



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面白い・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 8 月号 (Vol.58)

直近のご案内

「学研の家庭教師」夏休み学習サポートプログラム in Hawaii 8 月 10 日(水)～8 月 31 日(水) 毎日実施

夏休みをご家族でお過ごしの方へ耳寄り情報！JCB カードをお持ちの方へ、お子様やお孫さまの学習サポートが無料で開催されます。場所は JCB プラザ ラウンジ・ホノルル。ご希望の方は前日までに予約が必要です。

詳細は：<http://www.hawaiiseniorlife.org/blog/diary.cgi?no=486> をご覧ください。

お申し込み、お問合わせ：(オアフ島)1-800-775-0046 (日本またはオアフ以外) 1(国番号)-800-971-8111

第 2 回 レアレア 5K チャリティラン&クリーンアップ 8 月 11 日(土)

当協会とエイチ・アイ・エスの共催イベントです。収益金は、東日本大震災・被災地の子供たちをハワイに招く費用として Rainbow for Japan Kids へ寄付されます。詳細は <http://www.hawaiiseniorlife.org/blog/diary.cgi?no=483> をご覧ください。

ビーチクリーンアップ作戦 8 月 19 日(Sun) 6 時 30 分～8 時 00 分

日本クラブと共催で毎年 8 月に地元ハワイの方々への感謝の気持ちを込めてビーチクリーンアップ作戦を実施します。参加費 10 ドル(12 歳以上)は全額 AUW(Aloha United Way)の活動を支援するため寄付いたします。皆様のご参加をお待ちしています。詳細は、<http://db.hawaiiseniorlife.org/Form/EventDetail.aspx?EID=1987> をご覧ください。

アメリカ独立記念日・BBQディナーと花火大会

7 月 4 日(水)

野田豊秋さん(夫婦・家族会員)



ワイキキヨットクラブにはヒスレアのメンバーが続々と集まっていた。7 月 1 日にホノルル入りした私たち夫婦も、このイベントは日本で予約を済ませてあり、心躍らせて参加させていただきました。

当日は、坂井会長ご夫妻、野田副会長ご夫妻始めハワイでお世話になっている大勢の方々とお逢いし、皆さんから「お帰りなさい」と声をかけて貰いつつ美味しい BBQ 料理とキンキンに冷えたビールで乾杯乾杯、ハワイがますますヤミツキになりました。

全員でアメリカ国歌の合唱、楽しいひと時の写真撮影等々と時間の過ぎるのを忘れてしていると外はすでに真っ暗、いよいよ「花火の競演」の始まりです。毎

年のことながら、華やかで賑やかな催しもアツと云う間に終演となり、未練を残しつつ帰宅の途につくことになりました。そして想うことは、このような楽しい時を過ごせるのも皆さんのおかげ私どもはハワイの方々におんぶにだっこされているだけ、9 月 23 日の帰国予定日まで、感謝感謝の気持ちで過ごさせていただきます。



一言 私こと、昨年 8 月ワイキキショッピングプラザ地下(るるぶデスク奥)にオープンしたヒスレアオアシスへ「朝日新聞国

際版」を1年間寄贈させていただきました。今年も引き続き寄贈させていただくことになりました。お立ち寄りの際に、ご愛読下されば幸いに存じます。(写真:成宮健治さん撮影)

ハワイ王朝を偲ぶイオラニ宮殿ツアー

7月6日(金)

三浦とも子さん(夫婦・終身会員)

ハワイシニアライフ協会では、毎月第一金曜日を「ファースト・シニア・フライデー」と称して、毎月様々なイベントが企画されています。ダウントウンで開催されるファースト・フライデーをはじめ、美術館スペシャル展の鑑賞、歴史的建造物の探索ツアー、盆ダンス参加など、興味深いイベントが楽しみです。私は7月6日に「ハワイ王朝を偲ぶイオラニ宮殿日本語ツアー」に参加しました。20人限定のツアーでしたが、終了後はハワイ州立美術館内のレストラン「ダウントウン」でランチ懇親会もあり、充実した一日を過ごすことが出来ました。



