

## 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。

### 第9回 シニアライフ協会 日本地区アロハ会に参加して

11月5日(火)

小林 孝之さん(関西支部会員)

私はこの度、東京目黒の百段階段で有名な「雅叙園・華つどの間」で行なわれました、「第9回ハワイシニアライフ協会・日本地区アロハ会」に参加させていただきました。当日は良いお天気で連休明けにも関わらず沢山の会員の方々がお集りになりました。東京首都圏支部はもちろん、北は北海道支部、西は福岡支部まで各地区の支部長、会員が160名ほど集り盛大に行なわれました。ハワイ本部からは、坂井会長ほか理事の野田さん、石毛さんもお見えになりました。会は午前11時に始まりまして、初めに坂井会長のご挨拶、2012年~2013年の活動報告、2014年の活動方針、新しいキーワード「みんなで伝えようアロハの心」、また2020年のアロハプロジェクト(夢のプロジェクト)のプランの紹介など、協会のこれからについてのお話がありました。2020年のアロハプロジェクトとは、全世界フラダンスフェスティバルのハワイ開催、ハワイの日系会員を日本に派遣しての日本支部との交流、東京オリンピック・パラリンピックにボランティアとして参加、会員同士のホームステイの推進、日米シニアゴルフ大会を日本で開催、という内容のものです。

ビュッフェスタイルの昼食では雅叙園総料理長の特別ハワイ料理をメインに数々の料理が並び、皆さんで美味しくいただきました。その後本日のゲストの方々、評論家の大宅映子様、加藤タキ様、歌手のマイク真木様のご紹介に続き、群馬支部の藤生姉妹による素晴らしいフラダンスの披露、マジョルカ武田様のギター漫談、最後には女子プロゴルファー樋口久子様のゴルフ談義があり、参加者一同とても楽しいひと時を過ぎました。そして本会の最後にはお楽しみ抽選会があり、抽選に当たられた方々は商品を嬉しそうに、また自慢げにお持ち帰りになりました。

この様に開催された第9回シニアライフ協会日本地区・アロハ会も来年の再開を願ひまして盛大のうちに午後3時半頃閉会しました。私は協会の「アロハの精神」を大切にすると云う言葉、「人と争わない」「人を羨ましく思わない」「お金に振り回されない」「家族、友人を大切にする」「出会いを大切にする」を今一度再認識した次第です。久しぶりに懐かしい友達に会い旧交を温め、また新しくお友達が出来、本当に楽しい一日でした。出来れば来年も参加したいと思います。



## リケケ・フォールズ ハイキング

10月26日(土)

和波 衛身さん(会員)



多少蒸し暑い日でしたが、朝から晴れ渡り絶好のハイキング日和。行き先は「リケケ・フォールズ」。滝を目指してのハイキング。一度ハイキングに出かけたいと思っていたところ2、3日前に石毛さんからお誘いをいただき、よし行こう、と決心しました。やはり寄る年波には勝てず足に自信がなかったのですが、自分に自信を取り戻すためにも決心した次第です。取っ付きのところで車を降り、シエラクラブのリーダーの後に従い草わらに入って行き2、30m入ると2車線?の舗装道路に出ました。車は通っていません。両側はうっそうとした南国の木々のジャングル。だらだらと30分ほど登り右に折れると細い山道、しみ出す水で足元は滑りやすくなりました。加齢で歩く速度が遅く、シエラクラブの女性リーダーが遅れて歩く私の後を監視しながらついて来ていました。先頭のリーダーは周囲の木々や木の実の説明をしてくれました。ジュースにするグアバが多くあるのには驚きました。こうして1時間ほど登ったところに急に滝が見え、リーダーに聞いてみるここが目的地らしく、正直ほっとしました。10メートルくらい離れたところからカネオへの街並みが一望できました。小一時間ほどの休憩で帰途の道へと入ると大変歩きやす



く、すたこら2、30分も歩いたら木々の間に駐車場が見えてきました。正直言うてうれしかったです。何と近い事か!自分の目を疑ったくらいです。しばし歓談後それぞれが分かれて車に乗り、我々のリーダー石毛さんの提案で、Botanical Gardenで昼食をとりました。小高い丘のベンチに座って昼食をとっていると、地元のハワイ人が数名やってきました。どうも一家族で母の死の一周忌のセレモニーだったようです。正にしばし古代に帰った感覚になりました。怪我もなく帰れたことが何よりうれしかったです。

