

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。

HISLEAウィーク



として得られた収益金の一部は、会員サービスを更に充実するべく、ヒスレアのWeb等の改善に充てることとさせていただきます。当日の新しい内容として、プレーヤーは勿論、ヒスレア主催の各イベント等で活動している会員と、ナデシコクラブの販売する手づくり品や本などのバザーが開かれ、パールカントリーパビリオンには100名強が一同に介しました。その後夫々会員の特技をお披露目するディナーパーティも開催されました。美味しい料理に舌鼓を打ちながら、坂井諒三会長の感謝のご挨拶から始まり、ゴルフ表彰式、クブナイランダーズのウクレレ演奏、そして東京首都圏支部・赤堀さんのフラダンスやオイターズの合唱、野田さんのドアブライズ等々楽しい宴はゴルフコースまで響くほどで、盛大に盛り上がる内閉会を迎え、会場の皆さんは別れを惜しみつつ帰路につきました。実行委員の一人として、ティーグラウンドスポンサーを快諾して頂いた方々、そしてディナーパーティに参加して頂いた会員の皆様とゲストの皆様、更にボランティアの皆様にご心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

ヒスレアサマージャンボリー

6月18日(水) 塚原勉さん(理事)

毎年恒例のヒスレアウィークのイベントは、日本から来られた会員にとっても好評を頂いており、大成功を収めているところです。今年は特に、6月16日から22日まで開催された多くのヒスレアウィーク・イベントの中でも、その目玉行事とも言えるヒスレアサマージャンボリーが、6月18日に開催されました。私は当ヒスレアサマージャンボリーの実行委員の一人に選出され、皆様といろいろ検討し、今までに無いハワイシニアライフ協会創設以来の新しい内容を盛り込んでの開催となりました。その一つがヒスレアサマージャンボリーゴルフで、58名もの参加によりパールカントリーゴルフコースで熱戦が繰り

広げられました。そして今回はティーグラウンドスポンサーを募集し、ティーグラウンドに夫々のスポンサーのお名前を入れた看板を掲出するという試みを実施しました。ローカルはもとより、日本から来られた会員プレーヤーに好評で、「今度あのレストランへ行こうか」などと各組で話し合われていました。スポンサーになられた個人及び企業の皆様は36件にも及び、従来日本の地震被災地、そしてハワイの学校等へのドネーション



ハワイ・プランテーション・ビレッジ

6月18日(水)

大川みね子さん(会員)



ハワイの魅力ある文化を知ることは、ハワイの歴史を知る事が大切だと思い参加しました。ハワイ・プランテーション・ビレッジには日本を始め、様々な国の労働者の生活が分かる建物が各国の住居別に並んでいました。特に日本村にしかなかった共同風呂には、他国の労働者も利用し、裸の付き合いを通し、情報交換が出来たそうです。また、お話し頂いた日系三世の語り部、ケン・カネシゲさんが細かく説明してくださり、建物の中に入って見学したりして、昔の日系移民の人々の苦労が分りました。そして、嬉しいことに、その後パワーがあるというカニコロコに行き、不思議なパワーを感じました。思いがけず連れて行って頂き、本当に嬉しかったです。それから、HISLEAサマージャンボリー2014が開催されるパールカントリークラブに行きました。そこでゴルフを済ませた方々と合流して、パーティが始まりました。ウクレレ演奏あり、歌あり、抽選会ありで、本当に楽しい時間を過ごしました。私事ですが、燦鳥レストランの食事券50ドルが当たり、翌日早々に美味しいコース料理を戴きました。毎年、このような企画をしてくださり、そして、



ボランティアの方々にも感謝の念で一杯です。本当にありがとうございました。

ココナッツアイランドへの大人の遠足

6月19日(木) 鶴崎秀樹・はま子さん(夫婦終身会員)



