

# 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。

### ジャパン・ハワイ カルチャーエキスポ 2014 3月7日(金)~9日(日)

「ホクレア号」に子供たちが大集合

石毛克祐さん(常務理事)

ジャパン・ハワイ カルチャーエキスポは、日本及びハワイの文化を太平洋の交差点であり多民族が一緒に暮らすハワイで紹介し、相互理解の増進そして太平洋の架け橋になればとの思いで2011年にスタート、今年で4回目になります。

今回の目玉は、今年5月から3年かけて世界一周する古代ポリネシアカヌー船、ホクレア号の紹介でした。ホクレア号を通して広く青少年の育成を推進するポリネシア航海協会 (Polynesian Voyaging Society) から多数のクルーが参加してくれました。特に一般公開の前日におこなわれた教育プログラムでオアフ中の小中学校から招待された1100名の子供たちがクルーたちのスターコンパスの使い方、航海の仕方に聞き入る目の輝きが印象的でした。一般公開の2日間では、木片で自分で作るカヌー教室に子供たちの長い列が絶えませんでした。ハワイの文化としては、鳥の羽の工芸品およびハワイの木の葉、ハウ・ハラで作る工芸品の実演も普段見ることが出来ない興味深いものでした。

日本から参加した、ハワイシニアライフ協会



会員でありフラの先生、クムフラの柳瀬弘子さんの絵画展は、優しい繊細な色使いで日本文化を髣髴させる作品が人々の足を止めていました。もう一人日本から参加した国際フォトジャーナリスト・河田雅史さんの写真展は東日本大震災のあの時と今の映像を展示、人々は足を止め自然エネルギーの巨大さに言葉も無く見入っていました。世界遺産展の写真は富士山を始め、世界各地の人類共通の財産、

世界遺産の美しい写真で見る人に感動を与えました。ナデシコクラブが担当した折り紙やあやとりの実演、浴衣を着て雛人形と写真撮影も好評を博しました。青い目の子供たちが浴衣を着て笑顔を浮かべていました。1万人を超える入場者のあったジャパン・ハワイカルチャーエキスポ2014。来年のエキスポにあなたも参加しませんか。

お問い合わせ: info@hawaiiseniorlife.org



岡田浩美さん(ナデシコクラブ代表)



## 東北物産展

東日本大震災から3年が過ぎましたが被災地ではまだ復興が遅々として進んではいけません。また、震災がすでに過去のものとなり風化し始めていることから「東北を元気にしよう、東北を忘れないで」をテーマに岩手、宮城、福島 の3県の物産をナデシコクラブは紹介しました。

東北はご存知のように米どころです。ハワイにはたくさんの種類の日本酒が輸入されていますが今回の物産展では日本酒の蔵元さんから資料をいただいて種類の違いや蔵元さんの特徴などもわかりやすく紹介することができました。ハワイでの購入先も紹介しています。おいしい食べ物はいろいろありますが、やはり東北では海産物が有名です。そのほかに、お菓子や被災後に被災地で作られている復興グッズや、仮設商店が扱っている商品、東北の伝統工芸品などは普段あ



まり知られていないものもあり、来場者の興味を集めていました。今回の物産展でわかったことですが、残念なことに東北は食品を中心とする地元の物産を積極的に海外に輸出をしていません。しかしながら、商品の紹介用に被災地から英文のパンフレットが送られてきていたことから、東北では海外からの観光客を大歓迎していることがわかりました。そこでJTB・USAさんの協力を得て「被災地を訪ねるツアー」が今秋9月から10月にかけて催行されます。百聞は一見に如かず、実際に東北を訪ねて美味しいものを食べ、被災地の皆さんを応援していただくことも支援のひとつであると感じています。

## けん玉教室



全米で大ブレイクしている日本の伝統遊び「けん玉」の名人3名に日本けん玉協会から参加していただいて「けん玉教室」をジャパン・ハワイ カルチャーエキスポで開催いたしました。ハワイの町を歩いていると、けん

