

第19回 秋のヘルス・フェア

健康で、安心したライフを学びましょう！



■主催：ニューヨーク日系人会
■後援：在ニューヨーク日本国総領事館
■協賛：米国医師会 (JMSA)
邦人医療支援ネットワーク (JAMSNET USA)
米国三井基金
ニューヨーク日系ライオンズクラブ
Asian American Federation

9月5日(金)～10月5日(日)

どなたでも参加できます！
知って得する情報満載！

参加無料
※企画により
食事代・材料代の徴収有り

■ Online & 会場：ニューヨーク日系人会 (JAA)
49 West 45th St., 5th Floor, New York, NY 10036
■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

Online の場合は、お申し込み後に Online の情報をお送りします

9月	時間	タイトル	企画担当 講師/指導者(敬称略)
5日 (金)	10:15-11:45	親子の音楽とアートで遊ぶクラス(未就学児向け) ■会場：JAA ホール ◆登録フォーム→ https://tinyurl.com/md9db8up	講師：瀧田篤子(米国認定音楽療法士 MT-BC) 企画：JAA アップルキッズ
6日 (土)	9:30-11:00	オンライン(ZOOM) 講座：リモート茶話会 弓削看護師と話そう～健康と介護のことなど～	講師：弓削容子(在宅訪問看護師) 企画：NYシルバー会
	13:30-15:30	コミュニティーカフェ ■会場：JAA ホール ●お茶・お菓子あり 誰でも参加できる憩いの場。雑談しながら楽しく過ごしましょう。	担当：坂神けいこ(NY市保健精神衛生局) 企画：JAMSNET 高齢者支援ネットワーク、JAA 高齢者問題協議会
8日 (月)	10:00-12:00	シニアへの無料ヘアカット ■会場：JAA ホール 各30分・要予約	ヘアスタイリスト：田原ミチ、小須田シゲ、秋元亮佑、上田和則 企画：JAA
10日 (水)	18:30-20:00	JAA ホール&オンライン(ZOOM) 正しい姿勢、呼吸、丹田に力を入れる静坐法	講師：名倉 幹(東本願寺・真宗大谷派 僧侶)
11日 (木)	9:30-10:30	オンライン(ZOOM) 講座「子どもの新しい学校生活とこころのケア」 ZOOM参加は右記登録フォームよりお申込みください→ https://forms.gle/rHVXCEQtuDLJoi3e8	企画：ニューヨーク日本人教育審議会・教育相談室
	10:45-13:15	オンライン(ZOOM) 無料個別教育相談 各25分、先着10名 ZOOM参加は右記登録フォームよりお申込みください→ https://forms.gle/uEUoPUCfxs9NsUVN9	企画：ニューヨーク日本人教育審議会・教育相談室
	12:00-13:00	9月の第一敬老会 ●会費\$5(JAAシニア会員) 山本綾香さんの歌とクニ三上さんのピアノをお楽しみください！	企画：JAA 社会福祉部
	13:00-14:00	とっさの時、どのようにして身を守るか？(Self Defense) ■会場：JAA ホール	講師：五嶋龍(日米武道館) 企画：JAA & AAF
	13:00-14:30	伊藤さちよ舞踊団シニアフリーワークショップ 日本舞踊の基本を習い、自作の俳句に合わせて舞う ◆参加希望者は講師へ要事前連絡(扇子/着物の準備など説明有り)sachiyoitoandcompany@gmail.com / 問合せ&予約：212-627-0265 ■会場：Greenwich House Senior Center on the Square, 20 Washington Square North, NYC 10011	講師：伊藤さちよ(舞踊家)
12日 (金)	18:00-19:30	オンライン(ZOOM) 講座： 認知症の初期症状と対応の仕方、新薬について解説	講師：吉田常孝(外務省診療所外務技師 精神科医) 企画：高齢者問題協議会
13日 (土)	10:00-12:00	看護師ヘルスチェック・サポートステーション 看護師による大腸がん内視鏡スクリーニングミニレクチャー&バイタルサイン、 健康相談、通訳アプリ案内コーナー ■会場：JAA ホール	企画：日本人・日系アメリカ人看護協会
	12:00-13:00	Hybrid(JAAホール&オンラインZOOM) 講座： Health Care Proxy「医療代理人指示書」作成ワークショップ	特別講師：滝川玲子(弁護士) 企画：JAA 協賛：日本人・日系アメリカ人看護協会
