

## 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

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

「ハワイ便り」は毎月5日発行です。諸般の事情により2~3日前後する場合がありますのでご了承ください。

Eメールアドレス、住所等の変更がありました場合は、必ずご連絡くださいますようお願いいたします。

## 2013年 お友達紹介キャンペーン

新会員ご紹介につき次のようなインセンティブを差し上げます。今後共々たくさんの新会員のご紹介をよろしく願いいたします。

【日本会員】 個人会員お一人につき 1000円の商品券、法人会員社につき 5000円の商品券 (全国共通百貨店商品券)

【ホノルル会員】 個人会員お一人につき 10ドルの商品券、法人会員社につき 50ドルの商品券 (アラモアナ Gift Certificate)

### キャンペーン期間：2013年2月1日～2013年9月30日

ご参加方法： ご紹介いただく新会員の入会申込書の紹介者欄に紹介者名の記載のあるものを有効といたします。

(キャンペーンの前半、後半に分けてギフト券をお送りするようご案内しておりましたが、都合によりキャンペーン終了後まとめてお送りします。ご了承ください。)

たくさんの会員の皆様から新しい入会会員のご紹介をいただいております。(カッコ内は紹介会員数) \*8月24日現在登録済み分

個人会員： 馬場弘人様(33)、奥津博様(30)、野田省三様(12)、米野豊様(6)、山内征三様(6)、坂井諒三様(4)、加賀見岩雄様(4)、吉田千良様(2)  
佐々木文・美鈴様(2)、山中毅様(2)、寺田晋太郎様(2)、中野亜紀様(2)、もりもとよしこ様(2)、相崎一男様(2)、伊藤雅規様(2)  
青山治美様(2)、斎藤文幸様(2)、菅川じゅん様(2)、岡田誠様(2)、片山邦夫様(1)、鈴木ちよ様(1)、竹澤美恵子様(1)、中野正之様(1)  
吉見好恵様(1)、川畑孝則様(1)、田中久雄様(1)、東京首都圏支部様(1)、武居弘泰様(1)、福田テリー様(1)、庄野泰輔様(1)  
Yoko Maadie様(1)、小林岩夫様(1)、かねずかみつえ様(1)、Ing清子様(1)、Rumiko Nakagawa様(1)  
法人会員： 坂井諒三様(3)、馬場弘人様(3)、田中久雄様(1)、野田省三様(1)

## ワイキキヨットクラブで落語を聴く

8月16日(金)

中村 隆さん(夫婦会員)



私は今年からハワイと日本(半々くらい)の生活をスタート、HISLEAに妻牧子と共に2月に入会、皆さんとお知り合いになれる事を楽しみに色々なイベントに参加させていただいておりこの会は2度目。海が好きな私にとっては最高の雰囲気の中で多くの皆さんと楽しくお喋りをしながらシニアライフを充実させていけたらと考えております。今回は関西大学落研のお二人による落

語の講演会を交えての会で坂井会長もお見えになり大変心が和んだひと時でした。ハワイの青空とヨットハーバーと言う一見場違いとも思える背景が和服の落語に独特の雰囲気を出し、お二人とも学生とは言えなかなかの腕前(嘶前?)で正にハワイ寄席の雰囲気でありました。実は私も学生時代から落語が好きで落語は日本の豊かな文化の一つ、こんなに面白くしかも日本人の心根を上手く表すものを何とか外国人に伝えられないかとかねがね思っておりました。大変難しいことは事実ですが今日の関西大学の学生さんの上手な嘶を聞きこう云う若い熱心な人がやってくれないものか、ハワイと言う格好の土地で、と言う思いがよぎりました。年寄りの身勝手かもしれませんね。今回は総勢30人近くの方がお集まりでしたがこの機会を有効に生かし少しづつ皆様とも親しくさせていただける様にして行き

たいと考えております。ここWYC (Waikiki Yacht Club) はHawaiiを代表する大人の社交場と思います。未だの方は是非ご参加をお勧めします。

## セミナーに参加して

8月9日(金)

関 伶子さん(会員)

