

## 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

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きました。(カッコ内は紹介会員数) \*9月25日現在登録済み分

個人会員：馬場弘人様 (41)、奥津博様 (32)、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)、青山治美様 (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)、深田まさ子様 (2)、高山尚之様 (2)、相崎一男様 (2)、伊藤雅規様 (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) 若林一郎様 (1)、石井恵子様 (1)

法人会員：坂井諒三様 (4)、馬場弘人様 (4)、田中久雄様 (1)、野田省三様 (1)

お蔭様で、皆様から155人の新しい会員の方をご紹介いただきました。当キャンペーンは9月30日で締め切りました。ご紹介をいただきました会員の皆様にはギフト券を郵送させていただきます。ありがとうございました。

#### ププケア・サミットハイキング

8月31日(土)

Kayさん(会員)



「PUPUKEA登山」9マイル5時間、トレッキングの会に参加しました。過去に登山の経験がなく苦手と決めていましたが「ダイヤモンドヘッドより楽だよ」という言葉にピクニック気分参加。定番のお弁当にフルーツを少々、コーヒーもポットに入れて登山靴を履いて気分はルンルン。現地に着きアスファルトの長い上り坂を歩くこと1時間。それからジャングルの登山口へ入りウッソ

ウと茂った草木を掻き分け、幅の狭い険しい急坂をただひたすら登ります。リーダーの背の高い女性は振り向くことなく、慣れた足取りですごい速さです。必死に食らい付いて登りました。「聞いていないヨこんなに険しいなんて」と心の中で叫びました。1時間10分位でパーと視界が開けて平らなところに出ました。ようやく頂上と思われる草原のようなところで、心地よい風が疲れを癒してくれました。ホッとすると急にお腹が空いてきましたがその直後「レリーゴー！」あ～まだ頂上ではなかった。その後20分登りそしてやっと頂上にたどり着きました。もう、景色どころではなく、空腹を満たすのにお弁当をひろげました。食べたおにぎりは格別美味しかったです。東の間の休憩も終わり、また同じ道を下ることに。下りだから楽だろうと思いましたが、膝腰に体重がのしかかり靴擦れも発生。オヤ？と

思ったとたんに靴の底が完全に外れ登山靴が壊れたのです。どれほど険しい山岳であつたか物語っているような。テープで固定して頂き助かりました。片足がギブスに巻かれたような状態で更に1時間歩きようやく車の停めてあるところにたどり着いたのでした。初参加の私には厳しい登山でしたが、まだ体力があることを証明できたようで自信を持つことが出来ました。清々しい疲れでした。誘ってくださった!さんありがとう!

#### ジョージア・オキーフ&アンセル・アダムス展

9月6日(金)

五味 淳芳さん(会員)

ホノルル・ミュージアム・オブ・アーツに於ける、20世紀のアメリカを代表する女性画家ジョージア・オキーフ及び、有名な写真家アンセル・アダムズの作品見学会を、9月のファースト・シニア・フライデーの

イベントとして参加しました。リーダー深田マコさんからドーセントの太田園子さんを紹介され、彼女の案内で館内を見学。



先ず、庭内の一隅に置かれた、かの有名なイサム野口作の大きな赤石の置物の説明を受けました。自分は何度か当館に足を運んでいますが、かくも立派な作品があった事を始めて知り、解説者を持つ事の大切さを痛感しました。画家オキーフは1986年に99才で没し、70年に及ぶ画歴を持った方で、その画の鮮やかな色使いには感銘しました。アンセル・アダムズの写真も見ましたが、我々の興味は別室の日本の浮世絵でした。歌川邦芳の百人一首の詠み人を入れて詩趣を描いた作品で、光孝天皇、在原業平、西行法師、持統天皇、蝉丸、宋徳院の歌など十数点の絵があり、そこに書かれた歌の難解な文字を読む事も、何十年振りかで懐かしく楽しかったです。その後、中国、インド、カンボジアの美術を鑑賞、11時半から中庭にある食堂で昼食。当店の食事は評判が良いという事で忽ち満席。各々が自分の好みで注文した物を食べ乍ら雑談。特に石毛克祐さんの旅行話（米国中西部の山岳地帯のグレーシャー、イエローストーン、グランド・ティートンの3つの国立公園をテントと寝袋を背負って、車と歩きで回った話）に花が咲き、楽しい一時を過ごしました。最後に当ミュージアムに於ける興味ある催しに、再会を約して解散しました。