## ファースト・フライデーに参加して

11月1日(金) 舟見 美奈子さん(札幌支部副支部長)



11月1日は月初めの金曜日、ホノルルのダウンタウンで「ファースト・フライデー」が開催される日でした。HISLEAのファースト・フライデーは、毎月異なるイベントが企画されていますが、今回はチャイナタウンにあるメイサム・レストランで全員集合。私達、札幌と仙台から参加した「ふなみハッピーツアー」グループは22名(内会員が9名)、その他に、京都、名古屋、鹿児島とハワイ在住メンバー合わせて31名の参加でした。嬉しいことに案内役の江口素臣理事も札幌出身、テーブルを囲んで、お喋りが弾みました。美味しい飲茶の後は、雨上がりのダウンタウンを闊歩。カリフォルニア出身の女流画家「ペギー・ホッパー」や、「アーツ・アット・マークス・ガレージ」等の画廊巡りや周辺の店のほか、タトゥー(Tattoo)ショップの店内まで見



学。個人では中々味わえないファースト・フライデー・ナイトを楽しむことができました。今回のハワイツアーでは、ウクレレ教室への参加見学や、パールCCやワイケレゴルフクラブの手配などして頂き、楽しくプレーをする事が出来ました。また、2日(土)の「ふなみハッピーツアー・ハワイさよならパーティ」にはHISLEA常務理事 深田マコ様や、会員のKayoko Down様に出席していただきました。深田マコ様には、日本を立つ前より帰国までのサポートを細やかにお世話していただきました。ハワイの空の下で、HISLEA会員になった事を“幸”に感じたハッピーツアーでした。

## カマナヌイ・バレー ハイキング

11月23日(土)

時々輪 真由美さん(会員)



モアナア地区、カマナヌイ・バレーのハイキングに参加しました。快晴の空のもと、緑豊かな山の中に行くのは、とても気持ちのいいものでした。歩き始めて間もなく、あたりがジャングルのような景色になり、空が木々に覆われて薄暗くなりました。左に道をそれると石積みの階段が現れ、一段高いところが住居跡を思わせる平らなスペースになっていて、セメント製の小さなテーブルと、片隅にレンガ造りの暖炉がありました。ここが、このトレイルのハイライトの1つ、Damon familyの邸宅跡でした。Samuel Damon氏がファースト・ハワイアン・バンクの創始者Charles Bishop氏のビジネス・パートナーとなり、奥さんのBernice Pauahi Bishopからカマナヌイ・バレーの地権を譲り受け、Samuelの子供達がこの地に家を建てた、という歴史的経緯があります。ここから先、Damon Familyが馬車を走らせるために整備した7つの石橋が続きます。橋は谷を流れる小川にかかっていますが、今はほとんど水の流れはありませんでした。途中、古代ハワ



アイアの残したペトログリフ(石に刻まれた絵)がいくつか見られ、また若いコアの木やオヒアレファの赤い花にも出会うことができました。ジャングルを抜けるとコオラウ山脈に連なる山々の緑が青空に映え、そよ風に吹かれながらおしゃべりにも花が咲き、気持ちがりフレッシュされました。

### ホノルル支部

## 第18回 ハワイ生活の知恵

11月20日(水) 平山 尚さん(会員)



15 Craigsidという高齢者施設を訪問し、施設の概要についての説明をうけることができました。ホノルルに既存しているこの種の施設に共通して言えることは、建物、設備などが充実されていて、居住者が快適な生活ができるように配慮されていることだと思います。15 Craigsidの特徴は、「終身ケア」をセールスの要にしているため、返還無しの高額な入居費をとっていることです。また入居希望者は、入居申請時に健康診断と資産調査を受ける必要があり、さらに資産調査は毎年行われると説明がありました。この施設も他の類似した施設も一応に言えることは、入居費が高額であることです。例えば、この施設は部屋は「買い取り方式ではなく賃貸」であるために、入居金として1ベッドルームの場合1人平均約35万ドル、2人では約40万ドルが必要となります。月額料のチャージは1人場合は3,767ドル、2人では5,258

ドルとなります。ちなみに、日本の同じような施設は入居金、毎月の費用はハワイとあまり変わりませんが、充実した介護保険制度と医療制度があるために、スキルドケア(重症介護)が必要になっても個人の費用負担はごく少なくてすむという特典があります。

