



# 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7月号 (Vol.57)

### 第4回 HISLEA ウィーク こぼれ話(ご報告)

深田マコさん(総括企画担当/理事)



今年で第4回目になる HISLEA ウィークが、6月15日から23日まで9日間にわたって開催されました。

**第1日目**はワイキキのプライベート・ヨット・クラブでのウェルカム・ランチ。43名のメンバーが集い、再会同士も、初めてのメンバー達も、お互いにハグし合って自己紹介から始めました。ヨットクラブの水際に係留された数々の白いヨットと碧い海が目眩しい！それにも増して、皆の笑顔は更に眩しく映りました。



**2日目**、土曜日の朝は、マジックアイランドで気功エクササイズです。早朝だと云うのに、流石にみんな早起き。45人も集まって、自然の良い気を全身に吸い込んで気分爽快！目を閉じて暫し瞑想にふけると、海風が優しく頬をなで、小鳥達のさえずりが聞こえてきます。なんて平和なんだろう！自分の存在が自然の一部に過ぎないと感じる時、何故か心が穏やかになってしまふ。



朝食を済ませた後は、人気ナンバーワンの「ジャングリラ・ツアー」に出かけました。限定15人のスペシャル・ツアーなので、直ぐに予約で一杯になる。今回は、ホノルル美術館ジャングリラ・ツアーの専属ガイドに認定された理事の下吉陽子さんの案内で、カハラに位置する豪邸・ジャングリラを見学しました。無数に展示されている見事なイスラム美術工芸品やドリス・デュークに纏わる興味深い話を、深く掘り下げて解説して下さいだったので、参加者全員がとても感動を覚えました。又、下吉さんの知識の豊富さにも脱帽でした。



**3日目**(日曜日)の夜は、ロイヤル・ハワイアン・シアターで目下人気絶頂の「レジェンド・イン・コンサート」を見に行きました。このショーは、エルビス・プレスリー、マイケル・ジャクソン、エルトン・ジョーンズ、レディー・ガガ等のそっくりさんが出演する本場ラスベガスのプロダクション・ショーですが、そっくりであるだけでなく、本当に歌いまくり、踊りまくり、演奏しまくるアーティスト達のレベルの高さに仰天してしまいました。ショーの後は、出演スターたちと一緒にスナップ写真を撮りまくり、暫し興奮が冷め遣らず・・・「本当に素晴らしい！」の一語につきました。



**4日目**の朝、少し肌寒く、海風もひんやり。そんな事などお構いなく、元気一杯の HISLEA 軍団は、「天国の海ツアー」に出陣。太陽が雲の向こうに隠れているせいで、日焼けせずに済む。ハワイの海水は、夏でも冷たいなんて知らなかった！引き潮は朝の7時40分。水位15センチくらいの美しいサンドバーは、海のど真ん中にある。そこに、ぽつねんと佇むと、まるでガリバーになったような気分だった。みんな童心にかえって、無邪気に戯れてしまった。





**5日目**は、パールハーバーのアリゾナ記念館と戦艦ミズーリーを訪れた。最初に、太平洋戦争のきっかけとなった真珠湾攻撃の生々しいドキュメンタリー・フィルムを見て沈痛な面持ちになり、暫くアメリカ人の顔を正視できなかつた。日本軍の特攻隊は、一瞬にして1千人以上の命を奪ってしまったのだから・・・それでも、激突して甲板に投げ出された日本人兵士を米軍は丁重にほおむったそうだ。一人の老兵士が、私たちに一言「自分は広島原爆記念館を訪れたとき、日本人に申し分けないことをした！」と云った時、涙がこぼれそうになった。戦争を憎んでも、人を憎まず！なのだ。戦艦ミズーリー見学は、会員のベテラン日本語ガイド、山谷氏が案内してくださった。終戦宣言の調停式の話や、我々が知らない話を沢山聞いて感動しました。



野豚も応援

**6日目**は、風光明媚なパールカントリー・ゴルフクラブでチャリティゴルフを開催。約120人もの参加者があり、最後の成績発表ディナーパーティに至るまで、一日中みんな楽しく過ごしました。チャリティの収益金より、ハワイの日本人学校「レインボー学園」と、日系病院「クアキニ病院」とレインボー・フォー・ジャパン・キッズ(東日本大震災で被災した子供たちを援助するプロジェクト)に、それぞれ1200ドルを寄付しました。



