



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5月号 (Vol.55)

設立5周年記念

特別ファンドレイジング(寄付金募集)

—伝えていこう “アロハの心” ハワイと日本から世界に向けて—

ごあいさつ

ハワイシニアライフ協会(HISLEA)は今年9月に設立満5周年を迎えます。5年前にわずか数十名の“ハワイ大好き”人間がハワイと日本でボランティアで当協会を立ち上げ、草の根的に活動をしてきました。そして今“ハワイ大好き”人間(会員)は1000名を超える規模になりました。

“ハワイ大好き”という一点だけでつながっている会員ですが、どうして私たちはこんなに仲が良くて素敵な仲間なのでしょう？それは、ハワイが発信している、人にやさしい、平和と幸せを願う “アロハの心” を皆が持ち合わせているからではないでしょうか。

ハワイシニアライフ協会は、この “アロハの心” をハワイからそして日本各地から多くの人たちに伝え、心豊かな仲間作りをしてきました。これからも私たちが力を合わせ日本とハワイで、さらに米国本土、アジア・太平洋地域にも素敵な仲間を増やしていきたいと思っています。

設立5周年を迎えるにあたり、ハワイと日本で5周年記念特別イベントを実施して私たちの気持ちを一つにしたい。そして当協会の事業をこれから先も滞りなく運営できるようにハワイ本部と日本地区本部の機能をさらに強化したい。この思いで、設立5周年記念特別ファンドレイジング(寄付金募集)委員会を日本とハワイで立ち上げ募金活動をすることにいたしました。

特別寄付金募集の目的

- 1) 5周年記念総会(ハワイ)及び5周年記念アロハ回(日本)での特別イベントの実施。
- 2) 協会本部機能の強化(ウェブサイトのリニューアル、ITシステムの充実など)
- 3) 日本地区本部機能の強化(事務機能の充実など)

この寄付金ご応募については、会員の皆様お一人お一人の自由なご意志でいただければと思っています。これから5年、10年先を見据えて、会員の皆さまと一緒にこの会を“アロハの心”あふれる楽しく意義のある協会に育てていきたいと思っておりますので、なにとぞご理解とご協力をお願いいたします。

ハワイシニアライフ協会
会長 坂井 諒三

詳細なご案内は別紙をご覧ください。

HISLEAウィーク詳細決まる！！

6月15日～23日

お待たせしました。9日間にわたってハワイの楽しさがびっしり凝縮。

毎日のイベントを通して友との再会を、新しい友達の発見を、そしてアクティブシニアライフ IN HAWAII を十分にお楽しみください。

一部の支部長様より支部会員まとまって参加します、とのご連絡をいただいております。本部スタッフも準備に熱が入っております。

イベントの詳細は別紙をご覧ください。

第5回 HISLEA チャリティゴルフ 6月20日(水)

ハワイシニアライフ協会主催

今回で5度目の楽しいゴルフの集いです。ハワイの日本人学校(Rainbow School)、病院(Kuakini Hospital)と東日本大震災で被災した子供たちを少しでも援助出来ればとこの会を開催します。皆様のご協力とご参加をお待ちしております。

◆場所:パール・カントリークラブ◆日時:6月20日水曜日 12時ショットガンスタート 集合10時30分

◆方式:ダブルペリア◆チャリティー先:Rainbow for Japan Kids.レインボウ学園、クアキニ病院

◆参加費:1名120ドル(プレイ費、お弁当、飲み物、夕食、賞品代: \$90 寄付: \$30)

◆お問い合わせ・お申込み: インフォメーション・センター ☎ (808) 428-5808

大会委員長: 坂井諒三

実行委員長: 関根八紘



(2009.6)クアキニ病院(三木副院長)へ\$2500 贈呈(写真左)

(2010.2)レインボウ学園(日本人学校)へ\$5235 贈呈

(2010.11)レインボウ学園へ\$2000 贈呈

(2011.6)東日本大震災で被災した子供たちの支援に\$4500 贈呈(写真中:代表して目録を受け取る大久保日本航空ホノルル支店長)

写真右: ボランティアで受付を担当する会員のみなさん

シャングリラへの想い

4月6日(金)

プアラニ・サヨコ・丹野さん(会員)

ラナイに出て海を見るまでは、HAWAIIを忘れ、イスラムの世界にいる幻想!カハラの広大な敷地に有る豊かなイスラムの世界が一杯つまった建物の中の空気は、その時代と音楽と香りもただよっているような不思議な空間!イスラム世界の建築要素、美術感覚の一つ一つが貴重なる資源であると共に、ムガール庭園の水の音が心地よく気持ちに残り、ドリス・デュークの感性の豊かさが偲ばれます。ガイドをして下さったハワイシニアライフ協会の理事でもある下吉さんの説明が、とても鮮明で、一段と良く理解でき、貴重なる一日の体験でした。HAWAIIに居て、とても大きい旅をしたような、何度も通いたい不思議な気持ち……。