### マウイ支部

## マウイ・ホトギス会(句会)

11月16日(土) 神崎 洋さん(マウイ支部長)

カヒリレストランにて「時雨」、「落葉」を兼題にいつもながら和やかな会が行われました。現在仕事の関係で長期間日本に行っておられる副支部長のサニー・神谷さんが久しぶりにお出されました。特選句・三点句の中からHISLEA会員の句を一部紹介します。  
降り立てば駅を彩る銀杏落葉 サニー  
12月は「くじら」、「くしゃみ」を兼題にして、  
12月14日(土) 11:00amよりカヒリレストランにて開催されます。

## 第39回ゴルフ月例会

11月24日(日) 神崎洋さん(マウイ支部長)



1週間近くマウイを覆っていたVog(火山灰volcanoとスモッグsmogが混じった霧が季節風によってハワイの空を覆う)がすっかり消えて久しぶりに雲一つない絶好のゴルフ日となり、会場のキング・カメハメハ・ゴルフクラブからは眼前にはハレアカラ山がくっきりと聳え、東西には太陽の光を浴びて太平洋が神々しく輝く中、14人の仲間がまさにマウイの秋を満喫しながら快適なゴルフ会を楽しみま

### 会員便り

## KZOO AM1210

布川 捷二さん(理事)

ハワイの日本語族のための24時間ラジオ放送を、是非一度聴いてみませんか?

ハワイで唯一の日本語放送局、KZOO AM1210 (kzooahawaii.com/jp/) が放送開始50年を迎えました。最近では日本からの観光客、ロングステイの皆さんにも好評です。勿論、日本のニュース、ローカルのニュースの報道番組、音楽番組、DJのおしゃべり等々盛り沢山、特に楽しいのは、午前10時と午後3時30分からの30分間、リスナー参加長寿番組「電話応答(モシモシ・アワー)」、情報交換、意見の発表等ローカル色満杯、日曜日から木曜日まで11時30分TBSの「生島ヒロシのおはよう一直線一生島ヒロシ」、12時30分「森本タケロースタンバイ森本毅郎」は、日本での生放送一時間後にハワイで放送され、日本の最新ニュース、情報が聴ける人気番組です。

早く起きた朝は…早朝5時30分から6時05分までの35分間「おはようみなさん」は、DJ.ハリ久保の担当、懐かしの歌謡曲、これぞド演歌のオンパレード、ディック・ミネ、田端義夫、美空ひばり、島倉千代子、都はるみ、水前寺清子、三波春夫、三橋美智也、村田英雄、五木ひろし等々、我々シニア世代には懐かしい青春の懐かしのメロディの35分間です。ハワイの日系シニアは、誰もが知っている有名長寿番組、目覚まし番組です。眠れぬ夜は…最近の番組編制替えて、夕方6時30分から翌朝5時30分までのオールナイト、モスキート山崎を始めとする日系DJの野郎どもは英語で、2人の日本女性DJが日本語で担当、J-POP、アニメソング、ハワイアン、Easy Listening Musicのオンパレード、特に若い世代のリスナーにお勧め、なにしろオールナイト、ノーコマーシャル放送という今時珍しい至福の時間です。現在日本でヒットしている唄を知るにはベスト、ハワイの日系の若い世代のリスナーが多く、日本の深夜放送そのまま、是非お試し下さい。

した。その結果、John Fergusonさんが久々に通算2度目の優勝を飾り、日本語で短い優勝スピーチ(?)をされました。スコアはグロス82、ハンデ8、ネット74で、ご本人も意外なオーバーパーの優勝でした。2位には副支部長小笠原さんの友人で日本からVacationに来ていたMasaru Sekimotoさんが持ち前の実力を発揮されグロス84、ハンデ7、ネット76で入り、3位にはマウイ支部発足以来のメンバーであるJoe Yamawakiさんがグロス89、ハンデ13、ネット76で入り、前回に続く3位でリタイア後の好調振りを発揮されました。個人順位：(敬称略)

1位 John Ferguson

2位 Masaru Sekimoto

3位 Joe Yamawaki

4位 Kenny Kanzaki

5位 Kanako Tamaki

ニアピン：(敬称略)

#3 Chikako Fujimaki

#7 John Ferguson

#10 Masaru Sekimoto

#17 Konosuke Akao



### 日本地区本部

## 秋の日本地区本部 ゴルフ懇親会

11月6日(水) 吉田 千良さん(執行役員/イベント担当)

