を跳ね上げます。身体は濡れますがこれがまた楽しいのです。歓声を上げながら相手の船と競争です。いつしか心は少年のようでした。櫂を休め波に揺られていますと突然「1時の方向」と声があがります。クジラの出現です。ゆっくりと大きな背を繰り返し見せてくれます。一同大歓声が沸き起ります。「ワオー、ブラボー、ビューティ、ワンダフォ」海の大スペクタクルショーの始まりです。大きなブリーチングが時折つづきます。親子連れなのでしょうが…。大自然の平和そのものです。日本はいま大震災から大新生へと胎動が始まりました。「どんな深い海にも底は必ずあり天はどこまでも遙かなり」と学んでいます。クジラ達の悠然と泳ぐ姿に遠くを見つめながら足下を固めて参りたいと思っています。 マウイの海とプラネタリウムのような天に感謝して。



## 第18回ゴルフ会

2月26日(日)

神崎洋さん(マウイ支部長)



2月26日(日)快晴のキング・カメハメハ・ゴルフクラブにてゲスト8名を含む26名が参加し第18回のゴルフ会が開催されました。その結果、ゲストの藤田雅昭さんがグロス84、ネット69の好スコアで見事優勝されました。2位にJohn Fergusonさん、3位にはジョー山脇さんが入られました。プレー終了後の懇親会では、表彰式に加えてミニオークションが行われ\$60の募金をアロハ募金箱に入れさせて頂きました。ご協力有難うございました。ミニオークションはいつでもできます様ゴルフ会の際にはアロハ募金箱を用意しておりますので、引続きご協力をお願い致します。

## マウイ・ホトギス会(句会)

2月25日(土)

2月25日(土)カヒレレストランにて、10名(内、HISLEA会員6名)が参加し12時から3時まで熱心に行われました。2月の兼題は「針供養」と「春菊」、席題は「春時雨」でした。特選句の中からHISLEA会員のものを一部ご紹介致します。

海面(みなも)駆け漁灯に群れるさよりかな (サニー)	春の影日差しと風のハーモニー (ゆき)
春菊や黒土の畝に緑牙え (広輝)	春菊の香りおひたし朝げかな (広輝)

2月末マウイ支部会員数: 36名

## 日本地区

### 関東地区 協会世話役 新年会

1月31日(火)

馬場弘人さん(日本地区本部長)

ちょっと遅ればせながらの世話役新年会、1月31日の夕刻に(外は厳寒!)法人会員「スペインクラブ銀座」で開催。今年はこの厳冬から逃れハワイ滞在の方々が多く欠席多数ではありましたが、24名の個室着席スタイルで、オーナー松井会長のスペシャルサービスで豪華スペイン料理のフルコース、そして高級ワイン飲み放題!奥津さん、新井さん、満足!満足!全く飲まない片山さん、原さん、勝倉さん、御免なさい!何時も常連の大山ドクターが直前にお祝い事と重なってしまい、参加出来ず、残念!

まずは群馬からわざわざご参加の小鮎副本部長のご挨拶、小川元ホノルル総領事の乾杯の御発声と挨拶、その後、気分が盛り上がった所で、田中理事の出雲大社参拝とソニーオープン観戦記とプロアマ参戦の報告、湯浅さん、鈴木さんのハワイ州免許証獲得奮闘記、以下、全員が挨拶、今年の抱負?等を3、4分ずつ。ワイワイガヤガヤ、大変盛り上がりました。

我々は特別室貸切でしたが、隣の一般席?!には、元MLB、S投手も会食でした。

ご参加の皆様には何時もより高い会費で大散財させ、お詫び申し上げます。その後、満足のメールが沢山来ましたので、少しは、安心しました。

改めて、本年も協会活動、盛り上げましょう! 宜しく!宜しく!お願い申し上げます。個人的にも、協会会員の方々と、ゴルフやら、食事会やら充実の!日々でございます。合掌!



### あしなが育英会

馬場弘人さん(日本地区本部長)

昨年3月11日の大震災に対し、日本地区本部内会員皆様からの御厚情、計701,155円を、6月14日に片山理事、勝倉千葉副支部長とあしなが育英会に持参しましたが、昨日あしなが育英会会長玉井義臣様から、去年1年間の受領総計88億7091万6383円の中の分として受領証明書が届きました。我々の分は遺児の皆さん1975名への一律200万円給付の一部に使われたとの事です。

皆様の善意、改めて、大変ありがとうございました。

## 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。

\* \* \* \* \*

### ◆痛～い体験記！

山内征三さん(広島支部長)

この度ハワイ滞在中に不覚にも足首を骨折、多くの方々にご迷惑をかけるとともに、大変なお世話になりました。感謝の気持ちと反省の意味を込めて“痛～い体験”を記します。“

時は1月30日PM1時30分頃、藤田豊ヒスレアハワイ島支部長に企画していただいた「ヒスレアハワイ島支部対広島支部のゴルフ対抗戦？」(ハプナGC)でのことです。スタートして間もない3番ホールでアプローチショットを終えて、広島支部の小橋敏幸さんの運転するカートに乗ろうと、小走りにカート道に足を踏み入れたところ見事に左足が滑り、芝生に引っかかった状態の右足が捻じれて転倒、小橋さんの助けを受けて何とか立ち上がりました。

一瞬「大変な事になったな」との思いが頭をよぎりましたが、何とか歩けたので強い捻挫と自己診断して、プレーは中止したもののカートを運転して、移動売店の女性がくれた氷で腫れた足を冷やしながらそのまま皆と一緒にホールを回りました。

その日の懇親夕食会で、心配してくれる皆さんに対して「大丈夫、大丈夫」と言いながら強がってみたものの、夜は痛みと発熱で眠れず、翌日ヒルトン・ワイコロアホテルにクリニックがあると聞き、カミサンと同行中の西村千津さんに付き添ってもらい、自分で車を運転して診察を受けに行きました。