セミナー「ハワイの医療事情、知らなきゃ、それが命取り！！」 4月13日(金) 布川捷二さん(理事)

最近ハワイ滞在中に心臓病や脳疾患で死亡するケース、色々な災害、事故による負傷、長期入院治療、日本への救急搬送等々が益々増える傾向にあります。アメリカ、特にハワイの医療費は日本と比較すると、想像もつかない程の高額なので、これをカバーする為には、チャージカードに付帯する入院治療費の限度額ではまったく不十分で、必ず「海外旅行傷害保険」、それも入院治療費を十分に付保して加入すること。ロングステイの場合で、もし既往症がある場合は、主治医からカルテのコピー(英語訳が望ましい)、十分な量の常用薬を用意して来るのが大事です。堀先生の「ワイキキ緊急医療クリニック」は、予約無しで診察して頂ける駆け込み病院です。

Go For Da Record Hana Hou! 4月29日(土) 深田マコさん(理事)

ウクレレでみんなと一緒に同じ曲を演奏するアンサンブルのギネスブックの記録を打ち立てようというイベント「Go For Da Record Hana Hou」が、4月28日にNBCアリーナで開催されました。ハワイシニアライフ協会のウクレレ愛好家たち二十数名は、ウクレレ片手に、「ギネスブック挑戦」を夢見て参加してきました。また、HISLEA ナデシコクラブのメンバー達も、多く協力的にボランティアとして大活躍しました。ギネス挑戦は昨年10月にもワイキキシェルで試みたのですが、惜しくも記録更新できず、再度の挑戦(Hana Hou)となりました。



演奏する曲は、ジェイク作曲の誰でも演奏ができる簡単な「1・2・3」会場には、ジェイク・シマブクロはじめ、ジョディ・カミサト、カレイ・ガミアオ、ブルース・シマブクロ、デリック・セバスチャン、タ

イマネ・ガーナー、ブリットニー・タイバ、クリス・サルバドール、アルドリン・ゲレロ、ブライアン・トレンティノ、カニレア等、第一線で活躍するアーティスト達がずらり。また韓国の天才少年チョン・ソンハ君(15歳)や、日本のレオ君(11歳)も特別参加。素晴らしいコンサートでした。そして午後7時、ギネス挑戦の必要条件である5分間の演奏が無事終了。会場全員の心が一つになった瞬間でした。しかしながら、昨年8月に達成されたスウェーデンの記録(1547人)より251人不足1296人だったので、今回も更新できず、残念無念！それでも、ハワイで世界記録に挑戦したことはもちろん、ウクレレを愛するみんなが集まって一つの夢を目指して演奏できたことは、一生心に残る良き思い出となりました。



マナナトレイル ハイキング 4月29日(日) 英津子ダグラスさん(会員/ハイキング幹事)

パールシティの山側、マナナトレイルに行ってきました。

お天気は良好、気分も最高、2-3マイルの山道など散歩のようなもの、とばかりに歩き始めましたが あっという間に天候が崩れ、滑りやすいぬかるみ、雨宿りもままならぬずぶぬれコースとなりました。グループに雨女や雨男がいたようです。

このコースは1920-30年代に植林されたユーカリの林を行くもので、当時森林伐採が激しく進んだ結果の土浸食を食い止め、地下水の確保の為に、さとうきび農園者が100名ほどの専門家を世界中に送り、研究の末にユーカリの木が選ばれ大掛かりに造林した、という事でした。時にはおなじみのストロベリーグアバの木々もあり、雲の合間に見え隠れする山間の景色も、お天気だったら是非また来て見てみたいコースでした。私はシニアライフ協会のハイキングプログラムをスタートの2009年からお手伝いさせていただいたのですが、今回で皆さんとしばらくお別れする事になりました。毎月のコースの選択や下調べなどが楽しく、たくさんのすばらしい経験や勉強が出来た事とても感謝しています。滞在先のシンガポールやマレーシアでもエキサイティングなハイキングを続けて行きたいと思えます。数年後にハワイに戻りましたら、皆様とお会いして、マノアやヌウアヌのハイキングに元気に参加したいと思えますので、またその時まで、Aloha!



