2014年3月号（Vol.77）

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・伝えようアロハの心

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。

竹田恒泰氏 新春講演会に出席し

1月25日（土）　　辻野伊都子さん（ゲスト）

写真提供 日刊サン

午後1時。会場のアラモアナホテル ガーデンラナイの前にはすでに入場を待つ長い列ができていた。大きな混乱もなく1時30分に入場開始。350名を数える参加者は静かに、しかし大きな期待を胸に講演開始を待っていた。開始予定の時刻となり、進行役を勤める野田理事のご紹介で坂井会長のご挨拶、続いてこの講演会を企画された広島支部の山内さんが登壇され、竹田先生のプロフィールやこれまでの活動を紹介された。

いよいよ竹田先生のご登壇である。壇上の両国の旗それぞれに丁寧に一礼され演台に向かわれた。元皇族の竹田宮家のご出身で明治天皇の玄孫と伺い、どんな方なのだろう…と思っていたら「こんなもんです」と竹田先生。会場は笑いに包まれ、飾らないお人柄にあっという間に参加者は先生の魅力に引き込まれていった。

先生のお話は大きく二つのテーマがあった。日本人、特に若いこれから国を背負っていく人たちに自国を好きになり自信を持ってもらいたい、そしてそのためには自国の歴史を正しく知ってほしいこの2点である。憲法学者であると同時に、古事記や日本書紀にも造形が深い先生は、日本国の始まりにおける神話の重要性を説かれた。敗戦以来教育現場から排除されている神話であるが、日本国が一つの王朝の下二千年続いているということは他に例がない。たとえ言い伝えであっても、多くの民族が自国の成り立ちを神話として伝承していることも挙げられ、始まりの大切さを強調された。日本の歴史については、歴史上国民が誇れるような事実を教育現場において子供たちに知らせていくべきというお考えであった。

イランイラク戦争の折、邦人救出に飛行機を飛ばす決断がなかなかできなかった日本をみて、トルコの大統領がトルコ航空を飛ばして救出に当たってくれたことはご記憶の方もいらっしゃると思う。しかしその理由が百年以上も前のエルトゥールル号事件に対する感謝の気持ちといわれて、ピンとくる日本人は多くない。これは一つの例であるが、日本の歴史の教科書に子供たちが自国に対して愛着や誇りを持つ記述がもっとあるべきと力説された。また、アメリカが公開した資料から、第二次世界大戦の折、アメリカは状況によっては日本に負けていたという分析をしていることも紹介された。ハワイの地でこのようなアメリカの見解を聞くとは夢にも思っていなかった。そして先生が披露された驚くべきエピソード、電車の中で大学生が友人に「え？日本てアメリカと戦争したの？」には先生だけでなく多くの方が倒れそうになったことであろう。東北大震災を乗り越えて、日本がそして日本人が自信を取り戻す今が最後のチャンスだと思うと言葉に力をこめられた。

3時間立ったまま一口の水も口にされず、熱く熱く弁を振るわれた竹田先生。今回の講演を伺う機会に恵まれたことに感謝し、是非またこのような講演会を開催して頂きたいと願っています。

ファーストシニアフライデーに参加して

2月7日(金)　　山田村純子さん(関西支部会)

ハワイシニアライフ協会に入会3年目で、初めて行事に参加いたしました。先輩会員の吉田様ご夫妻にお誘いを受け、良い機会と思いました。濃い緑の中に伝統的で、瀟洒な佇まいのホノルル美術館があり、期間限定の特別企画展「19世紀の春画展」や「Light from Shadow Gold in Japanese Art」を始め、西洋美術セクション、ハワイ美術セクションなどの美術を鑑賞いたしました。

ハワイシニアライフ協会会員で、ホノルル美術館でドーセントをしておられる野口純世さんに、館内のご案内をいただき、美術館設立者のコンセプトに沿った展示の仕方は、とても分り易く、親しみ易い雰囲気でした。美術館の膨大なコレクションのほとんどが寄贈によると聞きまして、流石アメリカだと思いました。野口純世さんの豊富な知識と美術館に対する熱い想いが伝わってくるひとときでした。本当に有難うございました。

美術鑑賞後は、中庭にあるお洒落なレストラン、パビリオンカフェにて和やかにランチを楽しんみ、その後散会いたしました。特別企画の春画展は、日本ではお目にかかれない貴重な浮世絵ばかり、まさに圧巻でゴザイマシタ!!!