玉を首から下げている子供を見かけるのが日常になっている今日この頃ですが、遊び方をよく知らない子どもも多く、それではけん玉の遊び方教室を開いたらどうか、ということで日本けん玉協会にインストラクターについて問い合わせしてみました。すると、なんと全米から同じような問い合わせが来ているということで話はすぐにまとまり、今回の名人来布に繋がったわけです。



アメリカと日本では技が少し違うようですが、今回はパフォーマンスだけでなく級の認定をして証明書を発行することのできる3名が来ていたのでエキスポ開催中は子供たちの列が途切れることなく続き、名人たちは休憩を取ることままならないほどの人気を博しました。このけん玉ブームをどのように考えているか名人に伺ったところ、日本けん玉協会としてはアメリカに支部を作りたい意見もあるが、いろいろ視察したところここハワイが日本の文化もあり、日本の伝統遊びとして一番根付くのではないかとのことでした。ハワイにまたひとつ日本の文化が広がるよううれしい限りですが、このけん玉ブームが更に発展して日本に逆輸入するのではないかの声もあり、ますます子供たちのけん玉人気が高まりそうな気配です。



## ホノルルレインボー駅伝

3月8日(土)

時々輪真由美さん(会員)



今年はチーム名をHISLEA・TECH・NOLO・GY! (ヒスレア・テク(テク)・のろ(のろ)・爺)として参加しました。事前に合同朝練を数回こなし、HISLEA選り抜きの精鋭部隊が今や遅しと、言いたいところですが、練習中に古傷が痛み出す者あり、よそで怪我を負ってくる者あり、そして「来年こそは!」と心に誓う者あり。何とか助っ人を狩り出して当日を迎えたのであります。今年はカピオラニ公園バンド・スタンド前をスタート地点に、ダイヤモンドヘッド・ロードの坂を上って折り返し、同じルートをたどって公園に戻り、タスキを渡すという全長5kmのコースで、これを5人で計5周します。ダイヤモンドヘッド・ロードは海を臨む景色の良い道ですが、箱根駅伝なら「山の神」に一任するような上り坂を、このEKIDENでは全員が走ります。そんな過酷な行程を、ランナー達は汗だくで顔を真っ赤にしながら全力で走り

抜き、公園に帰って来ます。七色のタスキを次走者に託し、一仕事終わった皆さんは、ハーハー言って座り込みながらも実に爽快そうでした。気になる結果は115チーム中46位、全員が30分を切る快走でした!ドリンクとおにぎりを準備してサポートしたマネージャー達も大満足です。今年は助っ人が年若く、ランナーの年齢合計が250歳以上の、シニア部門にはエントリーできませんでしたが、我こそはという方、来年に向けて今から走り始めませんか。記録にこだわらず、チームで1つのことに向かう楽しさを知るチャンスですよ。

## 御輿でわっしょいに参加して

3月9日(日) 檜上智津子さん(福岡支部会員)

第20回ホノルル・フェスティバルの最終日の締めくくりは、恒例カラカウア大通りのパレードです。私は、ハワイシニアライフ協会がリードするパイナップル御輿には今年で2回目の参加でした。かつて元気だったシニアメンバーも寄る年波には勝てず、担ぎ手は地元の学生に全部お任せ。でも、大切な御輿のリーダー役の笛や拍子木はヒスレアのお役目。みんなの足並みを揃え、うねり歩くほこ先を安全にリードするのは、言うまでもなく坂井会長が指揮を取りました。今年はマッキンレー高校の学生が多かったのですが、全員が初めての参加でした。ヒスレアからは私と弟子2人を含め13人の参加でした。いよいよスタートラインに立つと、坂井会長の笛が高々と響く。拍子木を打つのは、名古屋の