**7日目**は、ホノルル美術館で開催されているスペシャル企画「歌川広重展」を日本語ガイド付きで鑑賞しました。専属ガイドさんの詳しく高尚な説明のお陰でふかく啓蒙されました。美術鑑賞の後は、素敵で美味しいパビリオンカフェでランチ懇親会。食後も、個別に美術館のハイライトを堪能しながら有意義なひと時を過ごしました。



**8日目**の朝は、ワイキキにひっそりと佇む裏千家茶室「汎洋庵」でお薄を一服。夜は、恒例の高級コンドの屋上40階でBBQパーティで盛り上がりました。マツ小林が率いるHISLEAハワイアンズ・バンドによるハワイアン演奏に加え、飛び入りで東京会員の武居さまご夫妻(クールアイランダーズ)がウクレレと美しいヴォーカルで参加してくださいました。又、ハワイの有名歌手メルビーン・リードに弟子入りした石川真澄さんの美声も披露していただきました。勿論、HISLEA会員や理事達が調理するリブアイステーキ、サーモン蒸し焼き、また上田広子さんが数日かけて作った「こだわりのおでん」や関川クッキーさんが丹精こめて料理した「筋カレー」、豪勢な海老サラダなど、HISLEA名物、グルメBBQメニューを心ゆくまで楽しんで頂けたと思います。



**9日目**、最後の土曜日(6月23日)は60人も気功に参加。みんな元気一杯。その後は、HISLEAウィークの締めくくりとして、プリンスコートで朝食会。楽しかったHISLEAウィーク、来年も再びお会いしましょうと、みんなで誓い合いました。因みに、この日は坂井会長の66歳の誕生日でした。“Happy Birthday to You, Mr. Sakai!”  
LIVE ALOHA!

**“The World - Residence on Board”船上夕食会 5月27日(日) 野田省三さん(副会長・夫婦終身会員)**

5月27日、ハワイ港にはじめて寄港した“The World - Residence on Board”での夕食会に招かれる機会がありました。このクルーズ船は、現在約150人のオーナーで所有されている世界で唯一の大型プライベートクルーズ船です。

実はハワイシニアライフ協会の終身会員の方が、この船のオーナーの一人です。今回 The World がはじめてハワイ港に寄港する機会に、当協会が今年設立5周年の年でもあることから、協会の活動に積極的にボランティアしている理事・会員有志約45名の方を船内のレストランでの夕食会にご招待いただきました。



通常のコマーシャルクルーズ船とは異なり、メインデッキに足を踏み入れた瞬間、日常生活とはかけ離れた瀟洒なホテルのようなロビー・バーフロアーがありました。4万3千トンという大きなクルーズ船なので、通常の観光クルーズ船でしたら800名以上の乗船客がいてもおかしくない大きさなのですが、多くても150名ほどのオーナー・ゲストしか乗っていないせいか、この上なく静かでした。

私達は4グループほどに分かれて係員の誘導で船内の施設を見学させてもらいました。部屋もスタジオから3ベッドルーム

と様々な広さがあり、部屋のデザインも各オーナーのセンスで異なり、キャビンというよりもまさに“海に浮かぶ住まい (Resident on Board)”ともいえる部屋ばかりでした。Luxuryという言葉の意味を実感した一時でした。船内見学の後、落ち着いた雰囲気のレストランで、美味しいワインとフランス料理に舌鼓しながら楽しい会話を楽しみました。

### HISLEA 古典落語を楽しむ会

6月23日(土)・24日(日)

鈴木栄一さん(ホノルル支部長)



HISLEA「古典落語を楽しむ会」が開かれました。初日は、発足したばかりのホノルル支部のため集会前の記者会見でメディア浸透をはかり、支部の活動を通して HISLEA が地元の日本人社会と強固な絆で結ばれることを願って、ホノルル支部主催として開催させていただきました。また二日目は、東日本震災復興援助のチャリティー寄席と銘打った焼そば付きの落語会とし、震災復興支援のための一助とさせていただきます。

