

# 10周年記念 シニア・マンス/シニア月間



●共催：ニューヨーク日系人会高齢者問題協議会 (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(木)～10月9日(日)

子供から大人まで、学び、楽しみましょう!

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(木)      | 10:30-11:30 | Dr. Sato メソッド～今必要な身体づくり:家庭でもできる簡単体操～   | 講師:佐藤かほり(元水泳選手/体育科学博士)                            |
| 9日(金)      | 11:00-12:00 | 和みのヨガ 和みの手当てで体と心をゆるめるソロワーク   | 講師:泉谷恵(和みヨガインストラクター) 企画:壮年会                       |
| 10日<br>(土) | 10:00-12:00 | 日米法律問題相談室「離婚・子供の親権・争続・各種手続き等」(各20分)  | 担当:宮本憲明(弁護士)                                      |
|            | 13:00-15:00 | 認知症患者と家族の物語 映画「毎日がアルツハイマー2」<br>上演会とディスカッション  | 企画:高齢者問題協議会、HEIAN-NYC(平安華麗に加盟)                    |
|            | 15:15-16:45 | 認知症予防のための生活習慣・食・エクササイズ   | 講師:岡田慎一郎(医学療法士)<br>企画:高齢者問題協議会、HEIAN-NYC(平安華麗に加盟) |
| 11日<br>(日) | 10:30-12:00 | 古武術に学ぶ華麗なる身のこなし  | 講師:岡田慎一郎(医学療法士) 企画:HEIAN-NYC(平安華麗に加盟)             |
|            | 13:00-14:30 | ココカラポで転倒予防!  | 講師:福永拓実(理学療法士) 企画:HEIAN-NYC(平安華麗に加盟)              |
| 12日<br>(月) | 15:00-17:00 | アートで語りのコラージュ作りましょう!  | 講師:高田徹/CJCAT 企画:HEIAN-NYC(平安華麗に加盟)                |
|            | 10:00-12:00 | シニアへの無料ヘアカット   | 担当:田原ミチ、佐々木ノリ、小須田シゲ、窪田敏次(ヘアスタイリスト)<br>企画:JAA      |
|            | 10:30-12:30 | リンパマッサージですっきり!マッサージの仕方と体験  | 講師:石村加奈子(Lymphatic Drainage Treatment Specialist) |
| 13日<br>(火) | 14:00-15:00 | 和みのヨガ 和みの手当てで体と心をゆるめるヘアワーク   | 講師:泉谷恵(和みヨガインストラクター) 企画:壮年会                       |
|            | 13:00-14:00 | 書道クラス  | 講師:書道部の師範 企画:JAA                                  |
| 14日<br>(水) | 16:00-18:00 | NY州医療保険について  | 講師:関久美子、原貴子(Japanese Navigator) 企画:JAA-CACF       |
|            | 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)                                      |
| 15日<br>(木) | 18:00-20:00 | 国籍選択に悩む日米重国籍者に必要な知識  | 講師:塩崎恵子(元成田入管首席審査官、元在NY総領事館領事)                    |
|            | 10:30-12:00 | 個別相談「年金・国籍・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)                               |
|            | 13:00-14:00 | 頭脳の老化防止、強化のためのパズル実践  | 講師:宮本哲也(宮本算数教室主宰)                                 |
|            | 14:00-15:30 | 座談会「老後を過ごすサバイバル方法#8」お茶とお菓子有  | 講師:スーザン大沼(弁護士) 企画:高齢者問題協議会                        |
|            | 13:00-16:00 | 個別相談「年金・国籍・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)                               |
| 16日<br>(金) | 17:00-19:00 | 「あなたももらえる日本の年金とマイナンバー制」<br>遺族年金も含め、どんな質問にもお答えします!  | 講師:市川俊治(海外年金支援センター) 企画:ライオンズクラブ                   |
|            | 9:00-12:00  | 個別相談「年金・国籍・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)                               |
|            | 10:30-11:30 | 親子遊びの会(対象:2～3歳児)   | 講師:ベルシーゆう子 企画:JAA アップルキッズ                         |
| 17日<br>(土) | 13:00-16:00 | 個別相談「日米の相続税について」(各30分)   | 担当:大島襄(公認会計士)                                     |
|            | 18:00-20:00 | 国境を超える贈与と相続  | 講師:大島襄(公認会計士)                                     |
| 18日<br>(日) | 10:30-12:00 | 日本に親族がいる方のための日米所得税・相続税入門講座<br>・会場:Unitarian Universalist Church, Princeton ・申込み:pjaseminar091716@gmail.com | 講師:高木慎一(日本の税理士) 企画:プリンストン日本人会                     |
|            | 10:00-12:00 | 幼児のためのCPR講習会   | 講師:加納麻紀(小児科医) 企画:NYすくすく会                          |
| 19日<br>(月) | 13:00-15:00 | 直ぐに始められるゴム引き弓道から長く続けられる弓道の魅力まで   | 講師:高田史子 NY/NJ Kyudo Club                          |
|            | 13:00-15:00 | Community Café お茶・お菓子あり<br>どなたでも気軽に立ち寄れるふれあいの場です。  | 担当:坂神けいこ(NY市保健衛生局) 企画:高齢者問題協議会                    |
| 20日<br>(火) | 13:00-14:00 | お母さん達のためのミュージック劇とアート<br>・会場:さくら学園 16 Halstead Ave. Harrison NY ・申込み:sakuranursery@gmail.com                | 講師:カオル・ロビンズ 企画:NR-JACNet&さくら学園                    |

