

# 第11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

★ 助け合って112年 ★

## テーマ「サクラと文化と健康！」

期間：4月11日(木)～28日(日)

日本の桜が満開なニューヨークで、日本文化を楽しみ、健康で、安心した生活を過ごすために、全ての年齢層が参加できるように企画致しました。

**参加無料**

■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)

4月	時間	タイトル	企画担当 講師 / 指導者 (敬称略)
(木)	10:00-12:00	個別相談室「法律相談室(移民法以外)」(各30分)	担当：笠野玲子(弁護士)
	13:00-15:00	長期介護用メディケイドの内容とサポートについて プログラムICANについての紹介もあります	講師：Yoojin Kim (Korean Community Services of Metropolitan NY) 片山瑞恵(日米ソーシャルサービス、通訳) 企画：KCS-JASSI
	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(東本願寺僧侶 北米開教使)
(金)	18:00-20:00	Distant Islands: the Japanese American Community in NY 1876-1930s NYの日本人・日系人の初期の歴史(英語)	講師：ダニエル・イノウエ(歴史学者)
(土)	12:00-14:00	アンケート「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」の報告会	担当：小泉きよ香(NYC Brooklyn College) 企画：高齢者問題協議会
	14:00-16:00	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
	16:00-18:00	春の盆踊り教室	指導：望月啓佑
(日)	12:00-16:00	第12回乳がんシンポジウム@NYC <乳がんと婦人科系がんの治療：日米の専門医を迎えて> 「日米の遺伝子検査を含めた最新のがん治療」 日本の最新婦人科系がん治療法を知っていますか 遺伝子と婦人科系がんの関係を考える 申込・質問(BC Network)info@bcnetwork.org, 201-400-9629 又はJAA	受付時間：12時15分から①宮下麻子米国登録栄養士さん考案： ヘルシーサンドイッチ提供と宮下さんの第2部講演 ②コネリー昌子米国登録ヨガ講師によるヨガストレッチ実演 講師：高野利実(東京虎ノ門病院・臨床腫瘍内科部長) 講師：大石公彦(マウントサイナイ病院遺伝子科・小児科医) 企画：BC ネットワーク
(月)	10:00-12:00	春らしいヘアスタイルにしましょう！シニアへのヘアカット	担当：田原ミチ、佐々木ノリ、窪田敏次、岡野末央(ヘアスタイリスト)
	16:00-18:00	NYの医療制度と健康保険(オバマケア)	講師：シン文恵 企画：日米ソーシャルサービス
(火)	10:45-11:45	太極拳とバランスエクササイズ	講師：高橋悦子 企画：JAA
	13:00-14:00	書道クラス体験	講師：書道部師範 企画：JAA
(水)	11:00-13:00	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)
	14:00-16:30	ライオンズ大学：大人の教養講座シリーズ	企画：邦人安全対策連絡協議会
		お茶の間劇場：映画鑑賞「きみに読む物語(The Notebook)」	NY 日系ライオンズクラブ
18:00-19:30	「ニューヨークの邦人安全対策」虎の巻 ～テロ、銃犯罪に巻き込まれないために～最新情報	講師：在NY総領事館：大橋建夫領事部長、野崎隆領事(警察庁所属) NYPD テロ対策担当警察官	
(木)	10:00-12:00	個別相談「米国の移民法」(各15分)	担当：寺井真美(弁護士) 企画：JAA
	12:00-14:00	敬老会：春のお弁当 Iwaki Band と懐かしい歌を楽しみましょう！ お食事代：会員\$5、非会員：\$8	企画：JAA 社会福祉部
	14:00-15:00	脳セラピー 折り紙から簡単な指体操と折り紙モデルの紹介	講師：小林利子 企画：CJCAT/OTA
(金)	10:00-10:30	親子のリトミッククラス：1～2歳児	指導：井上昌子 企画：JAA アップルキッズ
	10:45-11:30	親子のリトミッククラス：2～3歳児	
	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
	18:30-20:30	Discover 青森 in New York: 郷土料理 食事代\$30	企画：青森県人会
(土)	11:00-14:00	第15回サクラ祭り Sakura Matsuri at Flushing Meadows Corona Park 山野内勲二大使のご挨拶、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 (バス乗車代\$5) 会場：フラッシング・メドー・コロナ・パーク near Queens Theatre at the World's Fair site	JAA 企画