新春ヒスレアゴルフコンペに参加して

2月13日(木)　　高田敏晴さん(ゲスト)

12年程前から毎年1月下旬より6週間程度ワイキキに滞在する私にとって、地元の友人、塚原さんはとても頼もしい存在の人です。今年もアラワイゴルフ練習場で1年ぶりに再会しました。早速ヒスレアゴルフコンペのお誘いを受け、ハワイへ同行してきたゴルフ仲間の熊谷さんと喜んで参加することにしました。今、日本は冬真っ盛り、白一色の銀世界で2ヵ月程は練習できない盛岡市に住む私にとって、ハワイはゴルフ合宿のようなものです。今回の参加は練習の成果を試す絶好の機会でもありました。

事前に当日の受付・ボランティアを頼まれ、ハワイでの良い体験ですので、勿論快諾しました。熊谷さんと受付に来る参加者を会員・ゲストかをチェックして参加費の徴収等結構忙しく大変でしたが、最後に計算が一発で合った時はホットしました。いよいよスタート時間が迫って来て、クラブハウスの外へ出た時は、皆さんも待ち焦がれていたのでしょうか?カートに乗っていて直ぐにでもスタートしたい様子でした。スタート前に幹事の塚原さんから5ツ程の注意事項、そして写真撮影が終わり、いよいよ6組24名のスタートとなりました。快晴・無風状態で絶好のゴルフ日和であります。こういう日は天候のせいにできないので、ひたすら我慢と一打一打に集中して頑張るのみ!皆さん笑顔で和気藹々と打ち進んでいきます。進行も概ね順調に推移し、午後3時過ぎには全組ホールアウトして、塚原さんの司会進行で表彰式が始まりました。

まずは坂井会長の東京オリンピック、特にパラリンピックの奉仕活動を計画している事等の話を聞いて、ハワイシニアライフ協会の果たす役割の重要さと存在を改めて確認しました。次に石毛常務理事より、3月に開催されるジャパン・ハワイ・カルチャーエキスポの説明があり、当協会はハワイの人達へもハワイ・日本の文化を紹介し貢献している事が分かりました。続いて参加者皆さんの自己紹介等、和気藹々の中成績発表があり、私は3位入賞出来て大変嬉しく思っています。ゴルフ仲間の熊谷さんはニアピン賞を取りました。最後にヒスレア独特のイベント、賞品争奪戦として定着した、坂井会長とのジャンケン大会で会場は、割れるようなシニアの元気な声で最高の盛り上がりとなり、最後に三本締めで大会を締めくくり閉会となりました。本当に楽しい一日をありがとうございました。

ハイキング-クリオウオウ・リッジ

2月16日(日)　　石毛克祐さん(常務理事)

クリオウオウ・リッジはワイキキから東へ20分ほどのドライブで着くハワイカイのすぐ隣の尾根です。今回のハイキングは、シエラクラブのリーダー2人を含めて総勢9名が参加