車2台でココナッツアイランドへ行く。途中天候の面で不安もあったがアイランドが見える栈橋へ着く。ココナッツアイランドを前に海の色には驚いた。ブルーならわかるのだが、一部グリーンに見える色もあった。小さな島だが島の周りの海が素晴らしい。栈橋からボートに乗る。ボートには6人ずつに分かれて乗りアイランドへ移動する。島の環境を守るため、あえてボートで移動していると思う。島に移り、島の歴史、更に現在はハワイ大学へ寄付され、大学の海洋生物研究所となっていることなどの説明をブルース先生より受ける。いよいよ島内の見学。昔の王族が生活したであろう、メリーゴーランド跡やパーティ会場、そして

プール跡を見学、華麗なる王族の生活ぶりを想像してみたが、1つの島の中を動物園と遊園地とレジャーランドにし、自分達だけで生活する事は想像しがたい贅沢さがあった。大学の研究としてはサンゴ礁保護の環境問題や、サメ、イルカ、マグロ等の研究があった。海の砂を手に取りそれに酢をたらすと、砂から泡を噴き出してくるような実習もあった。珍しいと思ったのは金属板の海風による錆の研究だった。海洋生物とはいいながら幅広い分野での研究活動がなされているのではないかとされた。もしも許されるならばハワイ大の海洋生物研究所へ入学し、一日中ダイビングをやる事が出来たら、どんなにか楽しいだろうかと想像した。食事をとり、初めての人も車内では打ち解け、気づかひも無くなってきた。そんな中で“元気なうちにハワイへ来る”と言う事も解るが、“元気に生活し続けるためにハワイへ来る”と言う考え方もあるのではないかと思った。今回このように素晴らしい遠足を提供してくださいましたHISLEAに感謝申し上げます。ありがとうございました。



HISLEA親睦ゴルフ

6月25日(水)

井関紀晴さん(会員)



今年4月に、ハワイシニアライフ協会に入会させて頂きました私にとって、初めてのイベント参加となった「ゴルフで楽しむ会」は6月25日に当初の予定のパールカントリーを変更して、エバビーチカントリークラブでの開催でした。今回は前週がHISLEAウィークであったこともあり、日本から来られたメンバーも参加され、16名でのコンペとなりました。初参加ということで、遅刻を心配して早めに宿泊先を出発したおかげで、1時間前にはゴルフ場に到着できてほっと一安心。集合時間の10時になると参加メンバーが次々に集合されて、顔なじみの方、そして久しぶりの再会の方が集まり「やあ!やあ!」と笑い合ったり挨拶でプレーが始まる前から大盛り上がりです。私は塚原理事、成宮東京首都圏支部長、そして川原さんと一緒にプレーさせて頂きましたが、皆さん、気さくで愉快な方ということもあり、ハワイの素晴らしいゴルフ場で楽しくプレーさせて頂きました。プレー後のニアピン表彰式では、会が始まる前から会場のレストランで、皆さんわいわいと反省会の話に花が咲き、年を忘れて学生のような騒ぎです。今回は残念ながら、ニアピン賞は頂けなかったのですが、今後も是非このような会に積極的に参加して楽しみたいと思っています。最後に幹事の方、大変ご苦労様でした。ありがとうございます。



ホノルル支部

ラジオ体操・ニコニコ体操一周年記念朝食会

5月21日(水)

国本嘉代子さん(会員)