イオラニ宮殿は、1882年にハワイ王朝7代目、「陽気な国王(メリー・モナーク)」の愛称で親しまれたデイビッド・カラカウア王によって建設されたものですが、アメリカ国内では唯一の宮殿なのです。イオラニとは、因みに「天国の鷹」という意味だそうです。日本で言えば、明治から昭和にかけての時代ですから、さほど古い話ではありません。しかし、1893年には、8代目となるリウオカラニ女王(カラカウアの妹)の王位が剥奪され、王朝が崩壊するまでの11年間は、公邸として使用されました。ハワイの歴史の中で、ハワイ王朝時代から共和国時代、そしてハワイ立州へと移り変わる激動の歴史の舞台となったイオラニ宮殿に纏わる話は、大変興味を引かれます。

余談ですが、リウオカラニ女王は1892年、王党派の反乱に協力したかどで有罪判決が下され、ワシントンプレイスの自宅で軟禁されたそうです。その後、許可を得て、数年間はアメリカ本土で暮らしましたが、1898年に帰国し、1917年に没するまで、ワシントンプレイスで静かな余生を送りました。リウオカラニ女王が作詞作曲した「アロハ・オエ」は、祖国を失った最後の女王による悲痛な別れの歌にもなったと聞いて、心がジーンとしました。ハワイ王朝のイオラニ宮殿で繰り広げられた歴史物語は、幼い頃に聞いた西洋の王様と女王様のおとぎ話とは違って、余りにもリアルで物悲しい結末の話でした。毎年、美しいハワイを訪れ、澄み渡った空、碧い海、心地よい海風を満喫して過ごしておりますが、ハワイ王朝の歴史に触れることも、ハワイでの有意義な時間の過ごし方だと感じました。

セミナーと情報交換 「ハッピーエンディング・プランのお勧め」

7月13日(金)

竹内祐好さん(夫婦・家族会員)

講師:関矢純子氏 (Occidental Underwriters of Hawaii)

年間90日を3,4回に分けてハワイに来ていた。シニアライフ協会の「ハッピーエンド」を考える会に出席した。この素晴らしいハワイの老人ホームで余生が暮らせれば、と軽い気持ちで参加した。会は、介護、老人ホーム、葬式、お墓のテーマで進められた。関心あるシニア向けリビング施設の件で驚いた。100万ドルをハワイに持って来て、入居時に55歳以上で、健康であることが条件の「シニア・コンド」を50万ドルで買って住んだとする。コンドのメンテナンス・サービス費(夫婦二人の場合更に加算されるという)、雑費、など毎月6000ドルの生活費がかかったとして、この100万ドルが約7年で空っぽになると言う。医療費も高い。これ等の費用は年々5%位上昇。ハワイの老人ホームの夢は消えた。シニアライフ協会の先輩が言われるには、老後の生活は日本がベストとの事。これからも身体が続く限り従来道理ビジターでハワイ通いを続けたいもの。色々と本音を聞かせて頂けるシニアライフ協会のイベントは有難い。



HISLEA 歩こう会 (ホノルル支部主催)

7月18日(水)

江口素臣さん(理事)



新しいイベントとして7月18日(水)7:30AMにカピオラニ公園に集合、公園を一周する歩こう会が実施されました。ハワイのすがすがしい早朝、青空の中に生える新緑、ハワイならではの環境の中で、健康増進と親睦、歩くことの出来る事へ感謝、懐かしいNHKラジオ体操のメロディーが流れ、参加した人達、皆、ラジオ体操を思い出し、子供の頃に逆戻り、楽しくウォーミング・アップ。

参加者20名、各自のペースで歩き始めました。一周、2キロ早足の人は35分で、遅い人でも55分で完歩。終了後は各自持参の朝食でゴザの上で楽しいピクニック、本当にすがすがしい朝を過ごさせて頂きました。