庄野さん。ハワイシニアライフ協会の大きなバナーを持って先頭をきるのは、元気はつらつ福岡フラガール3名と熟女数名。全員、法被姿にねじり鉢巻をぎゅ〜っと締めて、力いっぱい「ワッショイ、ワッショイ、ワッショイ!」叫びながら行進です。両側から大きな団扇で吹きながら学生達に風とエールを送るのはクッキーさん達。沿道の観衆からも、「ワッショイ、ワッショイ・」元気をふりまけば、やまびこのように元気が舞い戻ってくる。高揚した気持ちと、汗と疲労でイッパイでしたが、カピオラニ公園のフィニッシュラインに到達すると快い達成感を感じ、なんとものハッピーな気分になりました。打ち上げ会で飲むビールは、のどごし爽やか!「ヒスレア万歳!乾杯〜」ふう〜・・・ 8時半からワイキキの沖で20分間も打ち上げられた長岡の花火は豪華絢爛、えもいわれぬ程美しく、ふう〜・・・幸せなため息が何度も漏れました。

## 九州フラガールキャラバン

3月7日(金)~3月9日(日) 深田マコさん(常務理事)

Aloha Monarch RKBハワイまつり 2014  
~ 虹をかけよう ~ Remember 3.11

九州フラガールキャラバンによるスペシャルライブ  
- ナデシコクラブへ50万円を寄付 -

3月7日(金)~3月9日(日)にハワイ・コンベンション・センターで開催された「ジャパン・ハワイ カルチャーエキスポ2014」は、大盛況のうちに幕を閉じることができました。HISLEAのこの一大イベントは、ホノルル・フェスティバル会場内でも一段と注目を浴びるようになりました。一方、HISLEA福岡支部長の青山治美さんが実行委員長を務める「Aloha Monarch RKBハワイまつり2014」で企画されたスペシャルライブ「Over The Rainbow」が、8日の夜(6時半~8時)にコンベンション・センターのメインステージで開催され、大きな話題を呼びました。これは、東日本大震災の復興と震災で被災した子供たちをフラを通じて応援しようと、福岡の数百人にも及ぶフラガールたちが集まって結成された「Remember 3.11 九州フラガールキャラバン」とコラボレーションし、ハワイと日本文化交流をテーマに、明日への夢と誓いをこめたスペシャ





ル・パフォーマンスでした。なんと、浄満寺の井浦智眼和尚の「お経」と、ロックバンド・ゴダイゴの浅野孝己さんによる「エレキギター」と「フラ」を融合させた前代未聞のライブでした。しかも、フラの総合プロデューサーは、かの有名なカレイナ二早川さん（フラガール生みの親）が担当。大きなスクリーンに映写された宇宙とガイヤが神秘的な空間をかもし出し、美しく共鳴し合うエレキギターとお経に合わせて舞うフラはとても繊細で優雅でした。80人近い九州フラガールキャラバンに加え、応援に駆けつけたカヒコ・ダンサーやローカルのフラチームの共演は、千人近くの観客に深い感動を与え、素晴らしい余韻を残しました。なお、「Aloha Monarch RKBハワイまつり2014」実行委員長、青山治美さんが代表して、募金額50万円をハワイシニアライフ協会傘下のナデシコクラブが推進するRainbow For Japan Kidsプロジェクトに寄付してくださいました。又、ハワイシニアライフ協会からも、坂井諒三会長より感謝状の盾を贈呈させていただきました。「Aloha Monarch RKBハワイまつり実行委員会」、「RKBアロハスタジオ」、「Remember 3.11九州フラガールキャラバン」、「ヤナセ・フラスタジオ」、「ナニフラスタジオ」の皆様、そして、ご出演くださった全てのパーフォーマーの方々に、心より御礼申し上げたいと思います。

MAHALO NUI LOA !