|            |             |  |   |
|------------|-------------|--|---|
| 19日<br>(月) | 13:00-15:00 | JAA Community Café お茶・お菓子あり どなたでも気軽に立ち寄れるふれあいの場  | 企画:JAA  |
|            | 13:00-15:00 | 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)                                    |
|            | 18:30-21:00 | 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(火)     | 12:00-14:00 | 大敬老会 お祝いの膳 Iwaki Band と懐かしい歌を楽しみましょう!  | 企画:JAA 社会福祉部  |
|            | 19:00-21:00 | ニューヨーク混声合唱団 公開練習   | 指導:コルナさや 企画:ニューヨーク混声合唱団                                 |
| 21日(水)     | 14:00-15:30 | 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します!  | 講師:片山瑞恵 企画:JASSI  |
| 22日<br>(木) | 9:30-12:30  | 個別相談「遺言・事前指示書類についての法律相談 各30分<br>Will, Health Care Proxy, Living Wills, Power of Attorney」将来に備えましょう!Prepare for your future | 担当:ヘレン・イリエ(弁護士)、滝川玲子(弁護士)                               |
|            | 11:00-12:30 | 社会性につまずきのある子供たちへのスキルトレーニング<br>・会場:Scarsdale in Westchester ・申込み:appletimeny@hotmail.co.jp                                  | 講師:小貫悟(大学教授、臨床心理士) 企画:Apple Time                        |
|            | 13:00-14:00 | エステートプランニング Basic Estate Planning  | 講師:滝川玲子(弁護士)  |
|            | 14:00-15:00 | メディケイドプランニング Medicaid Planning Medicaid Trust とは等  | 講師:ヘレン・イリエ(弁護士)   |
|            | 18:30-20:00 | 祖国の歴史に学ぶ:古事記から今への時の結びつき  | 講師:高崎康裕 企画:NY 歴史問題研究会                                   |
| 23日(金)     | 13:15-15:15 | JAA コーラス   | 指揮指導:高木真理 企画:JAA コーラス部                                  |
| 25日<br>(日) | 11:00-12:30 | 自分でできる、心身の活性化  | 講師:ストラムかおり(心理セラピスト・ヨガ講師)                                |
|            | 13:30-15:30 | 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、藤本昌枝、加藤静子、シュナーベル順子、宇多田侑子(キャラバンメイト) 企画:高齢者問題協議会 |
|            | 15:30-17:00 | 座談会「認知症や介護に関する疑問や心配事について話し合います」  | 講師:中島民恵子(社会福祉士、ラトガース大学非常勤講師) 企画:壮年会                     |
| 26日<br>(月) | 11:00-12:30 | 日本語カードで自分発見ミニワークショップ(キャリアアランプ)   | コーチ:鈴木世津子(キャリアカウンセラー&国際コーチ連盟アソシエイト認定コーチ)                |
|            | 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)                               |
| 27日<br>(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                                    |
|            | 10:45-11:45 | 太極拳クラス   | 講師:高橋悦子 企画:JAA  |
|            | 13:30-15:30 | 碁を楽しみましょう  | 企画:楽碁会  |
|            | 18:00-20:00 | 介護保険(米国での介護保険の実情、選択についての注意点等)  | 講師:李康寿(Financial Adviser)                               |
| 28日(木)     | 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)                                    |
| 29日<br>(木) | 10:00-12:00 | チェアヨガとトータルウェルネス  | 講師:ジョンソン敬子(ヨガインストラクター)                                  |
|            | 13:00-14:00 | 日本から落語家訪問 落語小話をひとつ お茶とお菓子あり シニア限定  | 企画:JAA  |
|            | 14:00-16:00 | 笑いの折り紙   | 講師:小林利子&安田龍雄 企画:折り紙療法協会(OTA)                            |
| 30日<br>(金) | 12:00-15:00 | 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) 企画:ARAMA                            |
|            | 16:00-18:00 | NY州医療保険について  | 講師:関久美子、原貴子(Japanese Navigator) 企画:JAA-CACF             |

