

第15回サクラ・ヘルスフェア



●共催：ニューヨーク日系人会（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

テーマ「安全で健康なライフを」

期間：4月8日(土)～5月6日(土)

サクラの季節、COVID-19 と共存して
安全で健康なライフを過ごしましょう！
どなたでも参加できます！



■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., 5th Fl. (bet. 5th & 6th Ave.)
※企画により材料代の徴収がございます。

4月	時間	タイトル	企画担当 講師 / 指導者 (敬称略)
8日 (土)	10:00-11:30	オンライン (ZOOM) & JAA Hall : 「リモート茶話会」 弓削看護師と話そう～身体の不調や介護・認知症その他	講師：弓削容子 (在宅訪問看護師) 企画：NYシルバー会 & JAA
	13:00-14:30	「しゃべって！笑って！ハッピーライフ！！」 ゲームや歌を楽しみながらいっぱい笑いましょう。■会場：JAA Hall	講師：焼山元恵 (カウンセラー) 企画：幸せ運びた〜い(隊)
9日 (日)	13:00-16:00	オンライン (ZOOM) & JAA Hall : 「春の句会」 初めての方も一緒に、春の句会を楽しみましょう！	担当：「NY方舟」澤つくし 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 春らしいヘアスタイルにしましょう！ ■会場：JAA Hall	担当：田原ミチ、佐々木ノリ、津田やすこ、 小林はるか (ヘアスタイリスト) 企画：JAA
11日(火)	10:45-11:45	太極拳クラス ■会場：JAA Hall	講師：宮原三千子 (TCHI公認講師) 企画：JAA
12日 (水)	18:30-20:00	オンライン (ZOOM) & JAA Hall 姿勢、呼吸、丹田充実の静坐法を学ぶ	講師：名倉幹 (東本願寺僧侶)
13日 (木)	10:00-12:00	電話個別無料相談室「法律相談室 (移民法以外)」(各 30分)	担当：笠野玲子 (弁護士) 企画：JAA
	12:00-14:00	4月の第1 敬老会～BentOnのお弁当～ シンガーの向野まいさんの歌をお楽しみください ■参加費：会員 \$5	企画：JAA 社会福祉部
	18:00-21:00	日本の歴史に学ぼう～「古事記」を知る～中巻ヤマトタケル～ 日ユ同相論も ■会費 \$20 (軽食 & 飲物付き) ■会場：JAA Hall	講師：高崎康裕 企画：NY 歴史問題研究会
14日 (金)	10:00-12:00	折り紙クラス ～世代を超えて折り紙を楽しみましょう～ ■会場：JAA Hall	講師：小林利子 (ATR-BC, ATCS, LCAT) 企画：OrigamiTherapy Association, JAA Apple kids and Keirokai
15日 (土)	10:00-11:30	オンライン (ZOOM) 講座：痛み専門の整形外科医が説明する 腰痛、膝痛、首痛、関節炎、坐骨神経痛などの痛み、原因と治療法	企画：NJ 日本人会
	11:00-15:00	無料の COVID-19 ワクチンの提供と日本語によるアシスタント 予約お申込み：tinyurl.com/sakurarsvp or 347-638-4894 又は JAA まで (定員 30人) ■会場：JAA Hall	企画：Apicha Community Health Center
16日 (日)	11:00-12:00	オンライン (ZOOM) & JAA Hall : 「ボディバランス」 身体の軸を感じ、正しい姿勢を知り、素敵な立ち姿に	講師：タケノ・アヤ (芸術監督、振付師、ダンサー、講師) 企画：Dance with Aya
	13:00-15:00	「家庭内で出来る日本語教育」 妊娠中、幼児をお持ちの方も是非に！ ■会場：JAA Hall	講師：皆本みみ (家庭教師)
18日 (火)	13:00-14:00	書道クラス体験 ■会場：JAA Hall	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による公開リハーサル ■会場：JAA Hall	指導者：嶋田あや 企画：ニューヨーク混声合唱団
19日 (水)	14:00-16:00	NYC でボランティアを一緒にしてみませんか？ ■会場：JAA Hall	企画：NY de Volunteer
20日 (木)	10:00-12:00	電話個別無料相談「米国の移民法」(各 15分)	担当：寺井真美 (弁護士) 企画：JAA
	18:00-20:00	オンライン (ZOOM) & JAA Hall : 日本の国籍法と入管手続き～よくある疑問の解消	担当：塩崎恵子 (日本の国籍ビザコンサルタント)
21日 (金)	10:30-11:30	ウォームアップ&リラクゼーションストレッチ ■会場：JAA Hall	講師：オシオリ依子 (AFAA 公認 Aerobics Instructor)
	13:15-15:00	JAA Hall & オンライン (ZOOM) : JAA コーラス 体験クラス	指導：コルナ紗綾 企画：JAA コーラス部
22日 (土)	11:00-14:00	第18回サクラ祭り Sakura Matsuri at Flushing Meadows Corona Park JAA 企画 僧太鼓、JAA コーラス、沖縄音楽、花笠音頭 (パレード)、野点等 ★バス・ランチ要予約 Please make your reservation for Bus and Lunch at info@jaany.org /212-840-6942 ■バス・お弁当代：JAA 会員 \$10 / 非会員 \$15 ■会場：フラッシング・メドウ・コロナ・パーク the Queens Museum & the Theatre at the World's Fair site	
	14:00-16:00	コミュニティーカフェ @ JAA Hall (お茶・お菓子付き) どなたでも参加できる雑談の場です。	担当：坂神けいこ (NY市保健精神衛生局) 企画：高齢者問題協議会
	19:00-20:00	オンライン講座：平安 ZOOM 読書会「奇跡の社会科学」討論会	講師：杉村真美 企画：平安
	20:00-21:30	オンライン (ZOOM) : 「ライフ・バランス・ワークショップ」 言葉による問題と解決、そこから生まれる感情との向き合い方	講師：プロディー愛子 (ICF 認定ライフコーチ) All Is Well Coaching