	14:00-16:00	やさしい鉛筆画ワークショップ ■会場：JAA ホール 初めての方も安心して参加できます！画材は用意しますので手ぶらでOK。 あなたが描いた作品はそのままお持ち帰りいただけます。	講師：岡崎久美子(鉛筆画アーティスト)
	18:30-20:30	オンライン(ZOOM) 講座 日米の年金について	講師：園原昌代(社会保険労務士) 企画：海外年金相談センター(創設者：市川俊治)
	19:00-20:00	平安オンライン(ZOOM) 読書会 斎藤孝著「養成訓、ほどほどに長生きする」 ◆申込は直接平安まで：Heian.NYC@gmail.com	企画：平安 杉村真美
14日 (日)	13:00-15:00	フィジカルセラピーによる腰や膝の痛みの原因、対処法を正しく知ろう！ ■会場：JAA ホール	講師：小崎裕也 (Doctor of Physical Therapy) 企画：ファンクフィジオ フィジカルセラピー
	18:30-20:30	オンライン(ZOOM) 個別相談室 日米の年金についての相談室です 各20分	講師：園原昌代(社会保険労務士) 企画：海外年金相談センター(創設者：市川俊治)
15日 (月)	13:00-15:00	Hybrid(JAAホール&オンラインZOOM) 講座： 秋の季節を俳句で楽しみましょう！ 初めての方も一緒に、秋の季語を使って自由な発想で俳句を作ってみましょう！	担当：「NY方舟」滞つくし 企画：ハコ句会
16日 (火)	10:45-11:45	太極拳&バランスエクササイズ ■会場：JAA ホール	講師：宮原三千子 企画：JAA
	13:00-14:00	書道クラス体験 ■会場：JAA ホール	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 ホール	指揮者：相場皓一 ピアニスト：浅沼里香子 企画：ニューヨーク混声合唱団
	19:00-20:00	オンライン(ZOOM) セミナー：米国で重い病気になること、 終末期を迎えるということ～一緒に話し合いませんか～	講師：大西恵理子(オレゴン健康科学大学 家庭医) 企画：米国日本人医師会
17日 (水)	11:00-13:00	裏千家茶道デモンストレーション ■会場：JAA ホール	講師：真田宗知、鈴木宗律(裏千家専任講師) 企画：JAA
	14:00-15:00	メディケアの基本と注意点、2026年の変更、 ウェブサイトのご紹介とご利用のお勧め ■会場：JAA ホール	講師：石田和子(HIICAP-Health Insurance Information Counselling and Assistance Program Volunteer)
	15:00-17:00	メディケア個別相談 (定員4名) 要予約	企画：NY市高齢者課健康保険情報及びカウンセリング支援プログラム
	18:00-19:30	「日本の国籍法と日米重国籍」 ■会場：JAA ホール ～出生による重国籍と自己志望による外国籍取得との違い～	講師：塩崎恵子(日本の国籍ビザコンサルタント)
18日 (木)	10:00-12:00	無料電話個別相談「米国の移民法について」 各15分・要予約	担当：加藤恵子(弁護士) 企画：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 ホール	講師：焼山元恵(カウンセラー) 企画：幸せ運びた～い(隊)
	18:00-19:30	Hybrid(JAAホール&オンラインZOOM) 講座： 米国での永住権や非移民ビザ保持者及び米国に滞在希望者へのアドバイス	担当：加藤恵子(弁護士) 企画：JAA
19日 (金)	11:00-11:50	ウォームアップ&リラクゼーションストレッチ ■会場：JAA ホール ヨガマットor大タオル、動きやすい服装、運動靴、水をご持参ください。	講師：オシオリ依子(AFAA公認 Aerobics Instructor)
	13:15-15:00	JAA コーラス体験クラス ■会場：JAA ホール 皆さんと楽しく歌って健康維持！初心者大歓迎！	指導：田中友樹子 企画：JAA コーラス部
	18:00-20:00	JAA オープンハウス どなたでもご参加できます！ Rino Aise Bandの演奏をお楽しみください！ ■会場：JAA ホール	企画：JAA and JAA YP Network