今回の出演者は三遊亭圓王師匠と、その指導下にある社会人落語家グループ「三遊会」のメンバーで、熱演して下さった三遊会の皆さんはアマチュアとは思えぬ腕前を披露してくださり、海外に住むわれわれにとって懐かしい古典落語の笑いを堪能させてくれました。続く二回の取りは、言うまでもなく真打ちの圓王師匠。師匠が高座に上がるや否や、その演技にしばし啞然とさせられるばかり、その差は歴然とし見逃すことができません。この違いは一体どこからくるのだろうかと思案せずにはおれませんでした。これがプロとアマチュアの違いというものなのでしょうか……。

さて今回の催しは、ホノルルに本部を置く HISLEA の地元社会との関わりを深める良き端緒となったと思います。まず初日には、加茂ホノルル総領事ご夫妻をお迎えしました。また今回ここで落語会を開催できたのも、HISLEA の新しいミッションに賛同して快く会場を提供して下さったパロロ本願寺の西脇住職のサポートがあったからに他なりません。地元の指導者たちは HISLEA に期待しています。地元における HISLEA の役割はいとも明瞭です。ホノルル支部はその役割を果たすべく、日夜まい進してまいります。



### 北の湖部屋 in ハワイ

6月12日(火)

Wainiha



夫婦終身会員である香川芳江さんが後援会長、ご主人 哲様が後援会理事長である北の湖部屋の力士10数名が香川さんご夫妻とハワイへ来ました。6月12日に香川さんご夫妻のカハラのご自宅で力士が作るちゃんこ鍋を食べる夕食会に HISLEA の代表が招かれました。本物の力士が作る本物のちゃんこ鍋、味も最高、栄養も満点。みなさん力士並みにお代りをしていました。



食後は、幕内の北太樹閣に坂井会長が挑戦。写真をご覧ください。

### マウイ支部

#### 第22回ゴルフ会

6月24日(日)@ カヒリ・ゴルフコース

神崎洋さん (マウイ支部長)

日本からの参加者13名を含め25名が参加しカヒリ・ゴルフコースにて開催されました。好天には恵まれながらも強い貿易風が終始吹き、皆さんスコアメイクに苦勞されましたが、接戦を制したのは日本から平山勲プロ率いるゴルフ合宿にいられたメンバーのお1人である Ohata Keiko さんでした。2位には連続優勝を狙った Matsumoto Kazuyuki さんが入り、3位には年に2回ロングステイでマウイにいられたその度にゴルフ会に参加いただいている Mochihide Nango さんでした。



個人順位:(敬称略) 優勝 Keiko Ohata (81/10/71) 2位 Kazuyuki Masumoto(101/30/71) 3位 Mochihide Nango(90/18/72) 4位 Keiko Ishii(81/8/73) 5位 Shunji Ikeda(92/19/73)

ニアピン賞:#6 Yasuhito Ogasawara #8 Kazuyuki Matsumoto #13 Mineo Okazaki #16 Brian Cox

#### マウイ・ホトギス会 (句会)

6月23日(土)

サニー神谷さん(副支部長)

6月23日、カヒリレストランにて7名(内、HISLEA 会員2名)が出席して、「たまねぎ」、「短夜」を兼題に活発な句会が行われました。特選句の中から、HISLEA 会員の句を下記ご紹介します。

尚、7月は「うちわ」、「ところてん」を兼題にして、7月28日(12:00-15:00)に開催予定です。

玉ねぎは万能選手何にでも          ゆき          五月雨や土に跳ねては蝶となる          サニー  
アイリスを出窓に置いて海眺む          サニー

**ミニ・オークション結果報告:**

上記ゴルフ会の懇親会にてミニ・オークションを開催しました。その結果、売上金\$248 をマウイ支部に寄付頂きました。出展に協力いただきました石井さん・平山さん・山上さん、並びにオークションに参加いただきました方々にこの場を借りて改めてお礼を申し上げます。

