

第8回 シニア・ウィーク

子供から大人まで皆で学び、楽しみましょう!

2014年 11月8日(土)~23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



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
49 W. 45th St. 11階 (Bet. 5th & 6th Aves.)

■申し込み・問い合わせ：日系人会
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。

| 10月 | 時間 | タイトル | 企画担当 講師/指導者(敬称略) |
|--------|-------------|---|---|
| 30日(木) | 18:00-20:30 | 小野善郎先生と思春期子育て講演会 思春期の親子関係を取り戻す子育ての秘訣など | 講師：小野善郎(児童精神科医) 企画：NYすくすく会 |
| 11月 | | | |
| 8日(土) | 10:00-12:00 | 個別相談「家族と子供のための法律相談室：離婚、親権、ハーグ条約、祖父母の会う権利」各30分 | 担当：宮本憲明(弁護士) |
| | 12:00-14:00 | 米国で生まれた子の二重国籍、今と将来 | 講師：青柳芳克(NY総領事館) |
| | 14:30-15:30 | マインドフルネス体験クラス:心身のリラックスと活性 体験 | 講師：窪田絵理(臨床心理博士) ストラムかおり(心理カウンセラー・ヨガ講師) |
| | 15:30-17:30 | ウエルネスチェック | |
| | 16:00-17:30 | ターミナルケア 看取りの時までにできること | 講師：岡田圭、ホスピスチャップレン(NY訪問看護サービス) 企画：HEIAN-NY(平安華麗に加盟) |
| 9日(日) | 14:00-16:00 | 子どものミュージッキング 体験 会場：さくら学園SAKURA GAKUEN (16 Halstead Ave., Harrison, NY 10528) | 講師：カオル・ロビンズ(音楽療法士) 企画：NR JACNet |
| | 13:00-15:00 | 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 今話題の「コグニサイズ」を体験 | 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 |
| | 15:30-17:30 | 日本における、在宅ケアと施設ケアの動向 | 講師：中島民恵子(政策・メディア博士、高齢者ケア研究者、社会福祉士) 企画：壮年会 |
| 10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：ロジャース田村波津枝(草月流師範) |
| | 13:00-14:00 | おでこのシワを消して10歳若返りましょう! | 講師：梶まゆ(美顔率インストラクター) |
| | 18:30-19:45 | ソーシャルセキュリティー・ベネフィットを最大限に受給するための4つの方法 | 講師：浅井早苗(Financial Advisor) |
| 11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：書道部の師範 企画：JAA |
| | 13:00-16:00 | Community Café どなたでもお気軽にご参加ください! | 担当：坂神けいこ(NY市保健衛生局) |
| | 19:00-20:00 | ニューヨーク混声合唱団 公開練習 | 指導：コルナーさや 企画：ニューヨーク混声合唱団 |
| 12日(水) | 10:00-11:00 | ズンバとストレッチ 体験 | 講師：オシオリ依子(フィットネスインストラクター) |
| | 11:00-12:00 | 東洋医学で健康生活(13) 元気であるための柔らかい関節作り | 講師：角谷智子(鍼灸師/漢方医) |
| | 12:00-14:00 | 全国美味しい物めぐり、大分名産「だんご汁」を食す会 会場：20 Avenue of Port Imperial Hotel (Club Room), West New York, NJ register:info@jusanj.org Tel: 201-774-7630 参加費\$10 | 企画：ニュージャージー日本人会 |
| | 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 |
| | 18:00-20:00 | 国籍と将来の日本帰国 | 講師：青柳芳克(NY総領事館) 塩崎恵子(元成田入管首席審査官、元在NY総領事館領事) |
| 13日(木) | 10:00-12:00 | 個別相談「米国の移民法について」 | 担当：三木克己(弁護士) |
| | 10:00-11:30 | 座談会「障がい児・者のこれからを考える」 | 企画：Apple Time |
| | 11:30-14:00 | 個別相談「子どもの教育について」各30分 | 担当：バーンズ亀山静子(スクールサイコジスト) 企画：NY教育相談室 |
| | 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 |
| | 17:00-20:00 | 妊婦さんとパパの懇談会 | 講師：加納麻紀(小児科医)、関久美子(看護師・助産師) |
| | 18:00-20:00 | 危機管理と在留届 | 講師：青柳芳克(NY総領事館) |
| 14日(金) | 10:30-11:30 | 親子遊びの会 体験 | 講師：ベルシーゆう子 企画：JAAアップルキッズ |
| | 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) |
| 15日(土) | 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) |