ドクターが足の様子を見るなり「骨折の可能性が高いので、直ぐ大きな病院へ行くように」と言って書いてくれた紹介状を持って、再び30分ドライブしてハワイ島北部のワイメアの町にある救急病院へ。それでも「まだ骨折してはいないだろう」と安易に考えていましたが、診断の結果は「右足くるぶしの上部骨折」。笑いながら両手で「ポキッと折れている」というゼスチャーをしながら近づいてきた女医さんと顔を見合わせて思わず苦笑い。

それにしても、病院のスタッフのフレンドリーな事。優しい笑顔で迎えてくれた受付の女性、エアコンのよく効いた治療室で寒そうにしているのを見て、付き添い者にまで暖めてある毛布を掛けてくれた優しい看護師さん、私の腫れた足を見て「私の足の方が太い」と言って自分の足を指さして笑わせてくれた看護師さん、帰国後の対応を分かりやすく説明してくれた事務員さん等々、ユーモアがあり、優しい人たちに接しながら、日本でよく見ているアメリカのERのテレビドラマの世界を間近に見て、本当に貴重な体験をしました。(二度としたくありませんが・・・)

さて、のんきな事を書いてしまいましたが、この間カミサンと共に終始病院へ付き添っていただいた「西村千津さん」、あなたのお陰で病院スタッフの方々との意思疎通がスムーズにできて本当に助かりました。深く感謝しています。

又、心配して何度も電話をかけていただいた広島支部の星月ご夫妻、小橋ご夫妻そして名古屋支部の伊藤ご夫妻には、病院にいて携帯電話の電源は切っていた為に長時間電話が通じず、大変な心配をかけてしまいました。

真に申し訳ありませんでした。

2日後、深田マコ理事に手配していただいたお陰で、航空会社の特別扱いのサポートを受けてハワイ島からホノルルへ移動。ホノルル空港の到着ロビーに車椅子を持って出迎えていただいた深田マコ理事とホノルル滞在中であった東京の遠藤吉映さんのお二人の顔を見た時は、正に地獄で仏様に会った思いでした。心から感謝しています。

日本への帰国に際しても、深田マコ理事には、早朝から空港まで来てお世話いただき、又偶然にも同便で帰国される遠藤吉映さんには、成田まで迎えに来た娘に引き継ぐまで荷物持ちをしていただくなど、重ね重ねご面倒をおかけしました。

この度は私の不注意から多くの方々にご迷惑をかけてしまい申し訳なく思うと共に、多くの方々の優しさにふれて沢山の事を学びました。又、この度ほどハワイシニアライフ協会の会員で良かったと感じたことはありません。

今後も、この素晴らしい組織を多くの皆さんに知っていただくために、微力ながら力を尽くしていく所存です。

駄文の“痛～い体験記”をお読みいただきありがとうございました。

終わりに皆さんへの忠告です。ゴルフ場のカート道では決して走らないで下さい“滑って危険”です。

\* \* \* \* \*

## シリーズ ー 健康

Dr. 大山の健康アドバイス

「還暦過ぎた皮膚の健康管理」について

大山廉平さん(会員・顧問)

生まれて以来皮膚は毎日新陳代謝を繰り返している。いや、母親の体内に受胎以来とも言える。分娩後の産湯そして毎日の沐浴にて、皮膚の健康を保ち続けている。幼児から思春期、青年期の新陳代謝の活発な時期を経て、皮膚は毎日のように、清拭し、入浴して皮膚の汚れを落とし、石鹸やボディシャンプーなどの洗剤を利用し、タオル、手ぬぐい、ナイロンタオルそして垢擦りタオルを利用して皮膚をゴシゴシと洗っている。青年期から壮年期には、スポーツなどの後に、シャワー浴も盛んなことでしょう。お風呂に浸かることにより、多くの汚れはお湯に溶け出し、軽く手のひらで撫でることにより、さらに汚れは落ちるのです、石鹸や入浴タオルを利用した入浴(皮膚の健康管理)は、ここまでです。

還暦を過ぎる頃より、ヒトの皮膚の健康に必用な皮脂腺の活動が少し、衰えてくるのです。人生のたそがれ時期にさしかかっているのです。新陳代謝を繰り返している皮膚の健康管理に必要な油切れが起きてきます。結果として皮膚は乾燥し、粉を吹いたように、カサカサし、あたかも垢が落とせていないような気になります。痒くなります。そして、汚れが落ちていないのだ、もっとお風呂でよく擦って落とさなくてはいけない・・・と考えるようになります。ここが問題です。大きな誤解です。皮膚の油ぎれとは気が付かないのです。

還暦過ぎたら、お風呂は何回入っても良いのですが、石鹸と洗いタオルの使用はやめましょう。使用するのは、腰回りと腋下などの汚れの著しい部位のみにしましょう。頭などはシャンプー・リンスなどを利用してください。そして、湯上り後は保湿クリームなどを手足、体幹などに十分に塗ってください。高級な栄養クリームなどは必要ありません。普通のクリームでよいのです。健康な皮膚は少ししっとりとし、弾力があるのが理想です。

最後に今一度アドバイス「還暦過ぎたら、石鹸などの使用を控えましょう。垢で亡くなった人はいません。皮膚の健康は皮脂腺の油で保たれているのです。」  
(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](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。

(\$ 2000)岩下功・洋子様 (\$ 1500)米野豊・ひでこ様 (\$ 100)松本信義・恵美子様、池田俊次・瑛子様  
(\$ 50)北條茂男様 (2012年1月1日~31日)

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 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。日本語の図書もあります。

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。