今後、毎月第3水曜日に開催しますので、ぜひ、ご参加ください。

マウイ支部

第23回ゴルフ会 7月22日(日)@エリエール・マウイゴルフクラブ 神崎洋さん(マウイ支部長)

21名の方が参加し第23回ゴルフ会がエリエール・マウイゴルフクラブにて開催されました。快晴・無風の絶好のコンディションに恵まれ、5名の方がネット60台を出すという大接戦になりましたが、レギュラーメンバーのShinji Yamagamiさんが苦節2年、グロス78、ネット62と言う素晴らしいスコアで初優勝を飾りました。2位には、7月初めよりロングステイをされているYumi Ogawaさんが入り、3位にはやはりロングステイで来られているSatoshi Kishimotoさんが入られました。



個人順位:(敬称略)優勝 Shinji Yamagami (78/16/62) 2位 Yumi Ogawa (90/24/66) 3位 Satoshi Kishimoto (80/13/67) 4位 George Salamack (73/4/69) 5位 Masa Hiraga (75/6/69)

ニアピン賞: #3 Masato Ogawa #7 Mochihide Nango #12 George Salamack #14 Hidemi Hiraga #17 Hirokazu Daito

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)

7月21日、国際俳句交流協会評議員の藤本はなさんをお招きして、キング・カメハメハ・ゴルフクラブのPrivate Roomにて11名(内、HISLEA会員7名)が参加して、「団扇」、「ところてん」を兼題に楽しく賑やかな句会が行われました。特選句の中から、HISLEA会員の句を下記一部紹介します。尚、8月も第4土曜日(25日)に「天の川」、「蛸(ひぐらし)」を兼題にして行われます。俳句にご興味のある方はお気軽に参加してみてください。

水色の団扇の魚泳ぎをり	富貴	見送りてかざす団扇に夕日落ち	広輝
昼下がりにうたたねの子にうちわ風	敦子	きのうより今日の高さやきゅうり蔓	みち子
海に差す光の色か心太	ゆき	スイッチを入れたのは誰夕立(ゆだち)来る	サニー

日本地区

東京首都圏支部

第1回ウォーキング同好会 7月12日(木) 池端恵子さん(個人終身会員)

いよいよ始まりました支部同好会。散策、ウォーキング、ランニングのスタートは巨大都市東京のど真ん中にある緑の宝庫!かの有名な明治神宮、代々木公園で森林浴を満喫しました。

7/12(木)真夏の割には少し涼しく、ゆっくりお散歩のベーシックウォーキングでした。最初は代々木公園を一周して樹木や花々が入り乱れる芳香な香りを心行くまで嗅いで至福の時間をゆったりとブラブラ歩いて広大な敷地をひと回りしました。そしていよいよ神出、天照大神を中心とした皇大神宮の祈念に向かい、あまりにも大きい鳥居と樹齢何百年の樹木等に圧倒され、外国人も多く参拝する中を日本人としての心構えと祖国愛を感じながら参拝をしました。

これから東京首都圏支部の友愛の輪を広げる最初の出逢いが、このような神聖な場所であったことを素晴らしい一歩だったネ、と皆で喜び合いました。

その後、神社には不似合いな素敵な洒落たレストランで参加された皆様とゆっくりランチをしておしゃべりに花を咲かせて心身の健康のコミュニケーションを図りました。この楽しいひと時は後半人生をより良い出逢いで歩むことを確信できたと思える一日でした。

次回はまた数々の場所で思い出になる日々をご一緒に過ごしましょうね。身体も心も健康に!お疲れ様でした。

第1回 ハワイ情報同好会 7月23日(月) 長崎克己さん(担当世話役/夫婦・家族会員)

関東は梅雨明けしたというのに、曇り空で高温多湿、日本特有の夏気候でハワイには無い季節である。東京首都圏支部として、第1回目の「ハワイ情報同好会」なので、私はアロハで大崎駅の区民会議所に向かった。幹事、世話役は12:30集合、ゲストは13:00にも関わらず、13:00前にはほぼ全員集合。幹事、世話役、ゲスト全員で会場作り、ゲストの皆さんに感謝。