**6月末会員数:37名。**6月は1名の新規会員がありました。引続き新規会員の紹介をお願いします。

**日本地区**

**福岡支部定例会を開催**

**6月12日(火)**

**青山治美さん(福岡支部長)**

福岡支部の6月定例会を会員の椒房庵さんのご協力をえて椒房庵さんのレストラン「茅乃舎」さんと開催しました。

福岡の郊外久山にある茅葺のレストランで、地元でとれた野菜などを中心に心をこめたお料理が話題の「自然食レストラン」です。今は蛍の美しい季節ということで「蛍鑑賞ツアー」となったのですが、今回はアメリカ領事館さんなどもオブザーバー参加で9人のツアーとなりました。ホノルルマラソンに常連参加の方もオブザーバー参加され、入会していただけそうです。



ちなみに一番の話題になったのは「ハワイに蛍はいるか」です。どうでしょうか？

**ハワイアナ**

**マノア**

**浅沼正和さん(ビショップ博物館ボランティアガイド)**

ワイキキの裏手に広がるマノアの谷の一面にハワイアン祭祀場「ヘイアウ」の石組みが残されています。タンタラスの丘の真下にあたる住宅地に在るマノアヘリテージセンターの「クアリイ」と呼ばれる大邸宅の裏手にこの祭祀場があります。その名は「クーカオーオーヘイアウ」。直訳すれば「土地を耕す棒が立つ」ことを意味する名ですが、ハワイアンの人々にとってはもっと深い意味を持つ、農業を司る神に豊作を願う場所でした。今からおよそ一千年前から在ったと思われる石組みの上に更に三百年から二百年前に新しいヘイアウが創られています。ところで、館の裏庭に面白いものを見つけました。蓮の花を生けた大きな花器として使われているのは、何と十九世紀中頃に太平洋の大海原を勇壮に航海していた捕鯨船の船上で、脂身をぐらぐらと煮詰めて鯨油を搾り取る為に使用されていた鉄製の釜でした。当時の捕鯨を描いたメルヴィルの小説「白鯨」の舞台を彷彿とさせる貴重な品です。



\*\*\*\*\*

**会員便り / 伝言板**

個人情報保護法に基づき、ご本人様のご了解なく電話番号、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。

**◆千葉支部ワイキキの「ちばけん」で懇親会 6月6日(水)**

**浅倉信さん(夫婦家族会員)**

6月6日(水)HISLEA ウィーク参加の千葉県支部、勝倉夫妻、大山夫妻、浅倉夫妻の6名が坂井会長、深田マコさんも同席されて、ワイキキの「ちばけん」で懇親会を実施した。美味しい日本料理とお酒の入った坂井会長の楽しい話術に参加した6名は大満足、大いに盛り上がった。今後は千葉支部にちなんだ「ちばけん」を支部の出店にしよう、店の許可も得ず、勝手に決定。シニアライフの出会いの場所がまた一つ増えました。



**◆ハワイシニアライフ協会に入会して**

**勝倉守康・貞子さん(夫婦家族会員)**

NPO ハワイ・シニア・ライフ協会に入会し3年目になりますが、今年5月下旬より2週間の予定で家内とハワイを訪れました。その時の出来事です。

①飛行機内の気圧の加減で家内が耳を痛めたのですが、理事の深田マコさんが休日にもかかわらず、病院の手配から付添まで(3日間)して下さいました。深田さんにお会いして居なかったらと思いますと、ゾットするハワイ旅行でした。深田さんに、心よりお礼を申し上げます。

②昨年・東京の成宮さん・遠藤さん・赤堀さん・野田さん御夫婦の皆様方と知り合い大変良くして頂いたお陰で、今までに経験した事の無い色々な楽しみ方を味わいました。来年も6月ハワイでの再会を約束し帰国致しました。

今年は去年に増し、ハワイ本部の坂井会長・野田副会長・深田マコさん・津沢裕子さん・石川真澄さんや、千葉支部の浅倉さんご夫妻・大山さんご夫妻・加賀見さんご夫婦とも大勢交えることが出来、またまた今までに味わった事の無いハワイでの2週間を、夫婦共々エンジョイする事が出来ました。

今年は4年間有効のバスパス(シニア・パス)も成宮さん、野田さんの手ほどきで入手できましたし、帰国前日は夕日の見えるレストランに集い、来年の再開を約束しながら、深夜までワイワイと大勢で楽しくお喋りに興じました。