HISLEAでは多くのイベントを主催して頂いていますが、私達のように1か月くらいの滞在ではなかなか日程にはまらないことが多く残念に思っていました。しかし、この度8月9日、AIUハワイオフィス・マネージャー田中恵美子氏による「海外旅行保険について」のセミナーに参加する機会を持つことができました。氏のお話は長いご勤務で経験されたハワイへの旅行者の医療事故処理からの有意義な内容で、要約すると下記の様でした。

●海外旅行傷害保険 (T.I.と略) は基本的

に旅行中の事故による死亡、治療を対象にしている。

●旅行中に発症した疾病は補償対象であるが、旅行前からの疾病は対象にはならない。但し、既往症があり投薬を受けていても予防薬の時は、旅行前に医師から英語の完治証明があれば対象となりうる。

●クレジットカード付帯の海外旅行傷害保険(C.T.I.と略)では、補償の制限など前もって内容を確認をすること。

●C.T.I.で航空券購入が付帯条件では、受診前にカード会社に連絡し購入航空券の旅行中の事故である証明が必要。

●但し、C.T.I.を数個持っている、死亡、後遺障害以外は上限まで加算されて補償される。

●T.I.は短期滞在の補償で、3か月以上は代理店に直接申し込む。ネット申込みで3か月以上になるときは、延長前に代理人が延長の申し込みを直接代理店で行う。

●ホテルやコンドでの水浸し事故を起こした時には億の補償を請求されることもあり起こさぬ注意が必要であると共に特約補償を付けておく。

また、同席されたMさんの「保険をかけずに渡米した際の治療費数千万円に対し、日本の国保から返還された金額が1/10であった。」という生々しい経験談をお聞きし、日本の医療費の安さに慣れた身にとっては、T.I.とその補償を確認しておくことを改めて認識したセミナーでした。

## レア・レア5Kチャリティラン

8月10日(土)

春日井 秀明さん(会員)

3.11震災支援を機会にスタートし3年目を迎えるHISLEA共催の「Lea Lea Charity Run & Clean up 5K」が開催されました。このようなイベントに一度は出「走る」機会があったらとも以前より思っていたので、絶好の機会とエントリーし、Ala Moana park drive circle course 5K runにチャレンジ!しました。スタートラインでは、距離は僅か5キロ、フィニッシュまで「走破」を固く誓い、流行る気持ちを抑え気味に我がペースにてスタート! シニア仲間横目に順調な走りで、早朝の爽やかな風を味方に、正にランナー気分一杯。ところが×てん、スタート5分(約500m)当たりで息切れ酷く、腰もガクンと落ち、体が重くて「GIVE UP! RUN!」後は推して知るべし、「完歩」を目指し無事ゴールイン!記録は? トップランナーの約3.3倍(≧≦)!

途中の息切れ若干の苦しさはあったものの、シニア仲間の皆さんと一緒に早朝の「完走&歩」の爽快感を十分に味わうことが出来ました。この度の経験が、週1、2度の「走&歩」にての体力維持を試みる機会になればと思っています! 出来るかな! ガンバります! 来年も是非、当イベント参加をします。

## 茶の湯を楽しむ会

毎月第4金曜日 鈴木栄一さん(ホノルル支部長)

多くの観光客で賑わうワイキキの片隅にひっそり佇む裏千家の茶室(プレーカーズホテル内)で、毎月第四金曜日11時よりHISLEAの「茶の湯を楽しむ会」がもたれており、旅行者にとっても地元の住民にとっても、忙しい毎日の生活の中でほっとひと時の安らぎを得ることの出来る至福の時となっています。すでにお茶をたしなむ経験者ばかりでなく、初心者の方にもビデオの解説付きで、安心してお手前にあずかることができるように工夫され、広く一般に門戸が開放されております。一通りの儀式が終わると、参加者によるしばしの交流の時も持たれ、和気藹々の雰囲気の中で楽しいひと時を過ごすことが出来ます。是非お出かけください、このひと時を味わってください。参加費 HISLEA会員\$6、非会員\$7

## ラジオ体操

毎週水曜日

山谷 敏夫・正子さん(夫婦会員)



