

# 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(土)～10月7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 (土)	10:00-12:00	アンケート調査「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」の説明と記入についての相談	担当：遠山伊津子 (調査責任者、桃山学院大学・大学院教授)、野田美知代 企画：高齢者問題協議会
	12:00-14:00	コミュニティーカフェ どなたでもお気軽にご参加できます。お茶とお菓子の用意あります。	担当：坂神けいこ (NY市保健局) 企画：高齢者問題協議会
	13:00-16:00	日本の介護事情と各施設の紹介：正しい介護施設の選び方、介護支援と保険、誰かに話したくなる介護クイズと認知症紙芝居 講演後ご相談にのります！	講師：西村栄一 (株式会社HELIPZ & Co., 現在週刊NY生活に「日本の介護事情」掲載中) & 他 企画：高齢者問題協議会
9日 (日)	14:00-16:00	心と体のケア ストレス軽減ワークショップ	講師：高森英治 (Yoga Instructor/Stress Management Counselor)
	13:00-16:00	オープン句会	企画：ハコ句会
10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、岡野未央 (ヘアスタイリスト) 企画：JAA
11日 (火)	10:00-12:00	リンパセルフケア	講師：スノー・シミズ (Lymphedema Therapist)
	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)
	13:00-15:00	暮を楽しみましょう！	企画：JAA 楽暮会
12日(水)	17:30-20:00	講演会「日米年金の自己防衛、二重国籍問題、帰国対応」	担当：市川俊治 (海外年金支援センター)
13日 (木)	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)
	12:00-13:30	大敬老会 お祝いの膳	企画：JAA 社会福祉部
	13:30-14:30	アンケート調査「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」の説明と記入支援	担当：野田美知代 企画：高齢者問題協議会
14日 (金)	9:00-11:30	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)
	10:45-12:00	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「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)
15日 (土)	11:00-13:00	アンケート調査「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」の個別説明と記入支援	担当：小泉きよ香 企画：高齢者問題協議会
	13:00-15:00	現職看護師と介護士によるNY在宅介護の現状第2弾	講師：弓削容子 (在宅訪問看護師) 企画：壮年会
	15:00-17:00	ハーバリズム (薬草学) と健康：基礎講座	講師：浅野祥子 & マイヤ・ロビンソン (クリニカル・ハーブ療法士)
16日 (日)	10:00-12:00	個別相談「日米法律相談」各15分 (相続、信託、年金・終活、家族問題 / 離婚、その他いろいろ)	担当：宮本憲明 (弁護士)
	10:00-12:00	マインドフルネス瞑想とセルフコンパッションで心も体もリラックス	講師：窪田絵理 (Clinical Psychologist) 企画：YM メディカルネットワーク
	米国日本人医師会企画 各講演後先生との交流会 リフレッシュメントあり		
	13:00-14:30	米国での上手な医者のかかり方	講師：島田悠一 MD, MPH (コロンビア大学循環器内科助教授)
17日 (月)	15:00-16:30	あなたの目は健康ですか？白内障、緑内障などの心配は？	講師：遊馬吉右衛門 (眼科医)
	13:00-14:30	子供を守る 添加物との付き合い方	講師：ナカムラアキツ (Holistic Health Coach & Natural Food Advisor)
	18:00-20:00	メディケイドプランニングとエスレートプランニング (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)
18日 (火)	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
	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
19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)
	16:00-18:00	NY州健康保険 (通称オバマケア) の来年のエンrollment加入についての説明	講師：関久美子、原貴子 (NY州健康保険 Japanese Navigator) 企画：JAA-CACF
	18:30-21:00	真の安心を求めて～静坐と仏の教えに聞く～	講師：名倉幹 (東本願寺・真宗大谷派僧侶北米開教使)
20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：加藤恵子 (弁護士)
	12:30-14:00	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)
	12:00-14:00	英語発音セミナー：日本語発音から英語発音の口の開け方ギアチェンジを教えます！	講師：モリヤマ・ハルカ (発音矯正スペシャリスト)
	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)
	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