### マウイ支部

#### マウイホトトギス会(句会)

3月8日(土) 神崎洋さん(マウイ支部長)

カヒリレストランにて「春雷」、「大蒜(にんにく)」を兼題として句会が開催されました。特選句・三点句の中からHISLEA会員の句を一部紹介致します。次回は、4月12日(土)に「麗らか」、「沈丁花」を兼題にして開催予定です。

春雷の閃光ひと筋点にぬけ 波多野ゆき  
春雷に浮かびあがるは夜の雲 波多野ゆき

#### 第43回 ゴルフ月例会

3月23日(日) 神崎洋さん(マウイ支部長)

今年の1~3月の不順な天気を象徴するかのように21日(金)、22日(土)も雨にたたられてコースがクローズになり、また当日23日も朝から空一面に雲が張って小雨が降るなど天候が危ぶまれましたが、参加者皆さんの普段の行いが良かったのか、参加者の方が前の晩に吊るしてくれたテルテル坊主が功を奏したのか、参加者の願いが叶って全員が集合した8時半頃には青空も少し見える様になり、プレーが進むにつれ天気は次第に回復していくなど結果的には久しぶりのゴルフ日和となりました。第43回のゴルフ会を制したのは昨年よりマウイでのロングステイを始められたJoichi Mitsuyaさんでグロス89、ハンデ16、ネット73でめでたく初優勝を遂げられました。2位は今回初出場でPGA資格を取るべく

修行中のKen Kobayashiさんで流石にグロス74、ハンデ0、ネット74と言う素晴らしいスコアで回られました。3位はマウイ支部ゴルフ幹事のKenny Kanzakiでグロス80、ハンデ5、ネット75でした。今回は、体調を崩して1ヶ月程ゴルフも出来なかったMasa/Hidemi Hiraga夫妻が病み上がりにも拘らず参加してくれました。お二人とも久しくゴルフをしていないので肩の力が抜けて良かったのか、功德があったのか夫々前半は38・39と言う素晴らしいスコアでラウンドされ、ニアピン賞もご夫婦仲良く1つずつゲットされました。また、Yoshiko Rawsonさんが今回初出場され、早くもパートナーより次回優勝候補に名前が上がるなどこれからの活躍が期待されます。今回は4月27日(日)のエリエールです。

個人順位:(敬称略)

- 1位 Joe Mitsuya
- 2位 Ken Kobayashi
- 3位 Kenny Kanzaki
- 4位 John Ferguson
- 5位 Hidemi Hiraga
- ニアピン:(敬称略)
- #6 Hidemi Hiraga
- #8 該当者なし
- #13 Masa Hiraga
- #16 Kanako Tamaki





### 札幌支部

## アロハ会 in さっぽろ雪まつり

2月11日(火) 本田千清さん(札幌支部事務局長)

お陰様で2月11日(火)に札幌支部【アロハ会 in SAPPORO SNOW FESTIVAL】を札幌支部会員とそのご友人など23名にご出席いただき、無事開催致しました。「さっぽろ雪まつり」最終日でもあるこの日に、札幌を一望できる高層ホテルJRタワーホテル日航札幌の最上階スカイバンケットルームでの食事会でしたが、楽しい時間を皆さんと共有できました。幸い天気にも恵まれ、閉め切られた会場のカーテンが会のスタートと同時に開き、北海道に在住する私達でもなかなか見ることのない札幌市内の夜景が一面に広がると、出席者一同、一気に盛り上がりました。美味しい食事に舌鼓を打ちながら、ハワ

### お知らせ

当協会の名誉理事でありました春山満さんが3月23日に進行性筋ジストロフィーによる呼吸不全のため逝去されました。春山さんは24歳から進行性筋ジストロフィーを発症し、首から下の運動機能を失いましたが、介護・医療のオリジナル商品の開発・販売で成功し、著書も多数あり、2003年には米ビジネスウィーク誌の「アジアの星 25人」に選ばれました。衷心よりご冥福をお祈り申し上げます。

ハワイシニアライフ協会会長 坂井諒三

イシニアライフ協会の紹介から始まり、昨年ハワイに旅行をされた会員さん数名に旅行の際に撮影された写真のDVDを流しながらハワイの思い出をお話いただきました。ハワイ気分一色になった頃、ウクレレ演奏と歌で会はさらに盛り上がり、皆さん笑顔で会を終了致しました。この北の地で、ハワイを感じるひと時となりました。

### 東京首都圏支部

## 第10回 ハイキング同好会

3月27日(木) 鶴崎秀樹・はま子さん(東京首都圏支部会員)