私達は毎週水曜日、アラモアナ・ビーチパークのマジックアイランドで、そよ風が吹く気持ち良い朝8時半から、ハワイのオゾンを一杯に吸いながら、江口さんのラジオ体操、フェイ先生のニコニコ体操そして、野田さん指導の気功を楽しく、良い汗をかいております。この「ホノルル支部 ラジオ体操の会・一周年記念朝食会」が5月21日朝10時からワイキキヨットクラブで開催するとのお案内を山谷さんに頂き、皆さん、体操終了後に、三々五々ヨットクラブへ集合致しました。朝食会は19名の出席で、山谷さんの司会で始まりました。「皆さんがオーダーした朝食がくるまでの間、時間がありますので、長〜い自己紹介をお願いします。」と仰いましたので一同大爆笑いたしました。会員の方々のユニークなお話に聞き入り、感心したり、質問をしたりしながら、美しい絵のようなヨットハーバーの中で美味しい料理に舌鼓を打ち、皆さん至福の時を過ごしました。最後に新ホノルル支部長、塚原さんからモットーとして、「更に楽しい支部にしていきたい」との初心発表があり、野田さん・山谷さんのお話と支部幹事等の発表があって、「頑張って」「感謝しています」等の元気な掛け声と共に、閉会になりました。これからも、より多

くの方々の参加を頂き、一緒に楽しみましょう。

マウイ支部

ホトトギス会(句会)

6月14日(土)

神崎洋さん(マウイ支部長)

カヒリ・レストランにて「網戸」・「紫陽花」を兼題にして句会が開催されました。6月の特選句並びに三点句を紹介いたします。

【特選句】

- ・網戸ごし星を見つめて寝付く夜 上岡安佳里
- ・玉雫あじさいの葉にこぼれをり 神崎富貴
- ・強く打つ雨に四ひらの堪へてをり 神崎富貴

【三点句】

・万緑の膨らんでいく社かな サニー神谷
7月の兼題は「てんとう虫」・「梅干」。句会は第2土曜日の7月12日、カヒリ・レストランにて11:00amから開催されます。体験参加も大歓迎ですので、ご興味のある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。来月も楽しみにしております! ご健吟ください。



第46回ゴルフ月例会

6月29日(日) 神崎洋さん(マウイ支部長)



朝からハレアカラ山の頂上がくっきりと見えマウイらしい青空が広がりゴルフ日和になった6月29日、カヒリゴルフコースで第46回のゴルフ会が開催されました。今回は日本からの9名のゲスト参加もあり19名による賑やかなゴルフ会になりました。ゲストの中には毎年この時期になるとゴルフ合宿に来られるHirayamaプロと生徒さんの他、初参加の方も3名おられました。今大会を制したのはマウイに魅せられて十数年、毎年2~3ヶ月ほどマウイに滞在され、ゴルフ・カヌーパドリングなどマウイ支部のイベントにはいつも積極的に参加して頂いているTomio Okumaさんで、グロス88、ハンデ17、ネット71で見事に初優勝を飾られました。2位にはご主人と共に10日程マウイに滞在されるのを機会にこのゴルフ会に初参加して頂いたMikiko Tamadaさんでグロス97、ハンデ24、ネット73でした。Tamadaさんは3番ホールのPar-5で見事ご本人初めてのイーグルを取られ記念に残るゴルフ会になりました。3位には上位常連のJoe Yamawakiさんがグロス87、ハンデ13、ネット74で入られ久し振りの優勝に一步一步近づきつつあります。

個人順位：(敬称略)

1位 Tomio Okuma

2位 Mikiko Tamada

3位 Joe Yamawaki

4位 Kosumo Tamada

5位 Keiko Ohata

ニアピン：(敬称略)

#6 & #8 John Ferguson

#13 Kanako Tamaki

#16 Konosuke Akao

優勝された大熊さんより、「万人幸福の葉」

(丸山敏雄著、社団法人倫理研究所発行)と言う著書の一部がご紹介され、参加の皆さんに配布されました。この本に書かれている17か条の第1条は「今日は最良の一日、今は無二の好期」ですが、この日の大熊さんはたまたま一緒にプレーした平山プロのワンポイントレッスンのお蔭でドライバーショットの弾道が高く上がる様になりそれに伴い飛距離も出る様になって優勝の栄冠を勝ち取る結果になったとのことで、まさに「今日は最良の一日」となりました。

日本地区本部

日本支部・親睦ゴルフ会 —坂井会長を囲むゴルフ会—

6月9日(月) 田中久雄さん(日本地区本部理事)