| | 10:00-12:00 | ライオンズ大学 初歩の初歩シリーズ第1時限(午前の部) 携帯、スマホ、便利な使い方講座 緊急連絡、写真送付も楽々らく! | 企画：NY日系ライオンズクラブ 後援：NTT DOCOMO USA |
| | 12:15-13:45 | 女性系がんの治療中と治療後：何を食べたらいいの? 気になる栄養バランスと簡単レシピコーヒーとヘルシー菓子提供 | 講師：宮下麻子(栄養士) 企画：BCネットワーク 司会：久下香織子アナウンサー |
| | 14:00-16:00 | ライオンズ大学 初歩の初歩シリーズ第2時限(午後の部) 目からウロコ! 大人のマナー講座 知って得する 秘 情報満載! | 講師：長久保美奈(国際マナーコンサルタント) 企画：NY日系ライオンズクラブ |
| 16日(日) | 13:15-15:00 | 座談会「老後をどこでどう過ごすか」 会場: Princeton Public Library 2F Conference Room, 65 Witherspoon St., Princeton, NJ 08542 申込み keikoshiomatsu@gmail.com | 企画：プリンストン日本人会 |
| 17日(月) | 11:00-12:00 | 健康に年を重ねていく為に、骨と筋肉を鍛えるエクササイズ 体験 | 講師：菱川ユミ(Purelicious-Fit) |
| | 13:00-15:00 | チェアヨガ 体験 | 講師：タカコ・ジョンソン |
| | 15:30-17:00 | 熟年の創作文の会 | 講師：長澤泰子(NY Writers Coalition) |
| 18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 | 引率：野田美知代 企画：高齢者問題協議会 |
| | 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(会計士) |
| | 18:00-20:00 | 国境を超える贈与と相続 | 講師：大島襄(会計士) |
| 19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) |
| | 18:00-20:00 | 高齢者問題協議会オープン座談会 | 企画：高齢者問題協議会 |
| 20日(木) | 10:00-11:00 | 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) | 講師：滝川玲子(弁護士) |
| | 11:00-12:00 | 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) |
| | 12:30-14:30 | 個別相談「遺言についての法律相談」各20分 | 担当：ヘレン・イリエ(弁護士)、滝川玲子(弁護士) |
| | 12:00-13:00 | 感謝祭敬老会(加藤孝良フレンチシェフ) サンソネ太田ちよさんへの百歳表彰式 JAAコーラスの美しい歌とIchida & IwakiBandと懐かしい歌を楽しみましょう! | 企画：JAA社会福祉部 |
| | 13:00-14:00 | Bun Yoshikami's talk about Issei, Nisei and Sansei identity | |
| | 14:30-16:30 | 座談会「一人で老後を過ごすサバイバル方法」お茶とお菓子有 | 座長：野田美知代 企画：高齢者問題協議会 |
| 21日(金) | 10:30-12:30 | 100歳まで自分の脚で元気に歩く正しい歩き方と姿勢。膝痛、腰痛改善にも! 体験 | 講師：鷲井まゆみ 企画：aruku walking cocolo co. |
| | 13:15-15:15 | JAA コーラス 体験 | 指導：上島幸恵 企画：JAAコーラス部 |
| 22日(土) | 11:00-13:00 | 2015年度オバマケアについての説明会と個別相談 | 講師：Korean Community Services 企画：JAA |
| | 13:00-14:30 | お茶と折り紙 家族皆で楽しみましょう! 体験 | 企画：折り紙療法協会(OTA) |
| | 13:00-15:00 | NYでの無料・低価格産婦人科検診のガイドライン | 講師：プロディー愛子 企画：SHARE |
| | 14:00-15:30 | 医療分野への進学ガイダンス Steps to Going into Medical Field 会場：Japanese Weekend School of NY, Westchester School (Port Chester Middle School, 113 Bowman Ave., Port Chester, NY 10573) | 企画：日系医師会 & 日本人補習校(Port Chester) |
| | 15:00-16:00 | 歌いながら昭和を語ろう | 講師：古在綾、杉村真美 企画：HEIAN-NY(平安華麗に加盟) |
| | 16:00-17:00 | 転倒予防エクササイズ 腰痛にさようなら! 体験 | 講師：福永拓実(理学療法士) 企画：HEIAN-NY(平安華麗に加盟) |
| 23日(日) | 11:00-12:30 | デートDVって何? ~子どもに恋人ができたとき~ | 講師：堀川智里(カウンセラー) 企画：NYアジア人女性センター |
| | 13:00-14:30 | 長生き社会に備えて女性の為のファイナンシャル・プラン | 講師：市川くみ(Financial Planner) 企画：シングルマザーの会 |
| | 13:00-14:30 | 子供の音楽グループ体験(5歳以上) 体験 | 講師：吉村美智代(音楽療法士) 企画：シングルマザーの会 |
| | 15:00-17:00 | 重要書類の管理の仕方と相談(5) | 講師：大沼スーザン(弁護士) |

第8回シニア・ウィークは米国三井物産財団、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ます。