5月から始まったラジオ体操の会も3か月経ち、参加者数は常に23人以上となりました。野田・江口両指導員のリズムカルできびきびした動きの第一第二体操の後、少々休憩して、村田フェイ先生と10人の指導員が交代で、第二部「ニコニコ元気体操」を指導してくれます。ずばり、楽しいのです。自然に手足ほか全身をストレッチしながら、4~5曲の巧みにアレンジされた童謡や演歌のリズムにそって、夢中で気持ちの良い汗を流しながら、後半の30分が過ぎていきます。その動きの中に組み込まれている曲は《転倒予防》里の春、富士山、線路は続く、春の小川、荒城の月など。《痴呆予防》さくらさくら、夕焼け小焼け、春がきた、夏もきぬ、



もみじなど。《老化予防》浪花節だよ人生は、北国の春、桃太郎、真っ赤な太陽、みだれ髪、いい湯だな、みかんの花、ほか約20曲。そして左手と右手のグーチョキパー体操は静岡大学教授が考案したもので、村田先生が習得し、当地で広めて10年経ちます。主としてシニアホームとかデイケアセンターなどで、椅子に座ったままの「チェア・エクササイズ」が中心だったのですが、今度私達支部の発案でラジオ体操に組み込まれ「二本足で立った生徒」が相手になったのが初めてということで指導員全員張り切っています。時には、体操のあと快適なマジックアイランドを歩いて一周する元気なシニアもいます。

## 詩吟サークル

毎週水曜日

梶田 淑子さん(会員)



水真流・小橋裕子先生をお迎えして広島の水真流の中心で活躍しておられる小橋先生はマネージャーのご主人様とお二人で7月19日広島から江口先生のHISLEA詩吟同好会に来て下さいました。以前からお噂は聞いており、素晴らしい先生をお迎えできて我々10人くらいの集まりですが緊張しておりました。先生はお美しく気品がありになり、詩吟も期待以上の堂々たるものでした。我々の国誠流は気骨のある武士の精神が土台にあって力強い吟じ方を目標にして居りますが違うところはバックミュージックのオーケストラと共に吟じる華やかなところ。私達がよく勉強している“富士山”を吟じていただきましたが感心いたしました。背景が見えて本当に仙客が富士山の頂ぎで遊んでいる様子等うっとりいたしました。江口先生には何時もおなかの底から声を出す事を教えていただき

皆私共はそれなりに勉強してきました。小橋先生からおなかの底から声を出す方法、すーと息を吸って肩の力を抜くとおなかに力が入りますよと教えていただきました。和やかな勉強の後、みんなでタイ料理をいただき楽しい一日を過ごす事ができました。江口先生のお陰でいろいろな先生にもお会いでき大変勉強に成ります。ありがとうございました。

## マウイ支部

### カヌー・パドリングの会

8月11日(日) 神崎洋さん(マウイ支部長)

早朝のキヘイ海岸にて、今回もキヘイ・カヌークラブの人達の協力を得てカヌー・パドリングを皆さんと一緒に楽しみました。このクラブでは、いつもながら海に入る前には日の出のチャントやハワイの先人達に向けたチャントを捧げ、いま私達がこうして素晴らしいマウイの海岸に立っていられることを感謝し海に入ることの許しを得ると共に、海から上がった時には快適な航海が出来たことを改めて感謝しつつ平和な1日が訪れることを祈ります。クラブの若い人達がこうしてハワイの伝統を守り、ハワイの誇りを胸に抱いてカヌー・パドリングに勤しんでいる姿を見るのは実にすがすがしいものです。



今回はパドリングの途中で、クラブの重鎮のKimo Keo氏に伝統的なFishpondの復活に向けて取り組んでいる現場に案内して貰う機会も得ました。また、7月にクラブの若い人達がWashington州に旅行し、世界中から集まったカヌークラブの人達と交流した際に教わったダンスや、マオリやハワイの勇猛果敢な若者達のダンスを海岸で披露してくれました。皆と一緒にカヌーを漕ぎながらウミガメとの出会いに歓喜し、清々しい海上散歩をのんびりと楽しむだけでも心身共にリフレッシュできるのですが、こうしたハワイの人達の文化継承への真摯な取り組みを実体験できるのがこの企画のもう一つの楽しみです。

## 第36回ゴルフ月例会

8月25日(日)

神崎洋さん(マウイ支部長)