いよいよ開始、赤堀企画運営部長による、挨拶から始まり、本部組織の説明、地区本部の説明、そして支部の説明、ここまででは理解していない方も多数おられ、説明することで理解は深まったと考えます。首都圏支部といたしましては、今後のイベント等を考えるにあたり、皆様のアンケートを参考にしてアイデア構築を図っていることもご理解いただきたく、アンケートの集計結果も発表いたしました。ゲストの方々も意外と思われることもあったかも知れません。そして本日のテーマに入りましたが、私より一枚上の役者がいました。本日のプレゼンター岡田さんは、私よりハデな赤のアロハで登場しました。なかなか場面作りがお上手です。ハワイのホテル、コンドミニウム情報は、何人かの方々はメモを取っていました。頭の中は、既にハワイのコンドで生活している様子を思いうかべながら聞いていたのかも知れません、(やはり映像を使ったプレゼンは効果がありますね！)



前半が終了し、分科会に入りました。ここで驚いたことは、3グループ 10名ずつの分科会に入るや、皆さんが喋る！喋る！今までの静けさは、なんだったんだ！例を挙げて見ますと、ハワイで困った事:医療問題、留学の仕方、BUSパスの件、GOLFの経験談など等、各チーム本当に和気藹々とお話しが進んでおりました。その後近くのイタリアン「オリーブの木」個室貸切！懇親会を開催いたしました。2時間の貸切、これも皆さん大いに食べ、そして飲み、話し、アットいままの2時間でした。

新潟支部

1周年記念総会と親睦会とゴルフ大会

7月19日(木)

本多孝次さん(新潟市部長/夫婦・家族会員)

お陰様で新潟支部も1周年を迎える事が出来、皆様のお陰と感謝しております。



7月19日に馬場日本地区本部長・迫田理事・片山理事を迎え総会を行い、その後日本海の食材を使ったイタリア料理「寿栄堂」で20名が参加し盛大に行われました。

翌日は新潟市内より40分程行き「楡形ゴルフクラブ」で19名による熱戦が繰り広げられました。昨年は大雨でしたが、今年はハワイ並みの快適な天気恵まれ素晴らしいゴルフ日和でした。熱戦の結果、優勝は迫田理事に持っていかれました。今後は月例会でもと思っています。

新潟は今、田園が一面グリーンの季節でとても綺麗です！9月には黄金色に変わります。是非一度新潟へ きてくれて～ (方言)

ハワイアナ

ハーブ カーネ

浅沼正和さん(ビショップ博物館ボランティアガイド)

Herb Kawainui Kane さんの絵ほどハワイの文化と歴史を正確に伝えているものはないと思います。彼の絵を一つご紹介します。ダイヤモンドヘッドを右手に、沢山のカヌーが陸地を目指しています。ある者は槍を持ち、西欧人から手に入れたとみられる銃まで構えています。鳥の羽の被り物を被り、鳥の羽のケープをまとった王の後ろには、神官と思われる人が戦闘の守り神「クーカイリモク」を高く奉げています。これはカメハメハ大王の大軍がオアフ島に上陸する光景を描いた絵なのです。ハワイ王国を創り上げた1795年の出来事です。この時点ではオアフより西のカウアイ島とニイハウ島はまだ統一されていませんので、念の為。そして、大波に隠れるように帆船が1隻描かれています。明らかに西欧の船です。銃や帆船、クック船長来島前のハワイには無かった物がこの戦闘に使われていたことが解ります。この絵はロイヤル ハワイアン ホテル一階、バンケットルーム前に飾られています。必見。



* * * * *

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。

◆東京首都圏支部懇親会 in Hawaii 6月18日(月) 竜崎嘉明さん(夫婦終身会員)

