

# JAA第17回サクラ・ヘルスフェア

■主催：ニューヨーク日系人会 (JAA) ■後援：在ニューヨーク日本国総領事館、米国日本人医師会、邦人医療支援ネットワーク (JAMSNET)



★ 助け合って118年 ★

## テーマ「安全で健康なライフを」

期間：4月4日(金)～5月4日(日)

サクラの季節、  
安全で健康なライフを過ごすには！  
どなたでも参加できます！

**参加  
無料**

■ Online & JAA Hall：ニューヨーク日系人会 / JAA  
49 W. 45th St., 5th Fl. (bet. 5th & 6th Ave.)  
■お申込み / お問い合わせは 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  
※企画により食事代・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)
4日(金)	10:30-12:00	未就学児童向け音楽とアートで遊ぶクラス	講師：灘田篤子 企画：JAA Apple Kids
5日(土)	10:00-12:00	オンライン(ZOOM) 春の日本語研修会：教育支援ツールとして生成のAI	講師：早稲田大学李 在鎬(り じえほ) 教授 企画：JAA 日本語教育委員会
6日(日)	13:30-16:30	映画「めぐみの誓い」拉致で引き裂かれた家族の運命を描く！	企画：NPO 法人 拉致問題映画海外上映実行委員会
7日(月)	9:30-11:00	親子リトミック&看護師との子育て相談会	講師：渡邊佳子(Music Teacher)、森ゆみ(RN) 企画：NY すくすくお茶会
	13:00-15:00	「メディケアの基礎の内容と注意点の説明会」 ※日本語での同時要約説明有り	講師：Eric Hausman(AGING Consultant) 企画：NYC、Office for the Aging、HIICAP
	15:00-17:00	「メディケア個別相談室」(各30分)	
8日(火)	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	指導者：嶋田あや 企画：ニューヨーク混声合唱団
10日(木)	10:00-12:00	電話個別相談室「法律相談室(移民法以外)」(各30分)	担当：笠野玲子(弁護士) 企画：JAA
	12:00-13:30	4月の第1敬老会 ～BentOnのお弁当～ 元タカラジェンヌ加茂うららさんのライブ、ピアノ：三上クニ ■会員\$5	企画：JAA 社会福祉部
	13:30-14:30	姿勢改善エクササイズ 正しい姿勢でいつまでも若々しく！	講師：竹野綾(Artistic Director) 企画：A.T. Dance Company
11日(金)	10:00-11:30	オンライン(YouTube) 講座：きくち体操 キレイと元気は自分でつくれる！ヘルスフェアの開催期間中は視聴可能	講師：太田伸子(きくち体操インストラクター)
12日(土)	9:30-11:00	オンライン(ZOOM)：リモート茶話会 弓削看護師と健康や老後の事など話しましょう。	講師：弓削容子(在宅訪問看護師) 企画：NY シルバー会 & JAA
	12:00-13:45	オンライン(ZOOM) & JAA ホール：旅支度セミナー 後悔せず平安な心で、旅立つために、今何をすべきかを学ぶセミナー	講師：平野博文(Pastor)
	14:00-15:30	思春期の子供達への対応「行動言動からの危険信号の早期キャッチ」 精神的な悩みは行動に現れます。早く大人が気づきましょう。	講師：宮本ボーグ麗(心理カウンセラー) 企画：NY 日系ライオンズクラブ
	19:30-20:30	平安 ZOOM 読書会 ハン・ザウアー著「MORAL 善悪と道徳の人類史」を語り合おう！ ★申込み：Heian.NYC@gmail.com	企画：平安
13日(日)	14:00-16:00	“The Vow from Hiroshima” 映画試写会及びプロデューサーとの談話会 “広島への約束—世界の子供たちのために”	企画：竹内道(プロデューサー)&小泉きよ香(Brooklyn College)
	19:00-21:00	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)、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
14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！	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
15日(火)	10:45-11:45	太極拳クラス体験	講師：宮原三千子(TCHI公認講師) 企画：JAA
	13:00-14:00	書道クラス体験	講師：書道部師範 企画：JAA
16日(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) 企画：JAA
	18:00-19:30	「It's me, Ako! NY で劇団を設立した元タカラジェンヌの話」の発刊記念講演会 "It's me, Ako" 出版記念講演会 参加無料、ワインとスナックあり ※本をご希望される方は\$30。すべて JAA への寄付です。 エミー賞受賞の「将軍」に出演したお話しが聞けます！	企画：JAA
	20:00-21:30	オンライン(ZOOM) ライフバランス・ワークショップ 誰もが持つ4つのアーキタイプの人生ゲーム	講師：プロディー愛子(全国コーチ連盟認定ライフコーチ) 企画：オール・イズ・ウェル・コーチング
	17日(木)	10:00-12:00	電話個別無料相談「米国の移民法」(各15分)
17日(木)	11:00-12:00	世代間交流折り紙 みんなで折り紙を楽しみましょう！	講師：小林利子(折り紙療法協会インストラクター) 企画：折り紙療法協会
	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。	講師：焼山元恵(カウンセラー) 企画：幸せ運びた〜い(隊)
	18:30-20:00	JAA ホール&オンライン(ZOOM) 正しい姿勢と丹田呼吸法の静坐を学ぶ	講師：名倉幹(真宗大谷派・東本願寺僧侶)
	18日(金)	10:30-12:00	友禅和紙きものアート作り 各自の作品は持ち帰り可
	13:15-15:00	JAA コーラス体験クラス	指導：田中友樹子 企画：JAA コーラス部
19日(土)	11:00-13:00	第20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)、天理教鼓笛隊、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、公園でのお弁当\$15 ■会場：フラッシング・メドウ・コ罗纳・パーク the Queens Museum & the Theatre at the World's Fair site	