初出場のShuichiro Tamakiさん(82歳、Kanakano Tamakiさんのお父上)とホノルルから参加したNoboru Suzukiさんも含め16人が集まりキング・カメハメハ・ゴルフクラブで開催されました。北東からの爽やかなTrade Windが吹き汗もかかずに皆さんとても快適なゴルフが楽しめた様で何よりです。今回見事に優勝を飾られたのは7～9月までの約2ヶ月間マウイに滞在される予定のSatoshi Kishimotoさんと、

グロス85、ハンデ13、ネット72でラウンドされました。2位にはやはりネット72 (グロス100、ハンデ28) でラウンドされたKayo Fujiiさんが入れ、3位にはやはり7月より2ヶ月間滞在予定のJoichi Mitsuyaさんがグロス91、ハンデ17、ネット74で入られました。Kishimotoさんは初優勝、そしてFujiiさん・Mitsuyaさんは初めてのメダル(?)獲得で今後の活躍が楽しみです。



当ゴルフ会は、次回より新たに適用するハンデの見直し作業に入り、9月大会より4年目のシーズンを新たに迎えることとなります。この1年間を振り返ってみて特記すべきは、12回の中で女性の優勝が6回あったことでしょうか。中でも、Kanao Tamakiさんが今シーズンも2回優勝され通算優勝回数を5回に増やし、女性陣活躍のリード役になっています。もう一つ特記すべき嬉しいニュースは、当支部の最年長であるShuichiro Tamakiさんの初参加や、5年前の突然の病気から見事リハビリを克服され今では18ホールを完走できるまでにお元気になられたHiroki Terakadoさんの参加と言えましょう。その他に、HISLEA会員になるまでは殆どゴルフをしたことのなかったTsuchiyamaご夫妻が練習を重ねた上、6月の大会でデビューされるという爽やかなニュースもありました。引続き、本来のシニアの方々から若い方々まで多くの皆さんの参加を得て、いつもながら賑やかで楽しいゴルフ会になることを願っています。

個人順位：(敬称略)

- 1位 Satoshi Kishimoto
- 2位 Kayo Fujii
- 3位 Joichi Mitsuya、
- 4位 Joe Yamawaki
- 5位 Fuki Kanzaki



ニアピン：(敬称略)

- #3 George Kitagawa
- #7 Atsuko Terakado
- #10 Minoru Suzuki
- #17 Kayo Fujii

## マウイ・ホトギス会(句会)

サニー神谷さん(副支部長)

「かぼちゃ」・「星月夜」を兼題、「精霊流し」・「火花」を席題にして、マウイ支部副支部長のサニー・神谷さんの司会でいつもながら楽しく和やかな句会が開催されました。今月の特選句の中からHISLEA会員の句を一部紹介致します。

イチローの四千本や星月夜	富貴
山ねむり闇に煌めく星月夜	富貴
黄色花朝露ひかるかぼちゃかな	みち子
恋心空に広がる火花かな	育子

## 日本地区本部

### サロン・ド・ヒスレア目黒雅叙園

8月2日(木) 吉田 千良さん(会員)



夏の恒例行事「サロン・ド・ヒスレア」は、群馬支部から小鮎支部長、藤生副支部長をはじめ、総勢10名の参加、計85名の参加で目黒雅叙園にて盛大に開催されました。はじめに、馬場日本地区本部長が坂井会長のスピーチを代読、また11月5日に開催される「第9回アロハ会」にハワイより参加される旨と「アロハ会」のご案内がありました。そして、群馬支部小鮎支部長の乾杯音頭でいよいよスタート。今年はハワイで活躍していた目黒雅叙園総料理長による、ハワイアンテイストたっぷりのお料理で、まるでハワイに居るような会場の雰囲気でした。武居執行役員のクールアイランダーズの演奏、また「ハワイの風」コーラスグループの素晴らしいハーモニーで、更に大盛り上がり!!