英津子さん、長い間ハイキングの担当をありがとうございました。時々、シンガポールのハイキングのニュースをお聞かせください。(編集部)

マウイ支部

第20回ゴルフ会 4月22日(日)@エリエール 神崎洋さん(マウイ支部長)



日本から来られたシングルハンデをお持ちの2人の女性を入れ3人の初出場者を含む14人が参加して第20回ゴルフ会が開催されました。午前中の晴天・微風の絶好のコンディションが嘘だったかの如く午後になると強風が吹きタフなコンディションになりましたが、John Ferguson さんが見事念願の初優勝を遂げ、2位には日本からの参加者でシングルハンデをお持ちの石井恵子さん、3位には既に3回の優勝経験を持ち、第16回大会では

大会初のホールインワンも達成した玉置加奈子さんが入賞されました。尚、都合により懇親会に出席できなかった John Ferguson さんより下記メッセージがありましたので付記しておきます。

It has been a pleasure playing with Senior life and all the wonderful people I have met. It obviously took a long time for me to finally win first place and I had to play my best game to do so. There is very strong competition and tough players in this group and I was lucky this day there were only 14 players. I have had a wonderful time and look forward to many more outings. John

個人順位 (敬称略) 1位 John Ferguson (80/10/70) 2位 Keiko Ishii (80/9/71)
3位 Kanako Tamaki (83/11/72) 4位 Hiroshi Joke (93/20/73) 5位 Kenny Kanzaki(82/6/76)
ニアピン賞 #4 Fuki Kanzaki #7/#12 Keiko Ishii #14 Kanako Tamaki #17 Yasuhito Ogasawara

マウイホトトギス会(句会) 4月21日(土) @カヒリ・レストラン

4月は「子猫」・「春の星」を兼題にいつもながら和やかで楽しい句会が開催されました。今月の特選句の中から HISLEA 会員の句を下記ご紹介します。来月は5月26日(土)に、「烏賊」・「薄暑」を兼題にして行われます。

子猫たち手上げる腹出し昼寝なり	(広輝)	ちぎり絵の浮かんだやうな春の星	(ゆき)
集ひたる移民の森や春日陰	(サニー)	海底の砂に届きし春日かな	(サニー)

マウイ支部会員(4月末):36名

日本地区

東京首都圏支部設立懇親会 4月17日(火) 木下高志さん(東京首都圏支部副支部長)

協会の皆様、去る4月17日品川プリンスホテル「ダイヤモンド30」で午後1時から4時迄3時間にわたって東京首都圏支部設立懇親会を開催いたしました。

東京・埼玉・神奈川の会員を始め、ハワイから坂井会長、野田副会長、馬場日本地区本部長、理事、群馬・広島・千葉支部からも支部長・副支部長のご参加をいただきました。

当初は7~80名と想定しておりましたが、何と130名のご参加をいただき関係者一同緊張のスタートでした。

2月から支部幹事・世話役スタッフ12名が何回も打合せを重ねて準備をして参りました結果、全てスムーズに進行出来まして、参加者からも楽しかった、良かったとお褒めの言葉をいただき手前味噌も含め大成功に終わることが出来ました。

三好さん、大坂さん、浜野さんのウクレレによるウエルカムハワイアンから始まり、エンターテインメントも3組、武居ご夫妻のハワイアンソング、渡辺尚孝さんギターと柳沢マーヤさんパーカッションの懐かしソング、支部事務局長遠藤さんの奥様、支部企画・運営部長赤堀さん大崎フラチーム合同のフラダンスショーを鑑賞しながら、よりコミュニケーションを取るために13の丸テーブルには幹事・世話役が一人ずつ入り、ハワイの楽しい情報や活動、滞在した経



験談など、笑いに包まれたあつという間の3時間でした。これからの支部活動に大切な何回も吟味したアンケートも取らせていただきました。今回は発足でもありましたので大掛かりになりましたが、これからは、日本に住んでいらっしゃる会員のためにカジュアルな食事会、飲み会なども計画して参ります。今後とも東京首都圏支部のご支援を宜しくお願いいたしまして報告とさせていただきます。



東京首都圏支部スタッフ12名のご紹介

幹事役: 支部長 成宮健治、副支部長 木下高志、事務局長 遠藤吉映、企画・運営部長 赤堀智行

世話役: 池端恵子、岡田誠、児玉安弘、小松公彦、長崎克己、野田暉二、三好幸子、由利淳

千葉支部 春のゴルフコンペ

3月30日(金)

佐藤俊さん(事務局)



当日は強風にも関わらず 80 名を超える参加者で、名門の素晴らしいコースを堪能しました。パーティーでは会員の高谷様よりご提供頂いたペアでの韓国旅行無料チケットなどの豪華景品や、参加者全員に賞があり、大盛況でした。また終了後にチャリティーマッサージも行い、売上を募金活動をいたしました。

参加いただいた皆様お疲れ様でした。次回の参加もお待ちしております。

群馬支部 定期総会・懇親会&支部対抗ゴルフ大会

4月8日(日)9日(月)

徳江正一さん(事務局長)