20日 (土)	11:00-13:00	ハーブの基礎：キッチンと薬箱	講師：まいや・ロビンソン、田中文葉 (Herbalist)
	13:00-15:00	ストレス軽減ワークショップ-心と身体のリラックス*バスタオル持参	講師：高森英治 (Stress Management Specialist)
	15:00-17:00	HEIAN 春の俳句&川柳	講師：杉村真美 (ICF Associate Certified Coach) 企画：HEIAN*華麗に加齢
21日 (日)	10:00-12:00	日米法律よろず相談室：家庭問題・国際離婚・日本での相続・その他いろいろ (各15分)	担当：宮本憲明 (弁護士)
	10:00-12:00	乳幼児&成人 心肺蘇生ワークショップ： 物を喉に詰まらせたとき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すくすく会
	13:00-15:00	弓削看護師に聞いてみよう。「体の不調、介護、認知症の話」 楽しくおしゃべりしながら情報交換！	講師：弓削容子 (在宅訪問看護師) 企画：NYシルバー会
	12:30-15:00	春の俳句会 初めての方も、ベテランの方も一緒に俳句を楽しみましょう！	企画：ハコ句会
	15:30-17:30	阿波踊りスーパー・ワークショップ	指導：ジャパンパフォーミングアーツ 企画：NY徳島県人会
22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 Adviser)
	18:00-20:00	米国の公的年金 ソーシャルセキュリティについて	講師：羽山徹 (Financial Adviser)
23日 (火)	10:00-16:00	個別相談 「NY州健康保険(オバマケア)について」	担当：原貴子 (NY州健康保険 Japanese Navigator) 企画：JAA-CACF
	10:30-12:00	学習や生活でつまずきがあるお子さんへの効果的支援法 会場:Garth Woods, Scarsdale, 235 Garth Road, Scarsdale, NY 10583	講師：バーンス亀山静子 (スクールサイコロジスト) 企画：アップルタイム、NY日本人教育審議会教育相談室
	19:00-21:00	ニューヨーク混声合唱団 春の公開練習	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
24日 (水)	11:00-13:00	草月流 生け花デモンストレーション 体験	講師：ロジャース田村波津枝 (草月流師範)
	12:00-13:00	母乳育児について 会場：Tenri Institutes, 43A West 13th St., NYC	講師：関久美子 (助産師)
	18:00-19:30	ライフバランス・ワークショップ：断捨離は心から	講師：プロディー愛子 (米国認定ライフコーチ)
	18:30-20:00	さくらと日本人の心	講師：高崎康裕 企画：NY 歴史問題研究会
25日 (木)	11:00-12:30	Blue Zones-世界の100歳人の健康長寿8つのひみつ	講師：渡辺奈月 (ホールフード・ライフスタイルラボ)
	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)
	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 (医師)、関久美子 (助産師) 企画：ニューヨークすくすく会
	18:30-20:00	22歳を過ぎた国籍選択モラトリアム	講師：塩崎恵子 (日本の国籍ビザコンサルタント)
26日 (金)	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)
	18:00-20:00	もっと知りたい医療負債 (Medical Debt) のこと：医療負債を未然に防ぐために、抱えてしまった時の対応や権利、法律を学びましょう。	講師：小杉祐子 (SHARE ファシリテーター)、北川なつ子 (NY州弁護士) 企画：SHARE Japanese Program
27日 (土)		ライオンズ大学：大人の教養講座シリーズ	企画：NY 日系ライオンズクラブ
	10:00-11:30	山口里美司法書士「モノと心のお片付け」	
	11:45-13:15	つだつよし心理カウンセラー「自分を輝かせる方法」	
	13:40-15:10	鈴木弘樹建築士「快適・健康・安らぎのリフォーム」	
28日 (日)	11:00-13:00	動いて遊ぼう！ シュタイナー教育を実践する 対象：9月から小学校に上がる年長さん～小学5年生まで 持参物：NY Times サイズの大きい新聞紙15枚、動きやすい服装&運動靴(保護者見学可)	講師：三好千佳子 (ブルックリン虹のかけ橋日本語カルチャーセンター)
	13:00-15:00	認知症サポーター講座 みんなで学び、助け合いましょう！	講師：坂神けい子、高橋芳子 (キャラバンメイト) 企画：高齢者問題協議会