

# 第13回 秋のヘルス・フェア



●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

**9月8日(日)～10月6日(日) 楽しく健康で安全なニューヨークライフを送るために！**

**どなたでも参加できます！  
知って得する情報満載！**



■お申込み / 問合せは NY 日系人会へ(但し、指定の電話番号以外)  
Tel: 212-840-6942 E-Mail: info@jaany.org  
■会場：49 W. 45th St., 11th Fl. (bet. 5th & 6th Ave.)  
※ご注意：色コーナーは会場が JAA ではありませんのでご注意ください。  
(企画により材料代の徴収あります)

9月	時間	タイトル	企画担当	講師 / 指導者 (敬称略)
8日(日)	12:00-14:00	認知症予防講座～みんなで楽しく脳トレ～		講師：坂村けいこ、高橋芳子 (キャラバンメイト) 企画：高齢者問題協議会
	14:00-16:00	コミュニティーカフェ お茶とお菓子あり	担当：坂村けいこ	企画：高齢者問題協議会
9日(月)	10:00-12:00	シニアへの無料ヘアカット	担当：田原ミチ、小須田シゲ、津田やすこ、窪田俊次、小林はるか (ヘアスタイリスト)	企画：JAA
	16:30-18:00	NYの医療保険～エッセンシャルプランについて～	講師：シン文恵 (ナビゲーター)	企画：日米ソーシャルサービス (JASSI)
10日(火)	11:00-14:00	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)	
11日(水)	9:00-16:30	個別相談「日米の年金、戸籍、老後の日本帰国」各30分	担当：市川俊治 (海外年金支援センター)	
	18:00-20:00	講演会「日米年金の自己防衛、二重国籍問題、帰国対応、海外居住者とマイナンバー」	担当：市川俊治 (海外年金支援センター)	
12日(木)	9:00-12:00	個別相談「日米の年金、戸籍、老後の日本帰国」各30分	担当：市川俊治 (海外年金支援センター)	
	13:00-14:30	簡単に出来るエクササイズとアンチエイジングの栄養について	講師：ジョンソン敬子 (Certified Anti-Aging Nutrition Consultant)	
	15:00-16:00	シニアを対象にした日本舞踊ワークショップ～体に優しい基本動作	講師：伊藤さちよ (伊藤さちよ舞踊団主宰)	
13日(金)	18:00-20:00	妊婦さんとパパの懇親会 日米の出産事情、産後の赤ちゃんケア等～おにぎり&お茶付き～ 会費\$5 *メモ、ペン持参	講師：伊納麻紀 (小児科医)、関久美子 & 新場裕美 (助産師)	企画：ニューヨークすくすく会
		日本人のための相続問題 日本にいる家族が亡くなったら？日本と米国にある財産と遺言	講師：大谷和彦 (弁護士)	
14日(土)	9:00-12:00	個別相談室「日米での財産と遺産相続」各30分	担当：大谷和彦 (弁護士)	
15日(日)	10:00-12:30	NY初上陸 美しいサウンドアートを体験しましょう！(18歳以上を対象)	講師：金子清	企画：日本サウンドベインティング協会
	13:00-16:00	秋のハコ句会～初心者からベテランの方も一緒に楽しみましょう！		企画：ハコ句会
16日(月)	10:30-12:30	イザベラ高齢者施設 / 医療デイケアセンター見学 (ランチ付)	引率：野田美知代	企画：高齢者問題協議会
	18:00-20:00	米語でウオッチ！ アメリカを知る為の100語	講師：旦 英夫 (著述家・NY州弁護士)	
17日(火)	10:45-11:45	太極拳&バランスエクササイズ	講師：高橋悦子	企画：JAA
	14:30-16:00	メディケアとは？65歳になるあなたへメディケアの基本をお話します！	講師：片山瑞恵 (Senior Program Manager)	企画：日米ソーシャルサービス (JASSI)
18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 (裏千家助教授)	
	13:30-15:00	蜂蜜の魅力とミツバチが教えてくれる健康法	講師：船橋康貴 (養蜂家・作家)	
19日(木)	10:00-12:00	個別相談「米国の移民法について」各15分	担当：三木克己 (弁護士)	
	12:00-14:00	大敬老会 K. Iwaki Bandと南壽 (なす) あさ子シンガーの童謡をお楽しみください！		企画：JAA 社会福祉部
	14:00-15:00	NY市内の非営利シニア自立型住宅の比較情報	講師：レオナ・チェン & 多治見陽子 (Isabella House)	企画：Isabella House & 高齢者問題協議会
	18:00-20:00	現在の移民法の流れと事例 & Public Charge について	講師：加藤恵子 (弁護士)	
20日(金)	10:00-11:30	親子のリトミック ○2歳未満：10:00-10:30am ○2～3歳：10:45-11:30am	講師：井上昌子	企画：JAA アップルキッズ
	13:15-15:00	JAA コーラス	指導ディレクター：田中智弥	企画：JAA コーラス部
	13:00-17:00	個別相談「相続税、その他の税金について」各30分	担当：大島襄 (公認会計士)	
	18:00-20:00	最近の税法と国際相続税について	講師：大島襄 (公認会計士)	
21日(土)	9:15-10:30	予防接種について知っておいてもらいたい事 会場：NY補習校 ウェストチェスター校 Port Chester Middle School 質問申込：appletimeny@hotmail.co.jp	講師：安田幹 (小児科医)	企画：アップルタイム
	10:00-12:00	家庭で出来るハーブ療法：冬編 (風邪インフルエンザシーズン)	講師：浅野祥子 & マイヤ・ロビンソン (Clinical Herbalist)	
	13:00-15:00	現職看護師と話そう～体の不調や介護・認知症のこと第4弾	講師：弓削容子 (在宅訪問看護師)	企画：NYシルバールー

