

# 第6回 シニア・ウィーク

安心した老後を迎えるために…  
2012年 9月9日(日)~23日(日)

●共催：ニューヨーク日系人会邦人・日系人高齢者問題協議会（JAA）、邦人医療支援ネットワーク（JAMSNET） ●後援：在ニューヨーク日本国総領事館

**参加  
無料**

**どなたでも参加できます！ 知って得する情報満載！**

■会場：ニューヨーク日系人会  
15 W. 44th st. 11階

■申し込み・問い合わせ：日系人会  
Tel: 212-840-6942, 6899  
E-Mail: info@jaany.org



黄色部分のイベントは、それぞれ会場が異なりますので事前の予約が必要です。

9月	時間	タイトル	講師/指導者	企画担当
9日 (日)	10:00-12:00	「シングルマザーのための栄養講座&子供の紙芝居」 ※子供は図書室で壮年会による紙芝居	講師：宮下麻子(米国登録栄養士) 企画：NY日本人シングルマザーの会 壮年会(紙芝居)	
	13:00-14:30	「ハッピー・リタイアメントについて(2)」	講師：村瀬いくよ 伊藤マキコ(Financial Planner)	
10日 (月)	10:00-12:00	手芸クラブ	企画：JAA	
	13:00-15:00	シニアへの無料ヘアカット ヘアスタイリスト：小須田シゲ、田原ミチ、阿部裕美	企画：JAA	
	15:00-16:30	アーユルベータ ヘッドマッサージで健康に！	企画：アーユルベータ ジャパン アソシエーション	
11日 (火)	13:30-15:30	囲碁を楽しみましょう！ <b>体験</b>	企画：JAA楽碁会	
12日 (水)	11:30-12:30	裏千家茶道デモンストレーション	講師：真田宗知 鈴木宗律 (裏千家専任講師)	
	13:00-14:30	「東洋医学で健康生活(9) 座りながらできる簡単体操」 <b>体験</b>	講師：角谷智子(鍼灸師/漢方医)	
	18:00-19:00	説明会「NY州公認のホーム・ヘルス・エイドの資格修得について」	座長：キンバーリン・キム (Priority Home Care Inc.) 企画：高齢者問題協議会	
	19:00-20:00	座談会「ニューヨークの日本人のホーム・ヘルス・エイドの現状」	座長：相場育子(Home Health Aide) 企画：高齢者問題協議会	
13日 (木)	9:30-13:00	個別相談「遺言と諸問題の法律相談」各30分	担当：ヘレン・イリエ(弁護士) 滝川玲子(弁護士)	
	11:00-11:45	「遺産相続計画とメディケイド・プランニングの基礎知識」	講師：ヘレン・イリエ(弁護士) 滝川玲子(弁護士)	
	12:00-14:00	大敬老会 廣木重之大使で挨拶 88歳(米寿)以上の方のお祝いを致します 三上クニのジャズピアノとK. Iwaki Band プロムナードコンサート	企画：JAA社会福祉部 企画：JAA社会福祉部	