20日 (土)	10:00-12:00	オンライン(ZOOM) 講座: 認知症を正しく知ろう：予防・診断・その後の支えあい	講師：山田悠史(米国老年医学専門医、FLAT代表理事) 天野貴史 (Associate Professor, Rutgers University, JASSI理事)
	13:00-14:30	YouTube 講座：配信期間：9/20(土) 13時～ 10/5(日) 24時(NY時間)期間中お好きな時間に視聴できます 脳とからだが生き返る！菊池和子(89才)命の講演会&一緒に動いてみよう！	講演：菊池和子 講師：太田伸子 企画：きくち体操
	16:00-17:00	自己防衛(Self Defense)を空手を通して学びましょう！ ■会場：日米武道館 11 West 36th Street, 5th Floor, New York, NY 10018	講師：五嶋龍(日米武道館) 企画：JAA&AAF
21日 (日)	10:00-12:00	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 ホール	講師：加納麻紀(内科・小児科医)、田邊美穂子(家庭医) 陳佳奈(内科医)、澤井美央(産婦人科専門医) 企画：ニューヨークすくすく会
	18:00-20:00	オンライン(ZOOM) 講座：日本人の為の相続問題 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	担当：大谷和彦(日本国法弁護士) 企画：JAA
22日 (月)	18:30-20:30	オンライン(ZOOM) 個別相談室 各20分 日米の年金についての相談室です	講師：園原昌代(社会保険労務士) 企画：海外年金相談センター(創設者：市川俊治)
23日 (火)	10:30-14:00	イザベラ高齢者施設見学 見学後昼食とコンサートをお楽しみいただきます！ ・現地集合の方：10:30amにIsabella Geriatric Center (515 Audubon Ave., NY, NY 10040)1階ロビー集合 ・JAAから地下鉄で一緒に行かれる方：9:30am JAA出発(JAA：49 West 45th St.)	企画：イザベラ高齢者施設& JAA 高齢者問題協議会
	15:00-16:00	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 *65歳未満の方対象	講師：吉田洋子(NYS Senior Health Navigator) 企画：日米ソーシャルサービス(JASSI)
	19:00-21:00	オンライン(ZOOM) 個別相談：「日米での財産と遺産相続」 各30分(定員4名、要予約)	担当：大谷和彦(日本国法弁護士) 企画：JAA
25日 (木)	9:30-13:00	電話個別相談：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・要予約	担当：ヘレン・イリエ(弁護士)、滝川玲子(弁護士)
	12:00-14:00	9月の大敬老会 安西弦先生の健康についての講演 Iwaki Bandの音楽をお楽しみください。●会費\$5(JAAシニア会員)	企画：JAA 社会福祉部
	14:00-16:00	オンライン(ZOOM) 講座: 「メディケイドでホームケアを受けるには？」 「遺言・事前指示の書類～Will, Trust, Health Care Proxy, Living Wills, Power of Attorney～の大切さと基礎知識」	企画：JAA 講師：ヘレン・イリエ(弁護士) 講師：滝川玲子(弁護士)
	18:00-20:30	日本の歴史に学ぼう！「天皇と菊」■会場：JAA ホール ●軽食付き(実費\$20) 「菊水紋」の忠心が教える歴史を重陽の節句月に学びましょう！	講師：高崎康裕 企画：NY 歴史研究会
26日 (金)	10:30-11:45	発酵トーク～Local, Seasonal, Simple～ 地元でとれた旬の食材と発酵調味料で簡単、ヘルシーなお料理の提案 ■Westchester, Scarsdale図書館にて対面とズームで開催 ◆お問い合わせはEmail：appletimeny@hotmail.co.jp ◆申込みは登録リンクよりお申込みください→https://forms.gle/kHZ52bv1z84WBhQb7	講師：Daria Arao-Ressler (Food Educator) 企画：Apple Time
	10:30-12:00	オンライン(ZOOM) 講座：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)