22日 (日)	10:00-12:00	個別相談「日本と米国が絡んだ法律問題全般について」各15分	担当：宮本恵明(弁護士)
		★HEIAN*華麗に加齢 秋の講座	
	10:00-12:00	HEIAN 秋の俳句 / Let's create Autumn Haiku!	講師：Prof. Timm、斎藤健一、杉村真美
	12:30-13:30	HEIAN いきいき転倒予防 1・2・3!	講師：福永拓実(理学療法博士)
	13:30-15:00	平安読書クラブ 大好きな本の討論会	講師：塩井純一、杉村真美
	15:00-16:30	アートで見つけるバランス!	講師：高田徹(Art Therapist) 企画：HEIAN*華麗に加齢&CJCAT
	16:30-18:00	コーチングで最適化バランスを実現!	講師：杉村真美(ACC@ICF認定コーチ)
23日 (月)	13:00-17:00	個別相談「将来帰国を考えている方へのアドバイス」各30分	担当：羽山徹(Financial Advisor)
	18:00-20:00	将来帰国を考えている方へのアドバイス： 米国公的年金(ソーシャルセキュリティ)受給の説明も含む	講師：羽山徹(Financial Advisor)
24日 (火)	13:00-14:00	書道クラス体験	講師：書道部師範 企画：JAA
	19:00-21:00	ニューヨーク混声合唱団 公開練習	指導：コルナ紗綾、ピアノ：浅沼里香子 企画：ニューヨーク混声合唱団
25(水)	18:00-20:00	祖国の歴史に学ぶ：お食事&ドリンクあり 会費\$20	講師：高崎康裕 企画：NY歴史問題研究会
26日 (木)	14:00-17:00	個別相談「遺言・事前指示の書類についての法律相談 Will, Health Care Proxy, Living Wills, Power of Attorney」各30分	担当：ヘレン・イリエ(弁護士)、滝川玲子(弁護士)
	15:00-17:00	座談会「安心した老後を過ごすためのサバイバル方法⑬」お茶とお菓子あり	講師：スーザン大沼(弁護士)座長：野田美知代 企画：高齢者問題協議会
	18:00-20:00	メディケイドでのホームケアを受けるには？と遺言・事前指示の書類 ～Will, Health Care Proxy, Living Wills, Power of Attorney～の大切さと基礎知識	担当：ヘレン・イリエ(弁護士)、滝川玲子(弁護士)
27日 (金)	11:00-12:00	ウォームアップ&リラクゼーションストレッチ (運動できる服装、ソックス、スニーカー、タオル大&小持参)	講師：オシオリ依子(AFAA公認 Aerobics Instructor)
	13:00-17:00	個別相談室「日本国籍について」各30分	担当：塩崎恵子(日本の国籍・ビザコンサルタント)
	18:00-20:00	日本国籍を維持するか放棄するか～二重国籍等について	講師：塩崎恵子(日本の国籍・ビザコンサルタント)
28日 (土)		NY日系ライオンズクラブ企画：ライオンズ大学大人の教養講座シリーズ第3弾！ ★日本で大人気の特別講師陣がやってくる！一日でお役立ちセミナーの全てを受講できる総合講座！	
	10:00-11:45	金メダリストを育てたメンタルコーチがお話します！	講師：飯山暁朗(メンタルコーチ)
	11:50-12:20	お昼休み 軽食・飲み物有ります！	
	12:30-14:15	唯一無二の空間を創造するステンドグラスのプロのお話し	講師：北條日出子(ステンドグラス作家)