連日大雨の続く梅雨季節の真ただ中、坂井会長の来日の機会をとらえ上記ゴルフ会が米軍座間ゴルフコースにて開催されました。晴れ男、坂井さんの参加もあって開催日の朝は雨無し、参加者17名(女性2名)は全員予定通りスタートできました。然しながら異常気象には勝てず最終2ホールで滝のような大雨に見舞われましたが、皆様のご協力で楽しく盛り上がったゴルフ会を開催することが出来ました。アフターゴルフのUSビーフステーキが好評でした。

東京首都圏支部

第4回ゴルフ同好会

5月22日(木) 渡邊清二郎さん(東京首都圏支部会員)



第4回ハワイシニアライフ協会東京首都圏支部のゴルフ大会が、神奈川県の名門、大厚木カントリークラブ本コースで開催されました。総勢14名とやや小振りの人数でしたが、その分、「優勝頂き」の勘違いメンバーも含め、南コースから元気良くスタート。その前に全員で記念撮影!“はい、チーズ” 皆さん、少し落ち着きましたか?午前の部はハワイを彷彿とさせるような青空、とアゲインストの強風の洗礼。然しながら、皆さん、本当にシニア?信じられない様な力強い、ショットいや失礼!スイングでした。(風を切る音が鋭かった)。小1時間ほどの昼食タイム、早速、情報交換会と化します。根掘り葉掘り。実は、小生の紹介が遅れましたが、昨年入会いたしました新入りです。出来ればロングステイを近々にしたいと熱望している者ですから、つついっつこい質問が多くなりました。諸先輩にお詫び申し上げます。さて、午後は東コースからのスタート。広々としたフェアウェイ、やはり、ハワイを彷彿



彿させるようなコース。(多分こんな感じだと…) 中盤から、一転俄かに掻き曇り、強風、豪雨、に見舞われ、一時は中止の声も、然し、凄い! ハワイのシニア、全員ホールアウト。皆さん、本当にシニア? 風呂で体を温め、いよいよ栄えある優勝は何方? 成宮支部長のごあいさつ後、赤堀名司会で始まりました。サル、鹿、猪、

自然等生態系異常な変化に人類はどう対処すべきか! シニア会の奥行きを教えられる名司会でした。因みに優勝は名司会の赤堀智行氏、2位 武井豊氏、3位 八木澤誠氏でした。また、中井信夫氏、長崎克己氏には賞品の寄贈を戴き誠にありがとうございました。皆様お疲れ様でした。



会員便り



会長 にお礼を申し上げます。

交通事故にご用心

WAINIHAさん

6月、横断歩道を歩行中の人が車に引かれ死亡するという事故が2件ありました。(1件は市バスによるもの) 又、ワイキキのバス停で市バスにひかれて70歳代の男性が死亡しました。新聞報道によりますと、警察は横断歩道の事故について、運転者及び歩行者双方の不注意としています。ハワイの交通法規によりますと、歩行者が一歩でも横断歩道に入ったら全ての車は停止することが義務付けられています。しかし、今回の事故については運転者にとり死角があり歩行者が見えなかったようです。すなわち、歩行者も横断歩道を渡るときに十分注意を払いなさい、ということです。ハワイの交通事故死亡者数は年間約50人、日本のおよそ1/100です。人口も大体1/100ですから、交通事故による死亡者の割合は同じようなものです。いずれにしても、楽しいハワイ滞在が一転して悲劇にならないよう十分に気をつけましょう。もうひとつ、ワイキキなど繁華街では横断歩道ははずれて渡りますと「JAYWALKING」といわれ、130ドルの罰金がかかりますのでこちらも気をつけましょう。

美味しいローストビーフ楽しむ会

6月12日(木)中井信夫さん(会員)