|            |   |   |   |
|------------|---|---|---|
| <b>10月</b> |   |   |   |
| 1日<br>(土)  | <b>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</b><br>運を天に任せてはイケナイ!自分の身を守るには正しい情報から!安全対策(テロ・犯罪)の知識と相互扶助の精神を学びましょう!<br>ニューヨーク邦人安全対策 虎の巻 これだけは絶対知っておきたい基礎知識<br>犯罪手口見せます!トルココーヒー菓子付き(無料) |   |   |
|            | 10:00-12:00   | 講師:在NY総領事館 石塚勇人領事部長、村野裕彦領事他<br>寸劇:ライオンズメンバー   |   |
|            | 12:00-13:00   | 安全対策講座・映画鑑賞講座記念ランチ!世界3大料理の一つトルコ料理のbuffetスタイル軽食(\$12)とトルコ文化・歴史の紹介<br>お食事は事前予約のこと。予約先: JAA 212-840-6942 |   |
|            | 13:30-16:00   | 映画鑑賞講座 日本・トルコ合作「海難1890」(2015 東映)<br>なぜ、トルコ人に親日家が多いのか。この映画を見ればわかる。両国の歴史的な絆、時代を超えた奇跡と感動の物語              |   |
| 2日<br>(日)  | 12:00-14:00   | 足指と姿勢と歯の咬み合わせ:姿勢矯正から歯科治療の現状   | 講師:鈴木公子(歯科医/歯科医院フットケアセンター) 企画:壮年会                                   |
|            | 14:00-15:00   | これだけは知っておきたい!<br>認知症について 認知症の検査や日常に役立つ情報  | 講師:斎藤恵真(精神科医)<br>バーンズ亀山静子(School Counselor)                         |
| 5日<br>(水)  | 11:00-12:00   | 東洋医学で健康生活(17) 今から始める10年後の健康な体作り!<br>毎日できる簡単なケアについて  | 講師:角谷智子(鍼灸師/漢方医)  |
|            | 18:00-20:00   | 長期介護保険についての各保険会社の説明会  | 浅井早苗(New York Life)、羽山徹(MassMutual Financial Group) and others      |
| 6日<br>(木)  | 10:30-12:00   | ピンク&ティールセミナー:最近の乳がん&卵巣がんの病気の知識から<br>病院医師の選び方まで、個人相談可  | 講師:プロディー愛子(乳がん・卵巣がん患者のファシリテーター)                                     |
|            | 13:30-15:00   | コーチングとマインドフルネス瞑想の説明と体験  | 講師:プロディー愛子(米国公認ライフコーチ)  |
|            | 17:00-20:00   | 妊婦さんとパパの懇親会   | 講師:加納麻紀(小児科医)&関久美子(助産師) 企画:NYすくすく会                                  |
| 8日<br>(土)  | 10:30-12:30   | 子供の「可能性」を引き出すコーチング<br>子育て中のママ&パパへのアドバイス   | 講師:栗栖佳子(JCDA認定キャリアカウンセラー)<br>企画:JAA Applekids, Apple time & NYすくすく会 |
|            | 13:00-15:00   | あなたが変わる「魔法の授業」 もっと夢をかなえたい方へのメッセージ   | 講師:栗栖佳子(JCDA認定キャリアカウンセラー)   |
| 9日<br>(日)  | 13:00-17:00   | ゲシュタルトセラピーワークショップ Gestalt Therapy Workshop<br>メンタルヘルス専門家のみ ・申込み:jecmm@jec-ny.org                      | 講師:安田寛(NY州公認臨床心理士・ソーシャルワーカー)<br>企画:JAMSNET NY邦人メンタルネットワーク           |

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。