東京の梅雨入りが6月12日に始まりました。早速、ハワイの碧い海を目指して飛んで来ました。
HISLEAウイークに合わせて6月18日(月)に東京首都圏支部の懇親会がワイキキの「チャイナ ガーデン」であると聞いて参加し、美味しい蟹料理などを食べ、楽しい時間を過ごしました。坂井会長、野田副会長、ハワイ在住メンバーも参加し、ハワイ大好き人間の同窓会の様な出会いを感じ、ハワイの話に花が咲きました。
全員が互いにハグの挨拶をしてアロハの気持ちを分かち合い、大家族の様な一体感で楽しいひと時を過ごしました。
日本には分からない「ハワイの美しい自然」と素晴らしい人々の「アロハスピリット」を感じました。
又、日本でもこの様な集いが持てます様に期待しています。

◆次にお会いできるのを楽しみにしております。 石井恵子さん(会員)

3日にハワイを立ち、一週間程メインランドに行き、10日に日本に帰ってきました。塚原さんには色々とお世話になり感謝感謝です。この度のホノルル滞在ではハワイシニアライフ協会のハワイ在住の方々に大変お世話になりました。お陰様で充実したロングステイとなりました。どうぞ皆様にこの感謝の気持ちをお伝えくださいませ。
また是非ハワイに伺います。その時は是非よろしく願いいたします。有難うございました。お体に気を付けて、次にお会いできるのを楽しみにしております。

◆「おいで、一緒に行こう」(森絵都著) 文芸春秋社 相良和子さん(個人終身会員)のご紹介

相良和子さんから標題の本をいただきました。「福島原発 20 キロ圏内のペットレスキュー」という副題がついているドキュメントです。著者の森絵都さんは直木賞を初め多数の文学賞を受賞している作家です。本文の中で、この取材が正しいのか正しくないのか私にはいまだもってよくわからない。、、、自分の物差しをここでふりかざすつもりもない。見たくて、知りたくて、書きたくて、伝えたかった、と書いています。
警察の監視をかいぐって福島原発 20 キロ圏内に入り、犬や猫を助け出し里親を探す人たちのドキュメントですが、犬にもそれぞれ個性があり、頑として家を守りレスキューに応じようとしない犬、家族が会いに行ってもそっけない態度だったのがおばあちゃんが行ったら尻尾をちぎれるように振って飛びついた犬(3月11日以前は日中ほとんどおばあちゃんとすごしていた)など、普段ペットにあまり縁のない人でも、読んでいて思わず目が熱くなります。飼い主の方々も仮設住宅で引き取れないとか大きな悩みがあります。
レスキューに加わる人が圧倒的に 40 代の女性が多いというのも印象的でした。その理由は本に書いてあるのですが、人生の一つの考え方を教わりました。無人の原発圏内では、犬猫を初め牛、豚、或いはダチョウまでが多くは飢え死にし、いまだにさまよい歩いているそうです。千年に一度の大災害だったのだから仕方がない、となんとなく頭の隅で意識していたものが、それではよくないと教えられました。相良さんご自身も東京のマンションで犬や猫を預かり、里親探しの運動をされています。
相良さんに代わりまして本の紹介をさせていただきました。一読をお勧めしたい本です。 (編集部)

* * * * *

シリーズ ー 健康

Dr. 大山の健康アドバイス 「上手な手洗いのすすめ」(食中毒予防のために) 大山廉平さん(顧問/会員)

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(うがい)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。

(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。 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—

(\$5000)FRIENDS OF HAWAII CHARITIES INC 様、(\$1000)野田省三・治江様、(\$500)水谷日出夫様、三遊会落語家グループ様、(\$200)扇浦博・珠恵様、(\$100)西岡文博・裕子様、金沢文子様、クリスティー・クボタ様、匿名ご希望様(お2人)(\$50)白石義典様、谷ゆり子様、山藤義憲様、宇佐川恒朗様、(\$25)鈴木榮一・弘子様、(\$20)玉置眞弓様、村岡雄司・智恵子様、(¥10000)鈴木弘・晴美様

(2012年6月1日～30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。