8日続きの長雨の間をぬって、折から帰日されていた坂井会長とハワイ本部常務理事の石毛さんをお迎えして、東京銀座で「美味しいもの会」が開かれました。23名参加。「天ぷら」「鰻」「山菜料理」に続くものです。場所は、明治13年に慶應義塾の福沢諭吉先生により結成された日本最古の社交クラブ「交詢社」で、存在は知っていましたが、会員制のため、ふだん私などは入れません。西五番街入口からドアマン(警備?)の案内により、専用エレベーターで9階へ直行。思った通りの立派なフロア。正式名称は、「交詢社倶楽部食堂」。アラモアナの“SHOKUDO Japanese Restaurant”とはだいぶオモムキが違います。入場者も格調?を求められジャケット必須。(アロハシャツのみではダメです。ハワイはイイカ)お料理は、前菜～スープに始まるフルコー

ス。お目当てのローストビーフは国産和牛の霜降り(写真参照)で、そのジューシーさ、ほどよい柔らかさの噛みごたえ、堪えられません。日本は(も)イイナと思うことしきりでした。ハワイの方、またまたスイマセン。出席者は一人2~3分で、近況、ハワイでの体験、提案などをスピーチ。大いに盛り上がりました。会食後は隣接のこれまた格調高いバーに場所を変え、引き続き和気藹々と歓談。銀座の素敵な一夜でした。最後に、会場設定をしていただいた武居さん(日本地区本部執行役員)と馬場さん(副



Dr.ペイのワンポイントアドバイス — 春の山菜と其の効用

大山廉平さん(会員・顧問)

皆様は春の七草をご存知のことと思います。「芹(せり)、薺(なずな)、御形(ごぎょう)、繁縷(はこべら)、仏の座(ほとけのざ)、菘(すずな)、蘿蔔(すずしろ)これぞ七草」と言われています。草木が雪に覆われた冬の季節から、次第に雪の下から春を感じさせる芽吹きが始まります。この時期では人々は新鮮な食材は無く、日干し、干物、漬け物などしか摂る事が出来ませんでした。新鮮な野菜と言え、この七草が一番であり、ビタミンCであり、ポリフェノールであり、待ちこがれた野菜でした。これが習慣となり、春の七草と呼ばれ、お正月の七草粥となりました。七草粥はお正月での食べ過ぎに対する整腸の意味もありました。加えて、春の山菜として、フキノトウ、フキ、ウド、木の芽、タラの芽、ワラビ、コゴミ、コシアブラ、ユキノシタ、ツクシ、ギョウジャニンニク、タケノコ、菜の花、ワサビ、クレソン・・・の山菜も大いに尊重されています。これらの野菜のほとんどがカロリーはゼロに近く、ジャガイモ、カボチャ、サツマイモ、ナガイモなどのでんぷん質を多く含んだもの以外ではカロリーは認められません。求めているものは、繊維分であり、各種ビタミンであり、食欲をそそる香りや刺激物であり、究極的にはポリフェノールなどです。ポリフェノールは、フラボノイド、フェノール酸、エラグ酸、リグナン、クルクミン、クマリンなどに分類される抗酸化作用を有する物質です。すなわち、アンチエイジングの効用が良く言われます。フラボノイドのなかにはカテキン、アントシアニン、タンニン、ルチン、イソフラボンなどが良く知られており、抗コレステロール作用、肝機能の改善、視力の回復、殺菌作用、代謝改善・・・が謳われています。どうぞ皆様、春の七草と山菜を御楽しみ下さい。日本ならではの文化の味と香りです。但し摂り過ぎても効果はあがりませんので、そこそこに御願います。

(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)

ハワイアナは今月はお休みいたします。

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。
ありがとうございました。

(\$100) 磯崎栄寿様

(\$50) 角田月子様

(\$50) 中山美恵子様

(\$30) 武田幹雄様

(\$30) ドリューズ俊子様

(\$20) 村井春雄様

2014年5月1日～5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

堀倉史院長

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、病气と断定
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、病气等緊急の際は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をご覧ください。