群馬支部では、4月8日(日)に定期総会・懇親会を開催し、翌日9日に支部対抗ゴルフ大会を赤城山麓の赤城国際カントリークラブで開催いたしました。

参加は、日本地区本部・新潟支部・群馬支部の3チーム(16名)でしたが天候にも恵まれ参加者はそれぞれ実力を発揮されました。

結果は、団体優勝—新潟支部、女子の部優勝—馬場陽子さん(日本地区)、総合優勝—荻原武一さん(群馬支部)でした。次回は、もっとたくさんの支部に参加いただき開催したいと思っています。



ハワイアナ

都合により今月はお休みします。

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は、この伝言板をご利用ください。

* * * * *

◆クレジットカードのこと

石毛克祐(常務理事)

時々、日本の方からクレジットカードを使用するのが非常に不安であるとお話をお聞きます。そこで、最近私が経験したことを参考までにご紹介させていただきます。

私はクレジットカードを4枚使用しています。銀行のキャッシュカードについているものを含めると6枚になります。そのうちの1枚は日本のDC(VISA)カードで、日本滞中とハワイではゴルフの支払いに使用しています。ハワイでは毎週ゴルフをしても1カ月の請求はおおよそ2万円前後です。普段は、請求書がEメールできても明細も見ないのですが、4月の請求が8万円近くあり気になって明細書を見ました。そしたら、全然覚えのない支払いが2件載っており、DCカードに問合せましたらコロラド州のお店で使用されているとのことでした。私はコロラド州へ行ったことがない旨言いましたら、フォームを送るのでサインをして送り返してください。全額返金しますとのことでした。ハワイで発行されたカードの場合は、カード会社に電話をしますと直ちに支払いを止めてくれます。今回は、ゴルフを一緒にした仲間が何人か同じ被害にあっているの、ゴルフ場で使用したカード情報が何らかの方法で盗まれたと推測されます。

いずれにしても、クレジットカードが不正使用された場合は、カード会社に連絡しますと支払い停止あるは全額返金が保障されています。その意味では、クレジットカードの使用についてあまり不安になる必要はないかと思えます。ただし、毎月の明細書を必ず確認することが肝要です。

米国では、カードを所持していること、そしてカードを定期的を使用していることが所有者の信用状のステータスになり、住宅ローンや銀行からお金を借りるときに有利になると言われています。又、支払いをするときに現金よりもカードの方が信用される場合もあるようです。ハワイに長期滞在されるかたは、ハワイでクレジットカードを取得するのも良いと思えます。

* * * * *

シリーズ — 健康

Dr. 大山の健康アドバイス

「軍足の勧め」

大山廉平さん(会員・顧問)

皆さんは「グンソク」をご存知でしょうか。若い女性に尋ねたところ、答えは:知っているわ、チャングンソクさんでしょう。韓国のイケ面俳優でしょう・・・でした。がっかりです。ジェネレーション・ギャップであらう。

軍手・軍足であり、主に木綿製の軍隊で使われた靴下である。靴下は、洋風にはソックスであり、足の指全体を袋状に包んでいる。和風には足袋であり、親指とその他の指を分けて包んでいる。日本人は、草履、下駄などの履物を親指の間に鼻緒を挟むことにより使っている。軍足は、足の指全てが一本ずつ別々となっており、安価で使い捨ても可能なものである。サルは手・足で器用に枝を掴んでいる。少し足の指が長くなっており、手・足の指が自由に、個別に独立し、掴むことができる。工事現場や植木職人たちは、足の指を器用に感覚として、機能として動かせる地下足袋を使用する。勿論、地下足袋の内側にはこの軍足を履いている。

最近、この軍足に注目が集まっている。素材も混毛やナイロン製、色物もでき、履きやすく、現代風となっている。運動部の学生に人気湧き出している。

足の指は靴の中で、汚れ、蒸れ、細菌やカビが繁殖し、指と指との摩擦で皮膚炎を起こしやすくなっている。軍足はこれらの湿気、汗、汚れを吸収し、足の指を快適な環境に保つ効果がある。

体の一番末梢の部位である足の指を保温し、清潔に保つことは、血行を良くし、皮膚を保護し、指や指間の炎症や感染から守り、冬のしもやけの予防となる。同時に指の血行を保つことにより、下腿の血流も良くなり、下腿の筋肉(ふくらはぎ)の血流を良くし、筋疲労の改善を図り、夜間の筋痙攣(こむら返り)を予防し、安心した良眠が導かれ、不眠症、冷え症の改善予防、糖尿病などによる壊疽の予防にも繋がる事、必見である。さあー、皆さんの試しあれ。

(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、病氣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。 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)大山榮一・清美様 (\$80)楠啓次郎・寿美子様 (\$50)三矢毅様 (\$20)加賀見岩雄・ひとみ様

(\$10)関矢純子様

(2012年3月1日~31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、病氣等緊急の際は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 をご覧になるか、パンフレットをご請求ください。