3月27日、ハイキングに初参加させていただきました。この日の天気は午前中が雨、午後からは晴れる予定でした。当日は肌寒いくらいの雨、新宿駅南口に10時半集合。15名が

集まったところで、我々は傘をさしながら新宿御苑へ出発。

公園に入ると3分~4分咲きの桜と水仙を後に、温室に向かって歩きます。途中広々とした公園は枯れた芝生の山が気持ちを開放的にしてくれ、日常生活から離れた感覚を味わうには充分でした。東洋一を誇る温室では絶滅危惧種の保存・展示を観察し、温室の後はレストラン「ゆりのき」に向かって歩き、途中雪の為に倒れた桜の幹がまだ補修されておらず、痛々しい感じを覚えました。それとは対照的に倒れた桜の幹が地面に落ち、そこから再びはい上がってくる桜には生命力も感じました。「ゆりのき」では昼食と自由な時間を過ごし、ハワイの話も飛び出しました。皆さんハワイが好きなんだと、改めて感じる次第でした。現地では当日の催し物に参加できること、友達ができること・・・等、有意義なお話をお伺いすることが出来ました。その後日本庭園を散策し、小雨の降る中、満開のしだれ桜をバックに集合写真を撮り「lion」での2次会、参加者同士が盛り上がりました。予報とは、はずれ一日中雨でしたが、楽しく有意義なハイキングを終了させることが出来ました。

### ■ ハワイアナ

今月は都合によりお休みさせていただきます。



Dr.ペイのワンポイントアドバイス — お困りポイント「トイレ動作」

大山廉平さん(会員・顧問)

誰もが一日数回お世話になるトイレ。介護される身にとっては、自分自身で出来ずに、お世話願う事をとても心苦しく思っています。労る気持ちで接してあげて下さい。トイレを利用する具体的な行動には、①トイレのドアを開ける②着衣を下ろす③便器に座る④後始末をする⑤便器の中を流す⑥便座から立ち上がる⑦着衣を整える⑧手を洗う⑨ドアを開ける... の流れとなります。家庭での動作を例に考えましょう。①ドアは横に引く場合と便器側にドアを押す場合があります。どちらも片手をどこかに掴まっている事がポイントです。②着衣を下ろす動作では、下ろしやすい衣服を着ている事、足もとに下ろした際に汚れない事と、足に絡まない事。③便器に座る時は必ず手すりにつかまりながら座る事。手すりがないと中腰が出来にくい事から、ドスンと便器に座り込む事になります。和式は困難です。洋式トイレにしましょう。④用を足した後の後始末は、可能であればウォッシュレットで洗浄・乾燥されると良いでしょう。無い場合には、腰を少し浮かせる事により、ティッシュで拭く操作がやりやすくなります。⑤便器を流すレバーは多くは後ろについており、手では押しにくくなっています。屈み込んで行う動作は転倒の危険があります。ここまで出来れば素晴らしい事です。介護の方に頼みましょう。勿論、ボタンで流せる場合にはやってみましょう。⑥便座から立ち上がるには、下肢の筋力が必要となりますが、手すりが有ると筋力は半分でも立ち上がる事が出来ます。⑦着衣を整える動作は、屈み込んで着衣を引き上げる事も必要であり、かなり手間がかかります。無理をせず、家人や介護人を呼びましょう。⑧トイレ動作の最終場面では手を洗いましょう。排便動作ではどうしても手は汚れます。必ず手を洗って下さい。家庭では自動的に水が出る装置は少ないのですが、洗って、拭いて、乾燥し、最後に手指の消毒に努めましょう。排便を介しての自己感染、家庭内感染の予防です。出来る動作と出来ない動作を分けて考えましょう。

## 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。

(\$300) Kenji Ishida様  
(\$45) Masaru Kawahara様  
(\$30) Kiyoshi Ito様  
(\$30) 関川菊枝様  
(\$30) ニイブ理英様

2014年2月1日～2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

電話対応: 毎日午前9時～午後5時(日本時間: 午後2時～午後10時)

**HISLEA・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](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。**