21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
	18:00-20:00	米国公的年金ソーシャルセキュリティのすべて	講師:羽山徹 (Financial Advisor)
22日 (土)	13:30-15:00	みんなで学ぼう認知症! 認知症を知り、その予防法を学ぼう	講師:坂神けいこ、シュナーベル順子、高橋芳子、宇多田侑子(キャバネット) 企画:高齢者問題協議会
	15:00-16:00	アンケート調査「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」の説明と記入支援	担当:坂神けいこ、野田美知代 企画:高齢者問題協議会
23日 (日)		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 ★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 軽食・飲み物有ります!	～お得感、満杯!特別講座編～
	10:00-11:30	人生のお片付け 親が、自分が倒れたときに備えるセミナー	講師:山口里美(司法書士)
	11:45-13:15	必見!シニア向けの心の若返りセミナー 若返り方法とは	講師:津田剛(心理カウンセラー)
	13:30-15:00	驚愕!植物の不思議な力を借りて心身の健康維持	講師:松戸圭子(植物バズル療法士)
	15:15-16:45	日本に残した不動産の税金対策など問題は全て解決!	講師:高岡和人(税理士)
	17:00-18:30	望む未来を実現するためにプラス思考のメンタルセミナー!	講師:小野由樹子(キャリアカウンセラー)
24日 (月)	11:00-13:00	草月流 生け花デモンストレーション	講師:ロジャース田村波津枝(草月流師範)
	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)
25(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
26(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
27日 (木)	9:30-13:30	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)
	10:30-12:00	座談会「海外での子育て」異文化での子育ては大変 相談員も交え日頃の体験や疑問をシェアしてみませんか。お茶菓子付	講師・相談員:バーズ静子(School Psychologist) & 森真佐子(Clinical Psychologist)
	12:00-14:00	無料個別教育相談(各25分) 予約:914-305-2411 / jecmm@jec-ny.org 会場:NY日本人教育審議会・教育相談室 56 Harrison St., Suite 505, New Rochelle, NY 10801	企画:NY日本人教育審議会教育相談室
	12:00-14:00	9月の第2敬老会 お食事代:JAA会員\$5,一般シニア\$8	企画:JAA社会福祉部
	14:00-16:00	座談会「安心した老後を過ごす為のサバイバル方法⑫」 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
	17:00-20:30	妊婦さんとパパの懇親会 ～おにぎり&お茶付き～ 会費\$5 *メモ、ペン持参	講師:加納麻紀(小児科医)、関久美子(助産師) 企画:ニューヨークすすくす会
28日 (金)	11:00-12:00	慢性副鼻腔炎:気づかないうちに慢性化してしまっている 鼻炎症の問題について 日本語通訳付き	講師:ジェフリー・アン(Jeffrey M. Ahn), M.D.(耳鼻咽喉科)
	18:00-20:00	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)
29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)
	9:30-11:00	見逃さないで、子供たちからのサイン 会場:NY補習校ウエストチェスター校PortChester Middle School	講師:望月啓佑(盆踊りインストラクター) 講師:西尾尚子(臨床心理士) 企画:AppleTime
	16:00-18:00	秋の盆踊り教室 ~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)
30(日)		JAA お休み	
<b>10月</b>			
1日 (月)	18:00-20:00	もっと知りたい血管と血液のこと	講師:樋口聖(薬学博士)&大嶋宏一(医療博士) コロンビア大学メディカルセンター 企画:SHARE
	18:00-18:45	トランプ大統領下の移民法の問題点について	講師:寺井真美(弁護士)
3日 (水)	19:00-20:00	移民法の最新情報	講師:加藤恵子(弁護士)
	18:00-19:30 (17:30 開場)	「危ない! 逃げろ〜」危険は身近なところにも!★NYPDの専門家による講演で安心な生活を! 銃撃事件の対処方法〜こんな時はどうする?安全対策懇話会拡大版	企画:在NY日本国総領事館、NY日系ライオンズクラブ
5日(金)	10:00-12:00	ライフバランス ワークショップ:子育てと個性	講師:プロディー愛子(All is Well Coaching)
6日 (土)	11:30-17:00	JAMSNET World シンポジウム(各国からのレポート各30分)	企画:JAMSNET World
		① 仲本光一(東京):在外邦人支援における外務省の役割	
		② 橋口宏(アジア):日本医療を海外に輸出出来ないか?シンガポールの経験	
		③ 古関比斗志(東京):感染症と癌 ④ 吉田常孝(アジア):大洋州島嶼国の医療事情、パプアニューギニアを中心に	
		⑤ 岡田真一郎(東京):古武術の身体運用に学ぶ生活作術 ⑥ 高木毅(アジア):アジアの医療事情	
		⑦ 岡田由佳(カナダ):カナダの認知症サポータートレーニングについて	
		⑧ 中島敏彦:ベトナムの医療事情 ⑨ 島田悠一(NYC):米国における医学教育制度	
7日 (日)	9:30-12:00	育児動作の悩みの相談室 予約:yamamama05@gmail.com 会場:さくら学園 16 Halstead Ave., Harrison, NY 10528	講師:岡田真一郎(理学療法士) 企画:HEIAN *華麗に加齢&NYすすくす会
	13:00-13:45	転倒予防運動2.0	講師:福永拓実(理学療法博士) 企画:HEIAN *華麗に加齢
	13:45-14:45	華麗に加齢 デジタルヘルス未来予想図	講師:塩井純一Ph.D, 福永拓実(理学療法博士), 杉村真美 企画:HEIAN *華麗に加齢
	15:00-16:00	Find My Happiness シリーズ1 アートセラピー編	講師:高田徹(Art Therapist) 企画:HEIAN *華麗に加齢&JCAT
	16:00-17:00	Find My Happiness シリーズ2 コーチング編	講師:杉村真美(ACC@ICF認定コーチ) 企画:HEIAN *華麗に加齢
	17:00-18:30	和の姿勢が変える日常動作の最適化	講師:岡田真一郎(理学療法士) 企画:HEIAN *華麗に加齢

ニューヨーク日系人会 ■ 49 West 45th Street, 11th Floor, New York, NY 10036 ■ www.jaany.org

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