## アメリカ合衆国 永住権抽選プログラムのご案内

当協会の理事である Christine A. Kubota 弁護士より「永住権抽選プログラム」についてご案内がありましたのでご紹介します。抽選申し込み期間は、2013年

10月1日（火）の正午（アメリカ東部夏時間）から2013年11月2日（土）（アメリカ東部標準時間）の正午までとなります。当事務所に申請代行を依頼される場合は質問表（下記宛、ご請求下さい）に必要事項を記入し、申請手数料及びパスポート用写真を当事務所宛てにご返送下さい。質問表は1家族につき1通ご記入下さい。申請手数料を受領しない限り手続は開始致しません。申請締切りの1週間前はウェブサイトが大変混雑するため、質問表は2013年10月21日（月）までにご返送下さい。質問表を早めにご提出頂くことにより、余裕を持って申請を行い、また政府ウェブサイトでのオンライン手続遅延を防ぐことができます。申請書等ご希望の方は、下記へご連絡ください。

Damon Key Leong Kupchak Hastert  
Attention: Ms. Christine Kubota  
(808) 531-8031  
Email: cak@hawaiiawyer.com

### ホノルル支部

## 第12回プナホウ高校 日本語会話教室

江口素臣さん(会員)



今回12回目も無事こなすことができたのは皆様のご協力があったと本当に感謝しております。これまでシニアが築き上げてきた人生経験と智恵を生かしたボランティア、地域社会に貢献する精神は我々によりアクティブな生活を、そして生きる喜びを与えてくれるように思います。これからもこの企画を永續できるように皆様のご協力、宜しくお願い申し上げます。又プナホウ校のひろみPETERSON先生、各先生にも我々にこのような機会（WIN・WIN）を与えてくれた事に感謝しています。

ボランティア募集要項：Lesson2の話題は

「移民：ハワイに住むことになった」。生徒からの質問に答えるだけでなく、生徒にも質問を返しながらか話のキャッチボールを楽しんでください。

詳細は江口素臣さん 351-1945 moto@tab-hawaii.com、山谷俊夫さん 722-1083 yamatanim001@hawaii.rr.com  
10/7（月）

8:30am 15 students

10:30am 11 students

11:30am 23 students

2:30pm 17 students

10/11（金）

7:30am 18 students

8:30am 17 students

2:30pm 20 students

## 男の料理教室

9月14日（土）

野田 省三さん(終身会員)



今回の参加者は山内広島支部長夫妻も含めて6名。今回のお料理は前回参加者の希望をいれていただき、簡単にできる「親子丼」の作り方でした。西村ペコさんの料理教室のすばらしいところは、とてもわかりやすいことです。レシピが簡単で覚えやすいこと。基本の味付けの素となる「みりんしょうゆ」の作り方がとても簡単。今回は、ひとりひとり包丁をもってきゅうりのいろいろな刻み方を習いました。輪切り、半月切り、斜め切り、千切りなどと切り方がたくさんあることもはじめて知りました。小さなフライパンで親子丼の具のつくりかたも一人一人実践。自分で味付けして自分でつくり、そして自分で食べる。「美味しい」と言わずしてなんといいべきか、言葉がありませんでした。沢庵を千切りにして、キュウリの細切りと混ぜてクレラップで包んでちょっと手もみするだけで、簡単に「おしんこ」ができることも教



わかりました。ペコさんのお料理教室は、まずはペコさんの準備が素晴らしいこと。そして教え方が心がこもっていてわかりやすいこと。出来上がった料理がおいしいこと。まさに三位一体、「出なぎや損々、男の料理教室」です。

次の開催日時は未定ですが、今度はぜひおいしい「カレーライス」の作り方を教えていただきたいと思っています。ペコさん、よろしくお祈りします。次回は初めての方もぜひ参加してください。とっても楽しくて有益なこと請け合いです！

## ハワイカイ・シニアホーム見学

9月18日(水) Sandy依田さん(会員)