19日 (土)	19:00-20:00	<b>オンライン(ZOOM) JAMSNET高齢者支援ネットワーク主催 一般向け勉強会</b> 「私と家族の100年ライフ 見える化ノート」 — 100年を生きる知恵と勇気が湧いてくる！	発表者：小番一弘(製作者、一般社団法人シニアライフサポート協会代表理事) & 山口里美(一般社団法人日本リレーションサポート協会)
	20:00-21:30	<b>オンライン(ZOOM) 心理士と座談会</b> 「読み聞かせの物語が幼児の心に及ぼす影響」読み聞かせにどんな本選ぶ？	講師：灘田篤子(ソーシャルワーカー、LMSW) 企画：クリエイティブ アートセラピー協会
20日 (日)	11:00-13:00	<b>日常の食生活と健康管理、 そして病気になった時のお薬について</b>	講師：プロディー愛子(患者アドボケート)、高森英治(ヨガ講師)、 富岡美智子(米国登録 公認栄養士) 企画：FLAT・ふらっと
	14:00-16:00	<b>子供のためのブレインジム体験会</b> ブレインジムを通して右脳と左脳を統合し楽にならしましょう！	講師：佐分利美佳 企画：さぶりんと遊ぼう
21日 (月)	13:00-15:00	<b>NY 方舟 ハコ句会</b> 春の季節を俳句で楽しみましょう！	企画：清つくし
配信 4/21 (月) 5/1 (木)	<b>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9弾！</b> 日本で大人気の有名講師陣がYouTubeで講演配信！ 4月21日(月)～5月1日(木)まで公開 各講師30分の凝縮セミナー。全てで自由に視聴できます。★申込先：NY日系人会 info@jaany.org		
	オンライン YouTube 講座	・あなたの実家は大丈夫？ 今からできる空き家対策	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)
		・気持ちよく伸ばしてゆるめる！身体感覚を意識した肩こり予防ストレッチ	講師：大久保 圭祐(パーソナルトレーナー)
		・アメリカ在住者が日本の家を購入する際の注意点を解説	講師：藤木 賀子(不動産コンサルタント)
		・日本の心を奏でる「さくらさくら」～大人のピアノ入門～	講師：光畑 浩美(大人向けピアノ指導者)
24日 (木)	12:00-14:00	<b>4月の第2敬老会 ～BentOnのお弁当～</b> 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
	18:00-20:15	<b>「桜と日本人」桜と日本人との歴史を学びましょう！</b> ■軽食付き(実費\$20)	講師：高崎康裕 企画：ニューヨーク歴史研究会
25日 (金)	18:30-20:30	<b>Great Japanese American Artists: Art, Identity, and Incarceration</b> ルース・アサワ & ジョージ中島の生涯とアート	講師：ジョー・トクマス・フィールド(イサム・ノグチ美術館) 企画：JAA Young Professional Committee
26日 (土)	9:00-10:30	<b>JAA ホール&amp;オンライン(ZOOM) サラマヨガ体験</b> 音楽に合わせて実践するヨガです！	講師：岡本ゆき(Yoga Instructor)
	東海岸： 13:00-15:30	<b>第6回 乳がんシンポジウム@イーストコースト・サウス</b> 〈ライブ会場とオンラインのハイブリッド形式〉	企画：BCネットワーク、司会：久下香織子キャスター
	中部： 12:00-14:30	■会場：ニューヨーク日系人会/JAA (49 West 45th St. 5th Floor, New York, NY 10036) ※ニューヨーク地域にお住まいの方はJAA会場でご参加できます ★参加申込はBCネットワークホームページから <a href="http://bcnetwork.org">http://bcnetwork.org</a> 又はJAA 212-840-6942まで	