	14:00-15:00	「ジョン万次郎物語ーアメリカで最初に学んだ日本人」	講師：吉田礼三(Whitfield-Manjoro Friendship Society名誉理事)	
	17:00-18:00	「お葬式について」	講師：中垣顕実(法師) 企画：高齢者問題協議会	
	18:00-19:00	「日米租税条約と日米社会保障協定」	講師：大島襄(会計士)	
	19:00-20:00	「日本の国籍と社会保障制度」	講師：安東健太郎(NY総領事館領事)	
	14日 (金)	10:30-12:00	老化に負けない！病気になるない！正しい姿勢・歩き方と心のケア <b>体験</b>	講師：薦井まゆみ 企画：Cocolo Co. aruku Walking
13:00-14:00		いつまでも若く健康に過ごせるためのエヴァー・グリーン・フィットネス <b>体験</b> Arts Cure Center 37-18 Northern Blvd., #315 Astoria, NY 11101 Subway:R or M "36th St." in Queens 申込は718-729-3568	講師：三崎恵里 企画：Arts Cure Center	
13:00-16:00		個別相談「日米年金・国籍・老後の日本帰国」各30分	担当：市川俊治	
16:00-17:45		「あなたももらえる日本の年金(どんな質問にもお答えします)」	講師：市川俊治	
18:00-20:00		「国際結婚と老後」	講師：岩崎美智子(心理学博士) 藤木真代(心理学博士課程)	
15日 (土)	9:00-12:00	個別相談「日米年金・国籍・老後の日本帰国」各30分	担当：市川俊治	
		グループ別医療相談	企画：米国日本人医師会	
	11:00-12:30	セッション①本間俊一先生(心臓発作の原因と予防)、加納麻紀先生(30代~40代の女性の健康)、 ルイス・藤本先生(体の健康・歯の健康)、清水哲哉先生(不眠と健康状態)		
	13:00-14:30	セッション②若原誠先生(腹痛の原因と診断)、林なおみ先生 & 遊馬吉右衛門先生(眼科一般について)、 ジーン古山歯科医と坂神けい子歯科衛生士(健康な歯を生涯維持するには)、安西弦先生(閉経と骨粗しょう症)		
	15:00-17:00	「認知症と生きるー日本の在宅医療の現場からのレポート& ニューヨークでの精神科医としての日米の違い」	講師：松木隆志(精神科医) 企画：壮年会・高齢者問題協議会	
16日 (日)	11:00-12:30	上映会「442-Live with Honor, Die with Dignity」	企画：高齢者問題協議会	
	13:00-14:00	昭和の紙芝居	企画：壮年会	
	14:00-16:00	「ニッキー香月のカルシウムワールド」 デモンストレーションあり、お子様連れOKです！	講師：ニッキー香月 (栄養士、国際認定ラクテイションコンサルタント)	
	16:00-17:00	自分の重要書類等の管理方法について(3)	講師：スーザン大沼(弁護士)	