11月6日水曜日、「アロハ会」翌日は、在日米軍キャンプ座間ゴルフ場にて「ゴルフ会」が開催されました。好天に恵まれ、42名、11組のスタートで行われました。何度もプレーをされている会員の方からは「起伏の多さと、フェ

アウエイの狭さは難攻不落」と手ごわいコースの感想がありました。見事今回は日本地区本部、武居執行役員が優勝されました。プレー後は恒例のステーキランチ。ハーフパウンドのアメリカンビーフは大好評でした。表彰式では豪華な賞品を坂井会長から手渡され、次の「ゴルフ会」での再開を願い素晴らしい一日を過ごしました。



### 新潟支部

## 第10回ゴルフ大会・忘年会

11月22日(金) 本多 孝次さん(新潟支部長)



11月22日(金)に新潟支部ゴルフ大会と忘年会を開催しました。ゴルフ大会は新潟カントリークラブで総勢13名の参加で行いました。新潟は雪がもうそこまで来ています。雨(みぞれ)が降ると凍えそうですが、みんな厚着をし



て楽しく(苦戦?)頑張りました。夜は万代橋のふもとのコリアン料理店で少し早いですが表彰式と忘年会を開催しました。皆マッコリに酔いしれゴルフにハワイにと話が弾み、楽しい時間を過ごしました。1月にはまた大勢でハワイに行くことを楽しみに今年の新潟支部の活動を終了しました。来年も宜しくお願いします。

### 東京首都圏支部

## 第9回ハイキング同好会に参加して

11月22日(金) 大川 みね子さん(会員)

紅葉の高尾山ハイキングに静岡県から参加しました。早朝5時に一番電車で伊豆下田市を出発し、伊豆鉄道、東海道線、横浜線、京王線を乗り継いで直接現地高尾山駅へ向かいました。赤堀さん、遠藤さん、成宮さん、三浦さん、和嶋さん夫妻、山崎さん、児玉さん、橋本さん、そしてハワイからクッキーさんの男性5名、女性6名が参加されました。私は紅葉で常に話題になる高尾山へ一度も登ったことがなく、話のタネにと思い申し込みました。本当に当日まで待ち遠しい思いをしました。親友は仕事の都合で参加できませんでしたが、翌日娘さんで行かれたそうです(笑)高尾山に登るには歩く他にゴンドラやリフトを使用する方法があります。全行程を歩く8人組とリフト(超人気45分待ち)の3人組に分かれ、高尾山頂で合流する事にしました。軽く考えていたハイキングでしたが、かなりきつくて登頂直前の200階段は大



変でした。山頂は平日とは思えないほど混雑しており、まさに人気のスポットでした。富士山は姿を見せてくれませんでした。山頂でのおにぎりやおやつの昼食は格別でした。ハワイから参加されたクッキーさんはこの険しい全行程を完歩され、後に知った年齢には驚きました。ハワイ好きな人は“アロハの心”である温かさ、思いやり、明るさ、前向きで楽しい人たちがばかりでした。

ハイキングを通じてもっと深く知り合えた気がします。本当に楽しいハイキングでした。

## 最終イベント 支部大忘年会を終えて

赤堀 智行さん(会員)

11/28、東京首都圏支部の今年度最後の行事である第9回ハワイ情報同好会・第2回アロハ・サークル(共催)そして品川プリンスホテルで開催した忘年会を無事成功裏に終える

ことが出来ました。多数のご参加とご協力に感謝いたします。2013年度は支部行事として20のイベントを実施、総参加数は450名でありました。



★ハワイ情報同好会(6回) ★ハイキング同好会(6回) ★ゴルフ同好会(2回) ★アロハ・サークル(2回) ★ハワイでのイベント(2回) ★支部総会、忘年会(各1回)支部総会や忘年会の会場で実施した、会員の方々の特技・趣味を活かした展示コーナーにおいては★リボンレイ ★ブリザードフラワー ★絵画 ★写真 ★キ

ルト ★支部活動の回顧写真集等々、多くの方よりたくさんの素晴らしい作品の展示提供がありました。また、エンターテイメントにおいても★ウクレレ演奏 ★ハワイアン音楽 ★歌 ★フラダンス ★歌手の出演等これも多くの方の出演を頂きました。