	15:00-16:45	土地の声を聴き、依頼主の心を映す庭作りのプロのお話し	講師：梅野星歩(庭師)
29日 (日)	10:00-12:00	乳幼児&成人 心肺蘇生ワークショップ 物を喉に詰らせた時や意識のない時の蘇生法をお教えます	講師：金原聡子(内科・小児科医) 企画：NYすすく会
	13:00-14:00	障害児の帰国～日本の状況	講師：藤原大輔(障害児通所UNICO代表) 企画：グループミュージキング/カオル・ロビンズ
	14:00-15:30	「お酒が苦手で甘いものも嫌い」 日本人に多く、あまりに知られていない病気・シトリン欠損症	講師：大石公彦医師 企画：米国医師会
30日(月)	18:30-21:00	静坐～正しい姿勢と呼吸法～に学ぶ	講師：名倉幹(東本願寺・真宗大谷派僧侶北米開教使)
10月			
2日 (水)	13:00-15:00	ライオンズ大学：大人の教養講座シリーズ ケトジェニックダイエット～驚きのダイエット！美味しく食べてスリムに成る！ 美味しい料理の試食あり	講師：新谷佳子(専門アドバイザー)
	15:15-17:15	映画鑑賞：日本映画「ペコロスの母に会いに行く」老人性痴ほう症を喜劇タッチで愛おしく切なく表現した感動の映画です！	
	18:00-20:00	在留邦人安全対策～虎の巻～そうだ！相談しよう！ 意外と知らないNYPDの地域密着警察官サービスで安全対策を！	企画：在NY日本国総領事館、NY日系ライオンズクラブ
3日 (木)	12:00-14:00	名古屋のちんどん べんてんやショー!(女性ばかりのチンドン屋さんです) お茶とお菓子をご用意します!	企画：マークリエーション/Mar Creation Inc.
	16:30-18:00	サムライに学ぶ日常動作	講師：岡田慎一郎(理学療法士) 企画：HEIAN*華麗に加齢
	18:00-19:30	ライフバランス ワークショップ：アーキタイプとは？ アーキタイプで分かる貴方の人生パターン	講師：プロディー愛子 (CMED Certified Archetypal Consultant/ICF Certified Life Coach)
5日 (土)	10:00-12:00	サムライに学ぶ日常動作 予約：sakuranursery@gmail.com 野崎 会場：Harrison Public Library-Learning Center, 2 Bruce Ave., Harrison, NY 10528	講師：岡田慎一郎(理学療法士) 企画：HEIAN*華麗に加齢
	12:30-14:30	「ニューヨーク及び近郊に在住の日本人・日系人の高齢化に関する調査2018」 結果から見える事	講師：小泉きよ香 企画：高齢者問題協議会
	15:00-17:00	JAAで盆踊り ～楽しく踊って健康的に～	講師：望月啓佑(盆踊りインストラクター)
6日 (日)	11:00-12:00	老人性うつ病ってどんな病気？	講師：大河内けい(精神科医)、斎藤恵真(精神科医)
	13:00-15:00	ライオンズ大学：大人の教養講座シリーズ 葬儀とお墓、日米の違いをすべて教えます!(個別相談あり)	講師：仙田智一(真言宗豊山派 宝性寺越谷別院住職) 森岡妙子(ハルステッド葬儀社)
	15:15-17:00	大切なペットの葬式とお墓を考えよう!	講師：森本真理(獣医師)

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支援でこのフライヤーを作成しました