	基調講演	<b>「乳がん患者さん一人一人に最適な治療を」～最新のデータが導く明るい未来～</b> ▷講師：上野 貴之 医師(がん研有明病院・乳腺センター長、乳腺外科部長、がんゲノム医療開発部長)	
	医師講演	<b>「日米の乳がん画像診断の違い」～乳がん手術前、術後検診まで～</b> ▷講師：フォックス岡本 聡子 医師(聖マリアンナ医科大学 放射線診断・IVR学講座)	
	経験者トーク	<b>「転移性乳がんとともに二十年」～それでも人生は輝く～</b> ▷トーク：山本 眞基子(BCネットワーク創業者・代表)	
	19:00-20:30	<b>オンライン(ZOOM) 認知症予防セミナー</b> 生活習慣を見直して、脳の健康寿命を伸ばそう！	講師：山田悠史(米国老年医学専門医、FLATプログラム・アドバイザー) 企画：FLAT・ふらっと
	19:30-20:30	<b>平安ZOOM読書会ハン・ガン著「少年が来る」を語り合おう！</b> ★参加申込：Heian.NYC@gmail.com	企画：平安
27日 (日)	午前の部 10:00-12:00	<b>JMSA ライフ・サイエンス・フォーラム・キッズ</b> <b>SCIENCEってなんだろう？</b>	企画：米国日本人医師会/JMSA
	午後の部 13:00-15:00	<b>お医者さん・研究者と一緒に見て・触って楽しく学ぼう！</b> ※5～10歳のお子様対象、入替制、各組定員25名(1組につき保護者の方1名同伴でお願いします)	
29日 (火)	9:30-12:00	<b>オンライン無料個別教育相談室</b> 学校適応/学習/子育て等の相談(先着10名/各25分)	<a href="https://forms.gle/j82gvHznyFQozo2M6">https://forms.gle/j82gvHznyFQozo2M6</a> 企画：ニューヨーク日本人教育審議会・教育相談室
30日 (水)	10:45-11:45	<b>ウォームアップ&amp;リラクゼーションストレッチ</b> ※ヨガマットor大タオル、普通のタオル持参、運動靴、動きやすい服装でご参加ください。	講師：オシオリ依子(AFAA公認 Aerobics Instructor)
<b>5月</b>	<b>時間</b>	<b>タイトル</b>	<b>企画担当 講師/指導者(敬称略)</b>
1日 (木)	11:00-12:00	<b>ベビーマッサージと抱っこ紐体操</b> 親子で楽しみましょう！	講師：林里奈(Baby Massage Instructor)、吉田真理子(Fitness Trainer) 企画：NYすくすくお茶会
	15:00-16:00	<b>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</b> 分かり易く説明します！ ※65歳未満の方対象	講師：吉田洋子(NYS Health Navigator) 企画：日米ソーシャルサービス(JASSI)
2日 (金)	18:00-20:00	<b>オンライン(ZOOM) 仲本光一元NY総領事館医務官の談話</b> 「感染症、大規模災害、テロ対応、医療事情—外務省・自治体での経験から—」	企画：JAA & JAMSNET
3日 (土)	13:00-15:00	<b>あなたの健康を支える看護のカタチ</b> コミュニティ看護のニーズ意見交換会&つながる看護カフェ	企画：日本人・日系アメリカ人看護協会
	15:30-17:00	<b>デジタル時代の安心&amp;ハッピーシニアライフ</b> テクノロジーを使った安心・快適なシニアライフ対談	講師：吉田常孝(外務省診療所外務技師 精神科医) 企画：平安
4日 (日)	10:00-12:00	<b>乳幼児&amp;成人の心肺蘇生(CPR) ワークショップ</b> ～意識不明、呼吸困難など、緊急事態の対応～	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
	12:30-14:30	<b>「子供の日をみんなで祝いましょう！」</b> ・五嶋龍(日米武道館)の空手デモンストレーション ・デビット廣村(廣武館)の剣道デモンストレーション ・クニ・三上の子供とジャズを楽しもう！ ※リフレッシュメントあり ■参加費：\$10/family	企画：JAAアップルキッズ