HAWAII KAI RETIREMENT HOMEには6名の少人数でゆっくり見学できました。ワイキキから、30分のドライブで到着。少し高い丘にあり、海も眺望でき、ゆったりした造りのホームでした。3階建てのマカイ(海)館とマウカ(山)館は、まるで豪華船に乗っている雰囲気でした。月払いのシニア向けアパートで、1~3ヶ月の短期滞在も可能とのこと。一番小さいお部屋で1人月\$3,099から、コテージと言う一戸建のタウンハウスは約\$4,999からと、色々なタイプを拝見できました。毎日3食付、週に一度お部屋の掃除や洗濯、たくさんの娯楽施設、美容室までありました。風が心地よいくつくりで、食堂もゆったり。ツアー参加者として無料ランチに招待されました。この日は、ハワイアンランチのブッフェ、多くの方がムームーアロハを召していました。外に出るとワンちゃんと散歩している方もいました。こんなところでretire、これもいいかな??? 55歳から入居可能とのこと、私の歳???とくにオーバーしています。

## マウイ支部

### マウイマラソン

9月22日(日) 神崎洋さん(マウイ支部長)

第43回マウイマラソンが開催され、ハーフマラソンを含めると全体で約3,000人、日本からは約700人のランナーが参加しました。日中はまだまだ27度から30度になる今日この頃ですが、早朝まだ暗い間に朝の清々しい風を浴びながら走り始め、次第に明るくなって太陽が上がってきても、若干秋めいた爽やかな風が背中にあたり、海岸線の素晴らしい景色を眺めながらのマラソンは、他のマラソン大会にはないマウイらしい自然の中での小粒ながらアットホームな雰囲気のマラソン大会だった様です。この情報を頂いた私の日本から来た友人が65歳から69歳のフルマラソン部門で3時間51分で2位に約30分の差をつけて優勝したのも嬉しいニュースでした。

### 第37回ゴルフ月例会

9月22日(日) 神崎洋さん(マウイ支部長)



マウイマラソンがたまたま行われている時、私達は早朝よりカヒリ・ゴルフコースに集まり第37回のゴルフ会を開催しました。多少風はありましたが、心地良い風に吹かれながらいつもながら和気藹々とした雰囲気のゴルフ会となりました。新ハンデの下での最初の大会を制したのは、初出場のManabu Tsukaharaさんでグロス92、ハンデ20、ネット72と言うスコアでした。第2位にはJohn Fergusonさん、第3位には毎回優勝に絡んでくるYasuhito Ogasawaraさんが入りました。

個人順位(敬称略)：

- 1位 Manabu Tsukahara
  - 2位 John Ferguson
  - 3位 Yasuhito Ogasawara、
  - 4位 Kenny Kanzaki
  - 5位 George Salamack
- ニアピン：
- #8 Kanako Tamaki
  - #13 Hidemi Hiraga
  - #16 Manabu Tsukahara

### マウイ・ホトギス会(句会)

サニー神谷さん(副支部長)

「枝豆」・「月見」を兼題にして今月も気軽に楽しく賑やかな句会となりました。今月の特選句、三点句の中からHISLEA会員の句を紹介します。

金木犀父母眠るそばに咲く 富貴  
怒りん坊腹の虫らと月見かな 富貴  
10月の兼題は「小鳥」、「栗」で、第2土曜日の10月12日に開催されます。

## 日本地区本部

### 札幌支部設立総会

9月16日(月) 長谷川 貴一さん(札幌支部長)

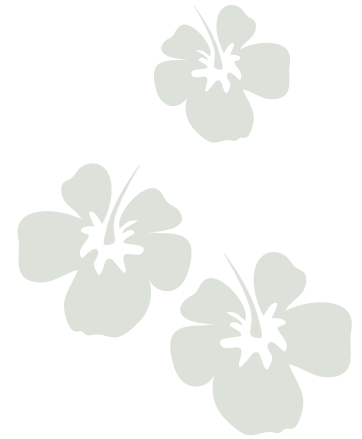
北の大地から「Aloha!!」去る9月16日、HISLEA日本地区本部ご了承のもと、札幌支部設立総会が開催され会員さんの賛同を得て正式に札幌支部が設立されました。祝賀会には会員とゲスト含め59名が出席。過去に札幌支部がありましたので、再生支部となりますが、同日本地区本部馬場本部長様はじめ奥津執行役員様の後押しのお陰で、会員51名の支部として再スタートさせて頂くことになりました。各地の支部の皆様からも、お祝いのメッセージを賜りましたこと、この紙面をお借りして感謝申し上げます。これから各支部の皆様、そしてハワイの皆様とも交流できるような楽しく元気な支部として成長していきたいと思っております。