坂井会長、大山先生、広島山の山内副本部長、目黒雅叙園他、多くの方々からご提供いただいた、ドアープライズジャンケン大会で、更に更に盛り上がり。

本当に素晴らしい交流と親睦の3時間でした。閉めはメレフラを全員で踊り、同じ目黒雅叙園で開催される「アロハ会」での再会を誓いお開きになりました。

## 東京首都圏支部

### 第7回ハイキング 日光東照宮

7月18日(木) 木下 高志さん(夫婦会員)

東京首都圏支部主催のはとバス世界遺産日光東照宮日帰りツアーが実施されました。シニアの皆様は小中学校時代の修学旅行で行かれた方が多いと思います。私達夫婦も10数年振りの日光で、はとバスは何十年振りでした。8時に東京駅南口集合で、日光へ向け出発しました。曇りでしたが青空も有り、天気はまずまず、東北道からいろは坂を登り華厳の滝で休憩、男体山、中禅寺湖を眺めレイクサイドホテルで昼食でしたが、ビールを始めワインはボトルと何やら宴会の開始の予感、ほろ酔い気分では坂を下り東照宮に入りました。徳川家康を祭って有る豪華絢爛な建物はさすがでした。陽明門から始まり3猿、眠り猫、鳴き龍と定番の見学でしたが、今年から5年かけての補修で暫く見られない事も聞かされ、良いタイミングで参拝できました。家内安全、健康と人生の残りの楽しい生活を祈願してお札を買いました。出かける前の気持ち以上に、あの偉大な徳川家の参拝が何か分かりませんが明日からの更なる充実した人生を送ろうと気持ちを新たにさせてくれました。会員の仲間に背中を押していただければ私達だけではとバス日光東照宮ツアーには巡り会えなかったと思います。帰りのバスは食べながら、飲みながらの談笑で渋滞も気にならず、気が付いたら東京駅についていました。シニアのお付き合いで、まー行って見ようか、あー行って良かったに変わり何か得をした一日になりました。有り難うございました。

## 第7回ハワイ情報同好会

7月23日(火) 是位野花 靖雄さん(会員)

同好会は何時赤堀さんのユーモアに満ちた司会で始まる。今回は、「ハワイで役立つ生活情報」がテーマだったこともあるのか、初めての出席の方が多かったが、赤堀さんの絶妙の司会により皆すっかりリラックスムードで演者の話を聞き入り、熱心にメモを取っておられるのが目についた。



辻弘明さんの「携帯電話/医療・保険」の話では、ローミングを使用してきた私にとってはゾッとする話で、どこに話が落ち着くのか最後までビクビクしながら話を聞かしてもらった。ただ、お勤めのスマホを購入するまでには、もう少し時間が必要な感じ。疾病保険の重要性・必要性は感じていたので、今までそれなりの対応はしてきたが、具体

的事例を挙げて「無制限」カバーの例示があった。「無制限」の特約補償があるとは知らなかったの、今後検討する必要があると痛切に感じた。遠藤吉映さんの「交通/スーパー・朝市」のテーマでは、スーパーマーケットのメンバーズカードの話があった。今までメンバーズカードなしに利用してきたので、大変貴重な情報であった。現地への利用パス・入会申請方法についての説明もあり、次回訪問時かならず申請をしようと思っている。ハワイの生活情報は、ハワイへ旅する短期・長期すべての旅人に興味がある分野だと思う。今後機会があればHISLEA本部の方で、日本を訪れる方があれば、その機会に同好会を開催し、フレッシュな現地情報が聞ければと思う。

### 名古屋支部

## アロハランド イン 名古屋

7月27日(土)・28日(日) 庄野 泰輔さん(名古屋支部長)

名古屋国際会議場イベントホールにおいて「ALOHA LAND IN 名古屋」というハワイアン・イベントが開催され2日間で約6千人の入場者がありました。過去、横浜では2度(1回目:20千人、2回目:16千人の入場者)開催されましたが、当地では初めてで

す。内容としては、ハワイ本場からの出演者によるライブショー(一部有料)や中部地区の各フラダンス教室の生徒(幼児~高齢者、数少ないですが男性も)によるフラの披露、抽選会やワークショップ、ハワイアン料理やアロハアウトレット等が出店されました。当イベントは、私がたまたまインターネットで「ハワイアンイベント」を検索したところ開催が判明し、主催者(有)ヤスタインターナショナル ディレクター 安田慶祐氏に、当協会のPR・啓発活動のために機会を作って欲しいと依頼したところ、無償でブースを提供して貰いました。1日目には東京から馬場日本地区本部長も応援に駆け付けられ、来場者へパンフレットを配布したり、ロングスティへのアドバイス等、活動の手助けをして戴きました。それにしても、ハワイ人気の凄さとフラダンスの素晴らしさに魅了された2日間でした。