こんな楽しい事が出来ますのも、ハワイ・シニア・ライフ協会に入会致しましたお陰と感謝をしております。

\* \* \* \* \*

### 第 5 回 HISLEA チャリティゴルフ大会の写真をご覧ください。



青空に白い雲が広がる  
パール・カントリークラブ



真っ赤な花の大木が  
彩りを添える



16 番ホールで David Ishii  
プロにニアピン挑戦



David Ishii と記念撮影



女子ドラコン賞は坂井会長夫人へ



男子ドラコン賞の早川修さん



#### チャリティ売上金の贈呈(左から)

レインボー学園 塚原校長さんへ

Rainbow for Japan Kids を主管するハワイ

日米協会会長 Mr. Ed Hawkins へ。(佐藤

むねゆきチャリティ・トークの収益金も)

クアキニ病院へ(坂井会長夫人代理受領)

**\*3 団体に各 1200ドルを贈呈しました。\***



黄色い T シャツで受け付けをするボランティアの皆さん  
モレガンの販売売上金は協会の運営資金へ



お礼: たくさんの方々からゴルフの写真をお送りいただきました。紙面の関係でとても全部掲載できませんでしたが、今後ともニュースレター、ウェブ、その他で利用させていただきます。ありがとうございました。

### シリーズ - 健康

Dr. 大山の健康アドバイス

「食中毒の予防」について考える

大山廉平さん(会員・顧問)

前回は食中毒の原因について考えました。今回は「食中毒の予防」について考えて見ましょう。厚生労働省によるアドバイ

スでは、①付けない(清潔)、②増やさない(迅速、冷却、乾燥)、③殺す(加熱など)の三大原則が示されています。

①付けない(清潔):食中毒の起炎菌は、常在菌であることが多く、食品に付けない工夫が必要です。まな板の消毒・清潔管理と同時に魚介類、肉類、野菜類とのまな板の使い分けです。更に調理者の手洗いなどの清潔管理も重要とされます。

②増やさない(迅速、冷却、乾燥):菌の増殖には温度と湿度が必要です。食品には保存に適切な温度があり、常温、低温、冷凍を選択しますが、保存のための至適温度管理が望まれます。でもご注意ください。冷蔵庫に入れておけばよいのではありません。いくら冷蔵庫でも食品の保存には、更に保存期間を忘れないでください。食品の賞味期限の概念と同様に、購入してから家庭での保存は飽く迄も一時的な保存に過ぎません。魚類、肉類などは数日が限度です。冷蔵庫への食品の詰め過ぎ、頻回な開閉により、冷蔵庫内温度は上昇します。逆に大きな素材では、食品の中心部の温度はなかなか低下しません。大きな肉類、お魚などご注意ください。特にカットなど調理されたものには細菌が付着する機会が多くなっています。忘れてはならないことは、調理器具の清潔です。まな板の洗浄・乾燥、使用される布巾・タオルの洗浄・乾燥・消毒です。

③殺す(不活化):不活性化の基本は加熱です。食品を加熱することにより、細菌の不活化・殺菌します。焼く、煮る、炒める、炙るそして温めるなどの調理法があります。ここで気を付けることは、食品の内部まで加熱されることが大切です。特にハンバーグや大きな素材では、表面が焦げても、内部の温度が上がりにくいのです。このような場合には、電子レンジにより予備加熱を行うことがベターです。

この他、菌の不活化には、酢や塩でしめる、味噌や醤油に漬けるといった調理法もあり、日本固有のわさびと共に食べる方法もあります。生活の知恵と言えます。

最後に繰り返しますが、調理者は常に清潔な手をそして健康な状態であることです。集団での食中毒事件での原因の多くは調理者の健康状態による事が多いのです。(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](mailto:oyama@saichu.jp)

ご寄付をいただきました。設立5周年記念 特別ファンレイジング(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—

(\$500)Pacific Rim Bank 様 (\$430)山本杉子様 (\$250)Mayumi Ogawa 様 (\$100)出川成海・みち子様、斎藤哲哉様 (\$50)鈴木弘・晴美様、(\$30)石見嘉友様 (\$20)小川和男・恵様、小森征夫・佳代子様 (¥100,000)広島支部山内征三・眞優美様 (¥30,000)丸山茂樹様 (¥13,000)武居弘泰・紀久実様 (¥10,000)匿名ご希望A様、B様 (¥5000)倉知博幸様

(2012年5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](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。