今、シニア世代が一番元気だとも言われていますが、世の表舞台で楽しんでいる様子を見ることは少ない気がします。シニアとは「上質」といった意味があるようですが、



若い世代の方々にも、「年と共に人生は楽しくなる!」、「自分に素敵に生きていける!」ということを支部の活動をとおして実感してもらいたいと願っております。この度の祝賀会にご出席賜りました東京の相良和子様が「札幌の風はハワイの風と似

ているわ」と教えてくれました。奥津様が札幌支部に期待して言われていた「新しい息吹、風を吹き込んで欲しい」という言葉と重なり、北のハワイを味わって頂けるような支部になるよう歩んで参ります。どうぞ宜しくお願いいたします。



## ハワイアナ

モク アーイナ その2

浅沼正和さん(ビショップ博物館ボランティアガイド)

1959年8月21日に米合衆国50番目の州になったハワイの州旗は、ハワイ王国国旗が準州時代に続き、継続して使用されています。左上に英国のユニオンジャックを配し、ハワイ八島を意味する白赤青の八本の線が描かれています。元々カメハメハ大王時代に作られた旗でしたが、数度の変更の後、カメハメハ三世の時代に現在の図柄が正式にハワイ王国の国旗になりました。王国成立当初からの英国との関係、もしくは英国と米国とのバランスも読み取れるデザインです。ところで、ハワイ州のエンブレムをご覧になったことがあるでしょう。ハワイ王国の紋章のモチーフをベースにして、それに新たな意味を込めて図柄が創られています。左右に描かれている像が、王国の紋章の槍とカヒリを持つ二人から、ハワイの祖としての「カメハメハ大王」と米国の象徴である「自由の女神」へと変わっています。自由の女神はハワイ州旗を持っています。州旗や紋章にもハワイの歴史の変遷が見て取れます。



セックスレスセックス

大山廉平さん(会員・顧問)

男女の営み、これをセックスと表現すると、其の有り様は人により、宗教により、年齢により、居住している土地の文化により千差万別である。初めての男女の出会いには出生直後の両親であり、兄弟姉妹との関わりであろう。そして幼稚園頃の淡い恋心、小学生から高校生に懸けての異性を意識した行動へと発展する。最近では男女の性成熟度が早くなり、大学生から成人を超える人々のセックスとは、動物的であり、肉体的であり、まさに結ばれる事に重きが置かれている。特定のパートナーを求め合い、男女を強く心身共に結びつけ、家庭を築き、巣作りを始め、子育てが始まる。セックス最盛期といえる。セックスを通し、男女の労りの気持ちが醸成されながら、50代まで続くのであろう。この頃から直接的なセックスに変化を生じる。男女ともに体の変化を生じ、女性の閉経を迎え、子孫を得る目的からははずれ、心の和合を求めた物に変化する。子どもたちの世代がセックスを意識するようになると、直接的な営みから離れだす。だが、男女を結びつける最高の物はセックスに勝る物はないが、其の形態は変化している。俗にいう回数の問題ではない。五感でパートナーの存在を感じ、安堵感を得、生きている事そして生きてきた事への万感の思いを密かに感じている。まさにセックスレスセックスの極至であろう。共に生きている事、寄り合った言葉、さりげないスキンシップ、パートナーの醸し出す家庭での雰囲気、におい、音・・・どれをとっても相手の心にしみる物である。直接的な行為のみがセックスと言えるのか、疑問が残っていた。馬齢を重ねながら、パートナーへの自然な優しさの表現として、セックスレスセックスと表現したい。「お前百まで、わしゃ九十九まで、共に白髪の生えるまで・・・」の境地になりたいものである。

(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)

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 (\$100) 高橋一永様、宗像浩美様、鳥海節夫様  
(\$70) 西田宏様 (\$50) 小菅貴子様、武藤弘道・新子様 (\$30) 小山まさ子様  
8月 (\$1100-朝日新聞国際版購読料) 野田豊秋・まさ枝様 (\$45) 古家光政・英子様  
(\$25) 内藤秀樹・婦美様 (\$20) 宮崎伊章・香子様 (¥32000) 藤木寛・みよ子様  
9月 (¥2000) 山本良樹・裕子様  
2013年7月1日~9月28日  
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

(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。



Good Morning Hawaii

プレゼントにも最適!