5月	時間	タイトル	企画担当	講師/指導者(敬称略)
4/22 (土)	4月22日から	ライオンズ大学：大人の教養講座シリーズ 大好評のインターネット配信！第4弾！ 日本で大人気の有名講師陣がYouTubeで講演配信！ 4月22日(土)～5月10日(水)まで公開中 各講師30分の凝縮セミナー。全てご自由に視聴できます。■申込先：NY日系人会 info@jaany.org		
	YouTube配信	「どうする？相続登記の義務化～住まいの終活」		講師：山口里美(一般社団法人日本リレーションサポート協会 代表理事)
5/10 (水)	お好きな時間に視聴できます	「すぐ体感！30分で、からだが楽になるストレッチ！」		講師：原田大輔(フィットネストレーナー)
		「今日からはじめるシニアの断捨離®～住まいと心と身体の関係性～」		講師：小林理恵(断捨離トレーナー)
		「心とカラダを元気に！自宅のできる声トレ～日本の歌を歌いましょう～」		講師：吉井江里(ボイストレーナー)
23日 (日)	9:30-11:30	乳幼児&成人の心肺蘇生(CPR) ワークショップ ～意識不明、呼吸困難など、緊急事態の対応～ ■会場：JAA Hall		講師：加納麻紀(内科・小児科医) 企画：ニューヨークすくすく会
	13:00-15:00	きくち体操ワークショップ ■会場：JAA Hall 菊池先生のビデオ講演&インストラクターによるワークショップ		講師：太田伸子 企画：(株)きくち体操
27日 (木)	12:00-14:00	4月の第2敬老会～BentOnのお弁当～ 安西弦医師の「健康についてのお話」、 Iwaki Bandの音楽をお楽しみください ■参加費：会員\$5		企画：JAA 社会福祉部
	14:00-15:30	「米国の今を映す・米語 Watch!」 ■会場：JAA Hall 続々と生まれる米語を通して、アメリカの「今」を観察しましょう		講師：旦 英夫(NY州弁護士、執筆業)
29日 (土)		「NY 歴史問題研究会主催」ウエストポイント(士官学校) 特別見学ツアー(1日バスツアー) 米国最古の士官学校を訪問。学校見学、日米関係の歴史学習、同日開催されるサンドハースト競技会見学。米国の他世界13か国から48チームが技量、体力を競います。日本からは防衛大学校チームが参戦。定員(54)になり次第締切り。 ■参加費(昼食代含む)：大人\$100、18歳未満\$70 ■お申込み&お問合せ：三木 rekishikenkyun@gmail.com 電話 914-707-3011		
	10:00-12:00	オンライン(ZOOM) 講座： プリママ：出産を控えているママとパパのセミナー&母乳について		講師：加納麻紀(内科・小児科医)、 新場裕美(国際認定ラクテーション・コンサルタント) 企画：NYすくすく会
30日 (日)	東海岸 14:00-16:30 西海岸： 13:00-15:30	第4回日本人乳がんシンポジウム@イーストコースト・サウス 〈ライブ会場とオンラインのハイブリッド形式〉 ■会場：JAA Hall ★参加申込はBCネットワークホームページから http://bcnetwork.org 又は JAA 212-840-6942 まで		企画：BCネットワーク、司会：久下香織子キャスター
	基調講演	「もし、乳がんかもしれないと思ったら～米国の標準乳がん治療～」		講師：高部 和明 医師(ロズウェルパークがんセンター・乳腺外科主任教授)
	医師講演	「あなたも子宮からの異常出血に悩んでいませんか？」		講師：常盤 真琴 医師(婦人科医師・准教授・コロムビア大学病院)
	経験者トーク	「再発：私はどうやって再発を乗り越えたか！」		講師：井村 紀子(サバイバー・キャラ弁アーティスト～LA在住)
5/4 (木)	14:00-15:00	オンライン(ZOOM) 講座： NY州公的医療保険(オバマケア)について		講師：紀川・サミーノ あゆみ(Senior Health Navigator/Site Manager-AOM) 企画：日米ソーシャルサービス(JASSI)
5/5 (金)	10:30-12:00	歌って踊って親子で触れあおう！ ■会場：JAA Hall		講師：灘田篤子(米国認定音楽療法士 MT-BC) 企画：CJCAT & JAA アップルキッズ
5/6 (土)	10:00-11:30	オンライン(ZOOM) & JAA Hall： ペットのシニア期をどう迎えるか？ FLAT/ふらっと 活動キックオフイベント		講師：添田晋吾(獣医師)、モデレーター：小杉祐子
	12:30-13:30	オンライン(ZOOM) & JAA Hall： 「子育てや療育の悩み、何でも座談会」米国での子育て、病院や教育機関に関わる悩み、健康児から障がい児まで気軽に情報交換！		講師：倉本美香、プロディー愛子(FLAT代表メンバー) 企画：FLAT/ふらっと
	14:00-15:00	オンライン(ZOOM) & JAA Hall：「シニアとがん」 受けるべきがん検診と腫瘍専門医から伝える健康の秘訣		講師：清水佐紀、鈴木幸雄(FLAT代表メンバー/腫瘍専門医) 企画：FLAT/ふらっと
	15:00-16:30	オンライン(ZOOM) & JAA Hall： 「認知症を防ぐ9つの方法」認知症のリスクと改善方法		講師：山田悠史(FLAT代表メンバー/米国老年医学専門医) 企画：FLAT/ふらっと/NY日系人会