	20:00-21:00	オンライン(ZOOM) 講座：「子どもの発達 気になるときに」 小児発達専門医師から見る、子どもの正常成長発達の過程、 また発達の遅れや発達障がいをもどのように気づき、診断や支援に繋げるかについて	講師：松浦有佑(ワシントン大学・シアトル小児病院 小児行動発達フェロー) 企画：ニューヨークすくすく会
27日 (土)	10:00-12:00	オンライン(ZOOM) 講座 介護が必要になったらどこに住む？日米の介護と施設の比較 より良い施設介護サービスとは何か？一緒に考えましょう！	講師：天野貴史 (Associate Professor, Rutgers University) 企画：JAA 高齢者問題協議会
	19:00-20:00	オンライン(ZOOM) 講座 健康総合種目：認知症！	講師：勝山彩友里(恩田第二病院精神科) 企画：JAA
	19:00-20:00	平安オンライン(ZOOM) 読書会 俵万智著「生きる言葉」 ◆申込は直接平安まで：Heian.NYC@gmail.com	企画：平安 杉村真美
28日 (日)	10:00-12:00	オンライン(ZOOM) 講座: 日本へ本帰国？親の介護に必須7つのポイント ①本帰国のビザについて ②日本の実家の空き家対策 ③親の介護の必須7ポイント(相続、行政、銀行、施設等)	講師：横畠文美(国際介護アナリスト) 野口義高(有野口商事 不動産部 代表取締役) 伴貴代子(行政書士) 企画：一般社団法人Hearth (ハース)
	13:00-15:30	対面式ライフバランス・ワークショップ ■会場：JAA ホール マインドフルネスに挑戦！自分を労わるってどうということ？ 心理カウンセラーとライフコーチと一緒に語り合いましょう。	講師：プロディー愛子(全国コーチ連盟認定ライフコーチ) 窪田絵里(心理カウンセラー) 企画：All Is Well Coaching
29日 (月)	13:30-15:00	コグニサイズー脳と体を動かすエクササイズ ■会場：JAA ホール 言葉遊びやクイズを楽しみながら脳と体を同時に活性化！ 軽い運動をしながら認知機能の維持・向上を目指します。【持ち物】動きやすい服装、水分補給用の飲み物。	担当：高森英治(ヨガセラピスト) 企画：FLAT・ふらっと
10月	時間	タイトル	企画担当 講師/指導者(敬称略)
2 (木)	19:00-21:00	オンライン(ZOOM) 講座：「プレママ、プレパパ出産準備クラス」 出産を控えているママとパパのセミナー&母乳について 妊娠から出産への流れ、産後の赤ちゃんのケア、母乳育児の方法	講師：加納麻紀(内科・小児科医)、澤井未央(産婦人科医)、 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
	4 (土)	ライオンズ大学：大人の教養講座シリーズ ■会場：JAA ホール	企画：NY 日系ライオンズクラブ
10 (土)	10:00-11:30	第1時限『安心の未来への第一歩～ニューヨークで考える日本の老後・相続対策』	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)
	11:30-12:00	※軽食休憩(軽食・飲み物をご用意します)	
	12:00-13:30	第2時限『～第二の人生を軽やかに自分らしく楽しむ～モノと心の整理術』	講師：井上ひろみ(整理収納アドバイザー・時短家事コーディネーター)
	13:45-15:15	第3時限『日本の古典を歌う「大和歌曲 万葉集」 ～制作者が語る万葉集の魅力と歌曲解説～ ☆一曲一緒に歌いましょう☆ ★各講師の個別相談有り(要事前予約、人数制限有り)	講師：橋詰 智博(作曲家・京都市立芸術大学指揮科卒業)
	19:00-20:00	オンライン(ZOOM) 講座：「日米の税法情報」 日本へ本帰国に伴うグリーンカード放棄前・放棄後の税務	講師：武藤登& Haller 基江(CPA、国際税務) 企画：CDH会計事務所
	5 (日)	秋のファミリーピクニック(BBQ&リンゴ狩り) @ F.D.R. NY State Park ウエストチェスター北部の自然を満喫しましょう！ ●JAA会館前からバス乗車：大人\$50、12歳以下\$35(BBQ込み)*リンゴ狩りは各自負担 ●バス乗車定員：55名(自家用車での現地参加可)	企画：NY 日系ライオンズクラブ& JAA
	19:00-20:30	オンライン(ZOOM) 講座：「身近に潜む要注意のお薬」 その薬、大丈夫？知っておきたい身近なリスク	講師：七条由佳(マウントサイナイ大学病院老年内科専門研修医) 企画：FLAT・ふらっと
ニューヨーク日系人会 ■ 49 West 45th Street, 5th Floor, New York, NY 10036 ■ www.jaany.org			
支援：米国三井基金、米国日本人医師会、邦人医療支援ネットワーク、ニューヨーク日系ライオンズクラブ、Asian American Federation			