9月	時間	タイトル	講師/指導者 企画担当
17日 (月)	10:30-12:30	草月流 生け花デモンストレーション 体験	講師：ロジャー・田村波津枝(草月流師範)
	13:00-14:00	チェアヨガ 体験	講師：タカコ・ジョンソン
	18:00-19:30	「経済的に安定した老後を送るための準備」	講師：浅井早苗(Financial Advisor)
18日 (火)	10:45-11:45	太極拳クラス 体験	講師：高橋悦子 企画：JAA
	13:00-14:00	書道クラス 体験	講師：大坪フサ子 企画：JAA
	15:00-16:00	心身に優しいストレッチとリラクゼーション 体験	講師：平林信恵 (Yoga Instructor)
	19:00-20:00	ニューヨーク混声合唱団公開練習 体験	指導：嶋田あや 企画：ニューヨーク混声合唱団
19日 (水)	14:00-15:00	イザベラ高齢者施設/医療ケアセンター見学	企画：高齢者問題協議会
	14:30-16:00	「岩倉使節団米国訪問140周年記念 岩倉使節団訪米見聞記」	講師：坂牧秀一 (Japan Society of Fairfield County)
	18:00-20:30	妊婦さん懇談会	企画：NYすくすく会
20日 (木)	10:00-12:00	個別相談「米国の移民法」各15分	担当：ジェームス・ノーラン法律事務所
	11:00-12:00	子供から大人まで楽しめる「くみねいの紙芝居」	語り手：山門久美子(女優)
	13:00-16:00	個別相談「税金についての相談」各30分	担当：大島襄(会計士)
	13:00-14:00	「メディケア・メディケイドでの在宅ケア～元気な内に計画を立てましょう」	講師：片山瑞恵(JASSI/ジャシー) 企画：JASSI/ジャシー
	14:00-15:30	説明会「ホームケア・サービスとは」	講師：キンバリン・キム(Priority Home Care Inc.)
	18:00-20:00	「日本の年金と米国の税法 第2弾」	講師：安東健太郎(領事) 大島襄(会計士) 企画：壮年会
	19:00-21:00	「アメリカに住む日本人のメンタルヘルス」 会場：VFW Fort Lee, 250 Main St., Fort Lee, NJ 07024	講師：真壁弘子(臨床心理療法士) 企画：NJ日本人会-シニア会
21日 (金)	11:00-12:00	バレリーナのしなやかさを目指せ！誰でも出来る全身ストレッチエクササイズ 体験	講師：菱川ユミ(ballet & fitness instructor)
	13:15-15:15	JAA Chorus 体験	Music Director：伊藤玲阿奈
	15:30-18:00	絵や演劇であなたの人生模様を描いてみましょう	講師：藤澤玲子(LCAT,ATR-BC) 金澤瑞穂(LCAT,CCLS, RDT)
	18:00-19:00	「NY州の協議・争議離婚の概要についての説明」	講師：宮本憲明(弁護士)
22日 (土)		NY日系ライオンズクラブ企画	
	10:30-12:00	パネルディスカッション「そこが知りたい！心と身体の在宅介護」	パネラー：弓削容子(看護師、在宅介護スーパーバイザー) 中垣顕実(仏教カウンセラー)
	12:00-13:00	スペシャルランチ(沖縄、ハワイなどの料理が詰まった特製弁当とデザート付き)\$10 午後の部の沖縄三線、ハワイアンフラなどにちなんだのお弁当です。	
	13:00-14:00	沖縄三線 - 島歌などを歌いましょう！ 体験	講師：落合三郎(野村流古典音楽保存会教師)
	14:10-14:50	魅惑のアルゼンチンタンゴ 体験	講師：小柳津美香(ダンサー/教師)
	15:00-16:00	ハワイアンフラ 見て踊って楽しくアロハー 体験	講師：松本直子(アレクサンダーテクニク公認教師/ダンサー)
23日 (日)	16:30-18:00	体も心も癒される日常の動き(姿勢)と瞑想 体験	講師：松本直子(アレクサンダーテクニク公認教師/ダンサー)& 窪田絵里 企画：ARAMA/YM Medical Network
	10:30-12:30	乳幼児の蘇生法(CPR) 体験 ※お子様は参加できません	講師：加納麻紀(小児科医) 企画：NYすくすく会
	13:30-15:30	個別相談「米国での離婚について」各20分	担当：宮本憲明(弁護士) 飯島真由美(弁護士)
		ウェルネスデー	企画：YMメディカルネットワーク/JAMSNET
	13:00-15:00	負担にならない身体の動かし方教室～アレクサンダーテクニク 体験	講師：松本直子 (アレクサンダーテクニク協会公認教師) 企画：ARAMA
	14:00-17:00	足裏マッサージ：足もみマラソン(各20分)	担当：秋山祥子(マッサージセラピスト) 企画：ARAMA
	15:30-17:00	心と体に優しいヨガとリラクゼーション 体験	講師：花川ゆう子(Clinical Psychologist) ストラムおかり(Licensed Mental Health Counselor) 企画：NY 邦人メンタルネットワーク
	14:00-16:00	「スペシャル・ニーズをもつ子供達への音楽療法体験会」 体験 会場：Creative Music Therapy Studio 20 West 20th St. Suite #803, NY, NY 10011 (20th St & 6th Ave) 申込み：appletimeny@hotmail.co.jp 問合せ：914-777-3448(頼廣陽子)	講師：カオル・ロビンス 吉村美智代(音楽療法士) 企画：NR JACNet / Apple Time

第6回シニア・ウィークは米国三井物産基金、ANAニューヨーク・シニア会、日系ライオンズクラブのご支援で開催しています。

※ご注意

黄色部分のイベントは、それぞれ会場が異なりますので事前の予約が必要です。それぞれの連絡先にてご予約ください。定員になり次第締め切ります。