

# 第7回 シニア・ウィーク

安心した老後を迎えるために...

2013年 9月13日(金)~29日(日)

●共催：ニューヨーク日系人会邦人・日系人高齢者問題協議会 (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

**参加無料**

**どなたでも参加できます！ 知って得する情報満載！**



■会場：ニューヨーク日系人会

■申し込み・問い合わせ：日系人会

15 W. 44th St. 11階 (Bet. 5th & 6th Aves.)

Tel: 212-840-6942, 6899 E-Mail: info@jaany.org

※ 予約先が明記されているイベントは個別にお問い合わせください。

9月	時間	タイトル	企画担当 講師/指導者(敬称略)
13日(金)	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)
	16:00-18:00	「あなたももらえる日本の年金」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)
	19:00-21:00	静坐と仏の教えに聞く会	講師:名倉幹(東本願寺北米開教使僧侶)
14日(土)	9:00-12:00	個別相談「年金・国籍・老後の日本帰国」(各30分) NY日系ライオンズクラブ企画 ~喜び悲しみ人生劇場~	担当:市川俊治(海外年金支援センター)
	10:30-12:30	アメリカ冠婚葬祭の基本常識:不祝儀編「家族のもしものに備えて」「友人の葬儀で気をつけることは?」「私でも遺言が必要?」など	講師:中垣顕貴法師、茂木紀子(弁護士)、Peter DeLuca(クレストウッド葬儀社)
	12:30-14:00	「レストラン日本」の特別弁当:シニアウィークの趣旨にご賛同を頂きました。要予約 \$12 予約は日系人会まで(212) 840-6942	
	14:00-16:30	アメリカ冠婚葬祭の基本常識:祝儀編「結婚式は何処で挙げる?」「贈り物は?」「婚姻の届出先は?」「呼ばれたはいいけれど」など	講師:中垣顕貴法師、茂木紀子(弁護士)、キヨコ・ホルバート(キロ・スタジオ)
	16:30-18:00	「心も体もすっきり若返り~マインドフルネス活用法」体験	講師:stromかおり(Licensed Mental Health Counselor) & 窪田絵里(臨床心理学インターン) 企画:メンタルヘルズネットワーク
15日(日)	米国日本人医師会企画 グループ別医療講演会		
	9:30-10:30	セッション① 本間俊一先生(心臓血管を健康に保つには)、安西弦先生(婦人科一般について) 遊馬吉右衛門先生(眼科一般について)、松木隆志先生(メンタルヘルスについて)	
	10:30-11:30	セッション② 本間俊一先生(心臓血管を健康に保つには)、安西弦先生(婦人科一般について) 遊馬吉右衛門先生(眼科一般について)、松木隆志先生(メンタルヘルスについて)	
	12:00-14:00	子どものミュージッキング	講師:カオル・ロビンズ(音楽療法士) 企画:NR JACNet & シングルマザーの会
	14:00-15:00	子どもの二重国籍について	企画:NY総領事館
	15:30-16:30	ニッキー香月の「食育が楽しくなる10の法則」ヘルシースナック付 ☆お子様連れOKです	講師:ニッキー香月 (栄養士、国際認定ラクティションコンサルタント)
	16:30-17:30	ニッキー香月の「NY母乳フォーラム~Q&A」ヘルシースナック付 ☆妊婦さん、お子様連れの先輩ママさん大歓迎!!	講師:ニッキー香月 (栄養士、国際認定ラクティションコンサルタント)
16日(月)	10:30-12:30	草月流 生け花デモンストレーション 体験	講師:ロジャー田村波津枝(草月流師範)
	14:00-15:00	ゆったりヨガときびきびストレッチ 体験	講師:菱川ユミ(ballet & fitness instructor)
17日(火)	10:45-11:45	太極拳クラス 体験	講師:高橋悦子 企画:JAA
	13:00-14:00	書道クラス 体験	講師:大坪フサ子 企画:JAA
	19:00-20:00	ニューヨーク混声合唱団 公開練習 体験	指導:嶋田あや 企画:ニューヨーク混声合唱団
18日(水)	11:30-12:30	裏千家茶道デモンストレーション 体験	講師:真田宗知、鈴木宗律(裏千家専任講師)
	13:00-15:00	Creative Writing for Gold Age(熟年の創作文の会)☆邦文	講師:長澤泰子(Writer, Journalist/Poet)
	18:00-20:00	日米社会保障と国境を超える贈与と相続	講師:大島襄(会計士)
19日(木)	10:00-12:00	個別相談「米国の移民法」(各15分)	担当:宮本憲明(弁護士)
	12:00-14:00	大敬老会 草賀純男(くさか すみお)新大使ご挨拶 88歳(米寿)以上の方のお祝いを致します。JAA Chorus (指揮:上島幸恵)のコンサート	企画:JAA社会福祉部 K. Iwaki Band とカラオケを楽しみましょう!