しました。クリオウオウ・バレーの住宅街の一番奥まった路上に車を停め数分歩くと登山道の入り口のサインが見えてきます。
ここには2つのトレイルがあり、左を行くとクリオウオウ・バレーの谷間を歩くコース、しかし今回は右手のトレイルに進みクリオウオウ・リッジの頂上を目指します。すぐに林の中の登山道をジグザグに登り始め、ともかく一心不乱に上を目指して歩きます。40分ほど歩くとジグザグが終わりボーイスカウトのシェルターに行き着きます。ここで小休止。水を飲んだり、甘いものを口に入れたりして栄養補給。ここからは、アイアン・ウッドやクック・パイン（松）の巨木が左右に聳え立ち、リーダーのハワイの植生についての説明を聞きながら、楽しい歩きになりました。
シエラクラブは、2010年前後にボランティアが3年かけて160段以上の階段を作りました。ここから頂上まではその階段を上っていくことになります。階段を作ることによってハイカーは周囲に足を踏み入れなくなり、自然の植生を守ることにもなるとのことです。歩き始めて2時間、頂上到着。
残念ながら小雨が降り始め、360度の景色は雲のベールに隠され何も見えませんでしたが、足元が深く下に落ち込んでいるのがわかり想像の景色を楽しむことになりました。でも、帰りには雲が晴れ、ハワイカイのモアナルア湾、ココヘッド、その隣のハナウマ湾、そしてココクレーターが広がるすばらしい景色を見ることができました。

ホノルル支部

ハワイ生活の知恵「長期介護保険」

2月18日（火）

今回の勉強会はいつもの第3水曜日ではなく火曜日ということで、参加者が少ないかもしれないと心配したが、なんと17名の参加で話が盛り上がった。まず、ホノルルの介護施設の平均入居料金や在宅介護サービス料金などを説明。2011年の統計によると、アシステッドリビングは月約$5,940、年間では約$71,000、ナーシングホームは1日約$288.00、年間長期ケアーでは約$105,000、在宅介護ケアーは1時間約$21.00、年間では約$33,000、これらの料金にはインフレ料金は含まれていない。個人負担費を少なくするためには、医療保険がカバーしない長期介護を考える必要がある。
「アメリカで向かえる老後生活プランの中に長期介護に対する意識改革と事前計画が重要」とニューヨークライフ保険会社のヨシコ・グランシーさんは英語のスライドを見せながら日本語で説明した。皆さんからの質問にも分かりやすく答えて頂き、色々学ぶ事が多く非常に有意義な2時間を過ごした。
楽しみである。

マウイ支部

マウイ・ホトトギス会（句会）

2月8日（日）　神崎 洋さん（マウイ支部長）

1

カヒリ・レストランにて、「春時雨」と「バレンタインの日」を兼題にしていつもながら賑やかで楽しい句会が開催されました。特選句並びに三点句の中からHISLEAマウイ支部会員の句を一部紹介させて頂きます。

・恋の歌バレンタインの贈り物　育子
・青き空山かげはるか春時雨　富貴

次回は、3月8日（土）11:00amよりカヒリ・レストランにて、「春雷」と「大蒜」（にんにく）を兼題にして行われます。新たに入会ご希望の方や体験入会をご希望の方はマウイ支部事務局 ☎808-249-2544 あやめさんまでご連絡ください。

カヌー・パドリングの会

2月16日（日）　神崎洋さん（マウイ支部長）

朝からの雨が心配されましたが、幸い雨には降られず曇り空が広がるキヘイ海岸でカヌー・パドリングの会が開催されました。今回もキヘイ・カヌークラブの人達に協力をお願いし、2艘の双胴船に参加者12人が分散して乗り込んで約1時間キヘイの海をたっぷり漕いで回りました。前回12月のパドリングでは残念ながらクジラに遭遇することが出来ませんでしたが、今回はさすがにクジラの最盛期でもあり、参加者の願いも叶って海に漕ぎ出すや否や11時の方向に潮を吹くクジラの姿を発見、暫くすると今度は1時の方向に親子のクジラが水面を出たり入ったりしながら泳いでいる姿を発見するなど、ホエール・ウォッチングを兼ねたパドリングに参加者全員大いに興奮し楽しみました。

第42回ゴルフ月例会

2月23日(日)　　神崎洋さん(マウイ支部長)