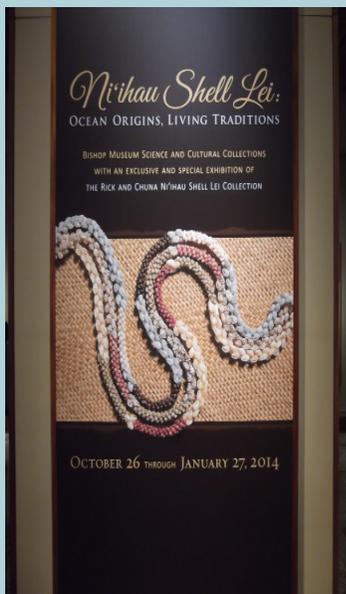
このような多くのイベントを通して会員間の良好なコミュニケーションの構築やハワイ情報の収集と交換会等支部の部会・同好会によってハワイ滞在が一層楽しくなったと多くの方より高い評価を得ることが出来ました。来年度も会員に役立つハワイ関連情報、女性を中心とした企画、HISLEA本来のあるべき姿を勘案した教養あるイベントを企画運営していく所存でありますので、引き続きご協力を賜ります事、よろしくお願い申し上げます。本年度は種々お世話になりましたことに感謝いたします。Mahalo!

## ハワイアナ

ニイハウ

浅沼正和さん(ビショップ博物館ボランティアガイド)

ハワイ8島の一番西側に「ニイハウ」という島があります。ネイティブハワイアンの人達が住む個人所有の島で、一般の人は上陸出来ません。かくいう私も行ったことがありません。ニイハウ島の海岸では艶の在る小さな巻貝が採れ、それで作られたニイハウ シェル レイは大変価値のあるレイとして有名です。ビショップ博物館で「ニイハウ シェル レイ」の特別展示が始まりました。小さな貝を何重にもつなぎ合わせた豪華なレイが、これでもかと云わんばかりに展示されています。展示物の中に珍しい写真を見つけました。カラーカウア王のお后、カピオラニ王妃が1887年にビクトリア女王のジュビリーに出席する為に英国を訪れた際、ニューヨークのブルックリン港に到着した時の写真です。王妃はニイハウ シェル レイをつけておられます。この特別展示は1月27日まで開催されています。レイや、ハワイの島々のシンボルや色に興味の在る方は、是非この機会をお見逃しなく!!



## 石川支部

### 秋の例会

11月8日(金)

石毛 克祐さん(常務理事)



石川支部の秋の例会が11月8日(金)、1泊2日でおこなわれました。10名の参加で県内の片山津温泉に行きました。

ハワイからは石毛常務理事が出席し、先の年次総会の報告や2014年以降オリンピックが行われる2020年までの基本方針のスライドを使いながら説明しました。その後懇親会になり、おいしいお肴やお酒で大いに話が弾み、次はいつハワイへ行くという情報交換で盛り上がりました。小人数の会でしたが、その分米野支部長を中心として、お互いに親しくお話が出来てとても有意義な集まりでした。



江戸版「親父の小言」大空社より

大山廉平さん(会員・顧問)

さて、標題のごとく「親父の小言」には多くの言うに言われぬ、言い得て妙なる小言がある。頑固一徹、謹厳実直、ひたすらまっすぐに生きてきた親父の一言が小言であり、時代をつなぐ息子や娘に人生に裏打ちされた一言を残しているのだ。今回は江戸版より健康に関する物を拾って、御示ししようと思う。

- 30条 病人はいたわれ
- 34条 鳥けだものはくうな
- 42条 大酒をのむな
- 43条 大めしをくうな
- 65条 怪我とさいなんはばちと思え
- 75条 身もち女は大切にしろ
- 76条 産後はなを大切にしろ
- 78条 病気はぎょうさんにしろ
- 81条 悪しき事もよしよしといわい直せ

上記、健康に関する事が親父の小言に書かれています。含蓄の有るところです。それぞれに考えてみましょう。

(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。

- (\$100) 国本嘉代子様、酒井宏晋様、佐瀬尚之様  
中村りょうこ様、日原孝枝様、兵頭勉様
  - (\$50) 楠本育子様、下吉陽子様
  - (\$30) 北川モニカ様、谷ゆり子様
- 2013年10月1日～10月31日

ありがとうございました。

# 医療相談

## 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)

## 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

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事でも健康の事なら何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。**