	14:30-16:00	メディケイド・メディケアでの在宅ケア~元気な内に計画を立てましょう~	講師:片山瑞恵 企画:JASSI
	18:00-20:00	「国籍と将来の日本帰国」アメリカ国籍取得後の日本帰国、二重国籍者のパスポートの使い方	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)
20日(金)	10:30-11:30	親子遊びの会	講師:ベルシーゆう子 企画:JAA アップルキッズ
	13:15-15:15	JAA Chorus	Music Director:上島幸恵
	18:00-20:00	ニューヨーク国際離婚セミナー	講師:宮本憲明(弁護士)
21日(土)	10:00-12:00	個別相談「離婚について」(各30分)	担当:宮本憲明(弁護士)
	10:00-11:00	ヨガ&ブレインジム(右脳と左脳を統合、原始反射) ☆小さなお子様や発達障害でお悩みのお母様	講師:佐分利美佳
	11:15-12:15	ヨガ&ブレインジム(右脳と左脳を統合、原始反射) ☆ご年配の皆様	講師:佐分利美佳
	13:00-15:00	認知症を知り地域をつくる 認知症サポート養成講座	講師:坂神けいこ(キャラバンメイト)、壮年会 企画:高齢者問題協議会
	15:30-17:00	生きてきた物語を大切に	講師:岡田圭 ホスピスチャップレン(NY訪問看護サービス)
22日(日)	10:30-13:00	気による健康	講師:佐藤健(新倉式気功法認定者)
	13:30-14:30	メディケアとロングタームケア	講師:村瀬あみ(Financial Planner)
	15:00-17:00	重要書類の管理の仕方と相談(4)	講師:大沼スーザン(弁護士)
	15:00-17:30	妊婦さんとパパと懇談会(Primama)	企画:NYすくすく会
23日(月)	11:00-12:00	老けて見えるおでこのシワを消し10歳若返りましょう 体験	講師:梶まゆ 企画:ニューヨーク スタイルウォーカー
	13:00-14:00	チェアヨガ 体験	講師:タカコ・ジョンソン
	18:30-19:30	経済的に安定した老後を送るための準備	講師:浅井早苗(Financial Advisor)
24日(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
25日(水)	17:00-18:30	高齢者介護をしている方&興味のある方座談会	座長:相場育子 企画:高齢者問題協議会
	18:30-20:30	日本の歴史を考えよう!	講師:高崎康裕 企画:NY歴史問題研究会
26日(木)	9:30-12:30	個別相談「遺言についての法律相談」(各30分)	担当:ヘレン・イリエ(弁護士)、滝川玲子(弁護士)
	11:00-12:30	東洋医学で健康生活(11) 元気でいるためのちょっとした心がけ	講師:角谷智子(鍼灸師/漢方医)
	13:00-14:00	エステートプランニング(生前・死後の財産管理と移行プラン)・ メディケードプランニング(メディケードシステムと使用法の要点)の基礎知識	講師:ヘレン・イリエ(弁護士)、滝川玲子(弁護士)
	13:00-16:00	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
	15:00-16:00	乳がんと診断されたら...	講師:プロディー愛子 企画:SHARE
	18:00-20:00	慰労会/Thank You And Networking Reception	共催:高齢者問題協議会、JAMSNET
27日(金)	11:00-12:00	Zumba Danceをしながらストレッチ体操 体験	講師:オシオリ依子(Aerobics Instructor)
28日(土)	11:00-13:00	骨粗鬆症の知識と予防体操	講師:安西弦(医師)、平林信恵(ヨガインストラクター) 企画:SHARE
	13:00-15:00	世代を超えて脳を活性化する折り紙	講師:小林利子 企画:折り紙療法協会
	16:00-17:00	健康ダンササイズ 体験	Director:三崎恵里 企画:Arts Cure Center
29日(日)	19:00-21:00	公演:北島角子のひとり芝居 in NY~沖縄語で心情を伝える	企画:北島角子「一人芝居」in NY実行委員会
	13:00-14:00	日本の税理士に聞く 2015年相続税の改正	講師:田川隆司(税理士) 企画:HEIAN-NY(平安華麗に加齢)
	14:15-15:15	ロコモを知って転倒予防	講師:福永拓実(理学療法士) 企画:HEIAN-NY(平安華麗に加齢)
	14:30-16:30	個別相談「日本の相続税、所得税について」(各30分)	担当:田川隆司、大村由美(税理士) 企画:HEIAN-NY(平安華麗に加齢)
15:30-17:00	希望にむかう遠距離介護	企画:HEIAN-NY(平安華麗に加齢)	

第7回シニア・ウィークは米国三井物産基金、ANAニューヨーク・シニア会、日系ライオンズクラブのご支援で開催しています。