### シリーズ — 健康 —

#### 大腱鞘炎

大山廉平さん(会員・顧問)

最近のOA機器の発展には目覚ましいものがある。同時に業務から離れたプライベートにおいてもパソコン、携帯端末などを多くの人が使用しており、一日中指や手首を器用に動かし続けている。結果として、腱鞘炎を生じている。一昔前では、雑巾絞り、剣道などのスポーツで手首に負担がかかると引き起こされていた。

腱鞘炎のほとんどが手の指、手関節に生じる良性的疾患であり、腫瘍と考えられる事もある。無菌性の炎症を伴う疾患であり、細菌が入り込む感染症による炎症とは違う。簡単にいうと、「休めば治る」疾患であるが、休めない人には厄介である。全ての指や手が自由に屈伸できるには、指や手の骨一つ一つにひも(腱)がついており、これが引っ張られることにより、指の屈伸が可能となっている。緑日の屋台でひもを引っ張ると何かおもちゃがついてくるのと同じです。一つ一つあるのです。そこであんまり強く、頻回に指(手)の屈伸を行うと、腱の周りに摩擦による炎症を生じることがある。人体では、このような事が起きにくくするために、ひも(腱)の周りを鞘で包み、中に腱鞘液(潤滑油)が入っており、動きを助けている。炎症が昂じると、鞘の肥厚を呈し、腱が引っかかりやすくなる。これがバネ指といわれる状態で、曲がってしまうと自分では戻せず、よいしょと言いながら、他の手で伸ばさなければなりません。また、手首付近にこぶが出来る事があります。痛くないのですが気になり、穿刺をすると透明なゼリー状のものが引けます。ガングリオンといって、鞘が薄くなり、袋状に突出し、中の液(腱鞘液)が貯留した状態です。多くは放っておいて良いでしょう。腱鞘炎の治療では、①安静、②冷湿布(冷やす)、③局所へのステロイド剤の投与(注射)、④障害の程度に応じた手術が考えられますが、何よりも①が大切です。誰でもが罹る事のある疾患です。何事にもやり過ぎは禁物です。面白い事に、勉強での鉛筆の持ち過ぎ・使い過ぎで腱鞘炎になったという話は聞いた事ありません。僭越ながら、パチンコ、マージャン、パソコン、ゲームソフトなどのやり過ぎにはご注意下さい。

(東京都済生会中央病院および渋谷診療所顧問 読売診療所所長)

## ハワイアナ

モク アーイナ

浅沼正和さん(ビショップ博物館ボランティアガイド)

「モク」はハワイ語で島や地域、「アーイナ」は土地の意味で、合わせて州を意味します。

8月16日はハワイ州の休日 Statehood Day でした。1959年8月21日にハワイが50番目の州になったことを祝う休日で、2001年までは Admission Day と呼ばれていました。19世紀に8代の王の下、1世紀弱続いたハワイ王国は1893年1月にリリウオカラニ女王が王権を放棄し、消滅します。ハワイはその後1898年までハワイ共和国(Republic of Hawaii)として、国として存続しましたが、同年8月にはイオラニ宮殿でハワイ国旗が降るされ、星条旗が掲げられ米国の一部となり、1900年6月にハワイは正式にアメリカ合衆国の準州になりました。そして、戦後の1959年8月21日に50番目の州になる、と云う歴史をたどりました。この間、ハワイは多くの移民を受入れてネイティブハワイアの文化と混ざり合い、他の49州とは一味違う文化や習慣を保つ州になりました。Aloha !!



JTB Hawaii Travel LLC提供

## Mahalo

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  
ご寄付をいただきました。

7月に寄付をいただいた方のご紹介は  
10月号に掲載させていただきます。

ありがとうございました。

## 医療相談

### 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

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)

Eメールで気軽に相談できます。  
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。

Eメール: [oyama@saichu.jp](mailto:oyama@saichu.jp)

(編集担当: インフォメーションコミッティ 西村ちえ)

## インフォメーションセンター

イベント申し込み等にご利用ください・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)

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)

## 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。)

朝日新聞、ハワイ報知の閲覧、インターネットを無料でご利用いただけます。日本語の図書もあります。

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

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。