久し振りに真っ青な空が広がり、心地よい微風が吹く絶好のゴルフ日和に恵まれた2月23日（日）、第42回ゴルフ会がキング・カメハメハ・ゴルフクラブで開催されました。その結果、日本から来られた初出場の Kyoko Iwakuni さんがグロス92、ハンデ23、ネット69で見事優勝を飾られました。2位には同ネットながら大会規定により Sumiko Satoさんがグロス93、ハンデ24、ネット69で入られましたが、惜しくも大会2連覇はなりませんでした。3位にはMichiko Kishimotoさんがグロス103、ハンデ29、ネット74で入られ、ベストー3は全員女性が独占する結果となりました。尚、前回に続き今回も最年長（88歳）のTomoko Numataさんに特別参加を頂きましたことを追記しておきます。

個人順位：（敬称略）
1位 Kyoko Iwakuni
2位 Sumiko Sato
3位 Michiko Kishimoto
4位 Satoshi Kishimoto
5位 Teppei Okugawa

ニアピン：（敬称略）
#3 John Ferguson
#10 Kazuko Sugiyama
#17 Teppei Okugawa千葉支部

千葉支部

成田山新勝寺初詣と新年会

2月12日(水)　　宇野善麿さん(千葉支部会員)

前週関東地方を襲った大雪にもめげず、2月12日（水）千葉支部メンバー10名と本部からは副会長で、前日本地区本部長の馬場さんにも参加して頂き、遅ればせながら成田山新勝寺に初詣、2014年千葉支部をもっともっと盛り上げていこうと祈願致しました。元千葉支部長山本さんから新勝寺の穴場（?）をいろいろご案内していただき、新たな発見と感動・感心で初詣も楽しく終わることができました。

初詣終了後、山本さんがオーナーの新勝寺近くのアロハキッチン成田表参道店にてハワイ料理満載の新年会が始まりました。コナビール、ワインを飲みながら話題は昨年末にワイキキにオープンしたアロハキッチン（会員割引あるそうです！）から始まり、6月のHISLEAウイークの楽しみ方等々。果ては「千葉支部ミュージック倶楽部withフラ」、仮称「Old Youngers」「Royal Hawaiians Band」構想実現に向けた新企画も飛び出しました。最後は、9日にハワイから帰国したばかりの富田さんのエピソード、大雪の中、成田空港に着陸できず上空を1時間以上旋回（馬場さん曰く1回でも千回?のジョークが大受け）で無事到着もＪＲなどの遅延、運休で大変でしたが、何とかその日の内に家に帰れた話等々話題も多く、楽しいひと時を過ごし皆盛り上がり解散となりました。

マウイ支部からのお知らせ

JAL機内誌「Eheu」（エヘウ-翼-）Winter版の82ページと83ページにHISLEAマウイ支部の記事が掲載されていますので、機会があれば皆さんもご覧になって下さい。各種活動の写真も満載です。あと何冊かがマウイ支部事務局宛に郵送されてくる予定ですので、ご希望の方はご連絡ください。

東京首都圏支部

第10回ハワイ情報部会に参加して

2月27日(木)和嶋常男さん(東京首都圏支部会員)

つい2週間ほど前、日本列島は太平洋側を中心に大雪や強風に見舞われました。残雪が残る雨上がりの中、ハワイではこんな光景はありえないなと思いつつ、部会に参加させて頂きました。今回は参加者が40名、今年始めての会合に花を添える盛況な集まりとなりました。

先ずは赤堀さんのウィット溢れる司会による、東京首都圏の年間行事のご紹介で始まりました。今年もバラエティーに富み楽しい活動になる、と期待出来る企画だと思いました。

さて、今年始めての情報部会では、当日の目玉となる「ハワイにおける4島クルーズの魅力」について、片山邦夫講師から貴重なお話しを頂きました。イントロでクルージングの歴史、5つの魅力、船の構造等々に始まり、クルーズのいろはを分かり易くご説明頂き、船旅に関心を抱くことが出来ました。陸から眺める海しか体験がない私にとって、海から眺める陸地は新鮮で、何か15世紀ごろの大航海時代を彷彿とさせるロマンを感じるものでした。そして溶岩・断崖・渓谷・洞窟等々のハワイならではの絶景を船上から眺め、時には下船して名所を訪ね回る盛り沢山の船旅に心が引き込まれ、自分が主役になった思いになりました。