ハワイ手帳2014

見開き1週間タイプ

[2013年11月～2015年1月]  
B6判オールカラー208P



著名写真家12人が撮った“ハワイの朝時間”

芝田満之、高砂淳二、市橋織江 他

365日ハワイ一色のデザインダイアリー

ハワイ手帳2014

Hawaii Lifestyle Diary 2014 週間タイプ

Contents

- 一流写真家フォトでつづる“ハワイの朝時間”
- イベント情報併載の月間カレンダー
- ハワイ語あいさつを併載した週間スケジュール
- “ハワイ大好き流”朝の過ごし方 …他



**HISLEA** 通常価格1500円 ▶ **1300円(税込)** (日本在住会員)

**会員特別価格** 通常価格15ドル ▶ **13ドル** (ハワイ在住会員)

ハワイファンのオリジナル写真で彩られた  
“みんなで作る”ハワイ手帳

ハワイ手帳 2014

Hawaii Lifestyle Diary mini 2014 月間タイプ

Contents

- イベント情報併載の月間カレンダー
- 充実のフリーノートスペース
- ハワイファンの想いが詰まったフォトギャラリー
- アイランドマップ&現地です役立つミニコラム …他



**HISLEA** 通常価格1200円 ▶ **1000円(税込)** (日本在住会員)

**会員特別価格** 通常価格12ドル ▶ **10ドル** (ハワイ在住会員)

大きさを比べると…

ハワイ手帳  
たくさん書ける  
従来のB6サイズ



ハワイ手帳ミニ

文庫本と同じで  
持ち運びやすい  
新タイプA6サイズ



新サイズ  
登場!

ハワイ手帳ミニ2014

見開き1ヵ月タイプ

[2013年11月～2015年1月]  
A6判オールカラー112P  
※ミニサイズです



お申し込みは、下記に必要事項をご記入の上、ハワイ・ライフスタイル・クラブまたはHISLEAハワイ本部までお願いします。

<日本在住の方>

お申し込み欄にご記入の上、下記宛にFAX又は郵送でお送り下さい。

ハワイ・ライフスタイル・クラブ HISLEA係宛  
FAX:03-5457-3047  
住所:〒150-0036 東京都渋谷区南平台15-13 帝都渋谷ビル7階

・お申し込みと同時に、代金(各単価×冊数)を下記銀行口座へお振り込み下さい。  
三菱東京UFJ銀行 渋谷支店 普通 株式会社ジャパンライフデザインシステムズ  
(口座番号:16677969) ・お問合せ:ハワイ・ライフスタイル・クラブ  
TEL:03-5457-3026 Mail:hawaii@jlds.co.jp

<ハワイ(日本以外)在住の方>

お申込書とチェックを下記宛にお送りください。

HISLEA (Hawaii Senior Life Enrichment Association)  
住所:PO Box 25355, Honolulu, HI 96825-0355

・チェックの額面は、各単価×申し込み冊数、となります。  
また、Payable to “HISLEA”としてください。  
・お問合せ:TEL:808-428-5808  
Mail:info@hawaiiseniorlife.org

申し込みメ切は  
**10月31日(金)**  
お届けは  
11月下旬予定

[ お申し込み記入欄 ]

フリガナ	お電話番号
お名前	メールアドレス
フリガナ	特典多数の 無料メルマガ会員に <input type="checkbox"/> 登録する <input type="checkbox"/> 登録しない
〒 ご住所	
お申し込み冊数 <input type="checkbox"/> ハワイ手帳2014 冊	<input type="checkbox"/> ハワイ手帳ミニ2014 冊
HISLEA 会員番号	