2時間の講義も片山講師の弁舌爽やなお話であっという間に予定の時間が過ぎました。

次に行われた情報交換会では旅行中、病気で多額の請求を受けた話があり、旅行保険の大切さを改めて学ぶ機会となりました。今年も感動と勇気を与えて頂けるHISLEAの活動に感謝致します。

ハワイアナ

コーロア　　浅沼正和さん(ビショップ博物館ボランティアガイド)

カウアイ島の南側に在るリゾート「ポイプー」に向かう道沿いにコーロア(Koloa)と云う名の古い街並みが在ります。この町はハワイ王国の歴史を知るのにとても重要な場所の一つで、1835年に米国東部から来た西欧人がカメハメハ三世から土地を借り受け、ハワイで初の砂糖生産を始めた土地です。

今でも砂糖プランテーションの面影が残っていますが、街中にはコーロアの歴史を紹介する小さな展示場が在り、当時の砂糖農園や移民の様子が窺えます。ここに展示してある写真から、1885年に始まった官約移民制度で来島した日本人がこの地域の農園にも従事していたことが分かります。1902年頃撮られた写真の下に「ホー ハナ」と書いてありますが"ho"は英語の "hoe" で、鍬で開墾すること、そして "hana" はハワイ語で仕事を意味し、入植者は開墾の仕事をこう呼んでいました。

英語、ましてやハワイ語も全く解らないまま異国の地に来て働いた当時の日本人のご苦労が偲ばれる言葉の一つです。

シリーズ　ー 健康 ー

Dr.ペイのワンポイントアドバイス―お困りポイント「移乗」

大山廉平さん（会員・顧問）

介護での大きな問題点は被介護者を動かす場合です。寝たきりとなっている被介護者の動きが改善されると、介護者は非常に介護しやすくなるでしょう。先ずは寝床から起き上がり、椅子に座れるか、ベッドから起き上がれるか（立ち上がれるか）、椅子で向きを変えられるか・・・と言った動作がチェックポイントになります。寝返りが出来れば褥瘡予防になりますし、排泄の介護が容易になってきます。寝返りには手の力、足の力が大切であり、日常の中での手足の動きの訓練を進めましょう。手を握る、掴む、足で蹴る、踏ん張る、このための上下肢の屈伸運動が基本です。お尻を少し浮かせる動作の練習や、器具を使っての練習が良いでしょう。例えば、ひもを利用した寝た状態からの起き上がり、手すりにつかまり体を動かし、立ち上がり・座りの練習、安定した状態での下肢の上げ下げ（膝を持ち上げる、足首を持ち上げる）

などです。動作への介助は基本的には必要最小限、移乗に伴う危険を避けるための環境の整備、本人の動作を支援する（ちょっとした手助け）を心がけるのが良いでしょう。車いすまでの移乗が可能となれば、ベッド上の生活から外出が出来ます。世界が広がるのです。生活の視点が変わります。更に、被介護者を「褒める事であり、励ます事」でしょう。

良く出来ましたね、すごい、助かるね、また練習しようね・・・などと言いながら、大いに喜んで励まして上げて下さい。

本人の向上力を育てましょう。何と言っても一番辛いのは被介護者なのです。

（東京都福祉保険局・東京都医師会、東京都地域リハビリテーション研修会資料参照）

Mahalo

伝えようアロハの心
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。

($3000) 山内征三様
($400) 恒川宮子様
($200) 加藤三枝様
($100) INCARE HAWAII様、山田幸子様
($30) 居本翼様、加里本碩子様
戸島良三様、松尾順子様
2014年1月1日～1月31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**

（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
電話応対：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

HISLEAオアシスは改装のため、当分の間閉鎖されます。

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。