

第8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100年★

テーマ「サクラと文化と健康！」

期間：4月8日（金）～30日（土）

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。



■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)
8日(金)	10:30-11:30	ウォームアップ&リラクゼーションストレッチ	講師：オシオリ依子(エアロビクスインストラクター)
9日(土)	10:00-12:00	「世界の医療事情」海外での生活における医療サービスの違いや上手な使い方を学びましょう	講師：仲本光一(外務省診療所長:医師)、佐々江龍一郎(医師:ロンドン) 吉田常隆(在バンコク大使館医務官) 司会：本間俊一(コロムビア大学教授、JAMSNET代表)
	12:30-14:30	「高齢者ケアを考える」：①古武術介護—身体に負担の無い介護法を学ぼう ②「終活」から「花括」へ—ポジティブ心理学の学びとホ・ポノポノの教えから ③モミジヘルスケアのコミュニティに根差した取り組み	講師：①岡田慎一郎(理学療法士) ②井上孝代(明治学院大学名誉教授：臨床心理士) ③傳法清(トロントモミジヘルスケア協会：ソーシャルワーカー)
	15:00-16:45	「海外の日本人とメンタルヘルス」 海外生活でのメンタルヘルスの健康を考えましょう	講師：齋藤恵真(LIJ:精神科医、NY邦人メンタルヘルスネットワーク代表) 吉田常隆(在バンコク領事館医務官：精神科医)他
10日(日)	11:00-12:00	こどもが喜ぶアートワークショップ リサイクルマテリアルを利用してアートを楽しみましょう 会場：さくら学園 16 Halstead Ave., 1st FL. Harrison, NY 10528	講師：藤澤玲子アートセラピスト、LCAT, ATR-BC
	10:00-12:00	親子で混ぜてみよう：折り紙、イメージ、ダンスで表現	担当：折り紙療法協会、シージェイ・キャット、ダンス デラフ
	13:00-15:00	映画「Happy」上演とディスカッション	担当：HEIAN
11日(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、高橋俊輔、窪田敏次(ヘアスタイリスト)
	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)
	18:00-19:00	転倒予防エクササイズ～自宅でできるホームエクササイズ	講師：森泰穂 Athletic Trainer, 企画：林美香足病科クリニック
12日(火)	10:30-11:30	簡単なズンパダンス&ストレッチ	講師：オシオリ依子(エアロビクスインストラクター)
	11:45-12:45	太極拳クラス体験	講師：高橋悦子 企画：JAA
	13日(水)	11:00-12:00	東洋医学で健康生活 #16
13日(水)	13:00-14:00	子どものミュージッキング体験会(3～5歳児対象) 申込先&会場：NJこぐま幼稚園 201-944-6968 530 10th St., Palisades Park, NJ 07650	講師：カオル・ロビンズ(音楽療法士) 企画：ノードフ・ロビンズ・ジャクネット(NR-JACNet)
	13:00-16:00	米国での医療福祉・医療保険相談&加入手続き(個人面談・要予約) 会場：JASSI, 100 Gold St., LL, New York, NY 10038 申込先：JASSI 212-442-1541 ext.2	担当：中 曜子(ソーシャルワーカー) 企画：JASSI 日米ソーシャルサービス
	15:30-18:00	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)
14日(木)	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)
	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)
	15日(金)	10:30-12:00	小児脳性麻痺治療：エビデンスと日米の現状
16日(土)	13:15-15:15	JAA コーラス	指導：高木真理 企画：JAA コーラス部
	13:00-15:00	家族と子供のための法律相談室(各20分)	担当：宮本憲明(弁護士)
	13:30-15:15	認知症サポーター養成講座 みんなで学び、助け合いましょう！	講師：坂神けい子、加藤静子、宇多田侑子、シュナール順子、藤本昌枝(キャラバンメイト)
16日(土)	15:30-17:30	あなたの大事な人が認知症になったら・・・ 認知症介護に関する情報交換座談会	講師：中島民恵子(社会福祉士 ラトガーズ大学非常勤講師) 企画：壮年会

17日 (日)	10:00-12:00	NY市公立キンダー入園のしくみ	講師：河原その子 企画：YMメディカルネットワーク、JAAアップルキッズ
	12:00-13:00	春を心身で満喫するマインドフルネス体験クラス	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) 企画：Japanese Mental Network
	13:15-14:45	俳句を楽しんでみよう！方舟オープン句会	企画：週刊NY生活 北米伊藤園新俳句グランプリ事務局
	13:30-15:30	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
	15:00-17:00	源氏物語と桜 桜咲くころ恋の花開くー	講師：八幡真帆 Assistant Prof. of Japanese Language and Literature at Pace University
18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)
	13:00-15:00	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)
19日 (火)	10:30-12:00	ライフバランス・ワークショップ：自信のある自分作りに挑戦しよう！	講師：プロディー愛子(米国公認ライフコーチ)
	13:00-14:00	書道クラス体験	講師：書道部師範 企画：JAA
	19:00-21:00	ニューヨーク混声合唱団 公開練習	指導：嶋田あや 企画：ニューヨーク混声合唱団
20日 (水)	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(裏千家専任講師)
	14:00-16:00	いつでも加入できる妊婦さんと子供の医療保険について	講師：関久美子、原貴子(Japanese Navigator) 企画：JAA-CACF
	18:00-20:00	NY安全対策懇話会(在留邦人の安全対策と感染症対策)	講師：石塚勇人領事部長 企画：NY総領事館
21日 (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、岩尾麻梨菜ピアノ・ミニコンサート、 Iwaki Band と懐かしい歌を楽しみましょう！	企画：JAA 社会福祉部
	14:00-16:00	座談会「一人で老後を過ごすサバイバル方法⑦いろいろ体験座談会」	座長：野田美知代 アドバイザー：中島民恵子 企画：高齢者問題協議会
22日 (金)	10:00-12:00	フォーラム：乳がんと言われたら、アメリカか日本？ 会場：SHARE Main Office, 165 West 46th St. Suite 706	講師：E-BeC 真水美佳 企画：SHARE日本語プログラム
	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
23日 (土)		第12回サクラ祭り Sakura Matsuri 会場：Flushing Meadows Corona Park	JAA企画
	11:00-14:00	高橋礼一郎大使のご挨拶、僧太鼓、JAAコーラス、花笠音頭(パレード)、野点、沖縄三線、琴 バス・ランチ要予約 Please make your reservation for Bus and Lunch at info@jaany.org 会場：フラッシング・メドウ・コロナ・パーク near Queens Museum of Art & Skating Rink	
	13:00-16:00	第9回乳がんシンポジウム@ニューヨーク 「乳がん治療：日米の乳がん治療の違いと乳がん検診から、スムーズな治療へ」 ～体と心の癒しの食事と簡単レシピ～ 会場：日本クラブ 145 West 57th St. 申込は http://bcnetwork.org から	講師：石川孝先生(東京医科大学乳腺科教授) 入江はな先生(マウントサイナイ乳腺腫瘍内科准教授) 司会：久下香織子キャスター 企画：BCネットワーク
	13:00-14:30	ポジティブ心理学セミナー：子供から大人まで幸せで健康になる行動習慣	講師：松村亜里(医学博士・臨床心理士)
	15:00-18:00	Symposium: Understanding the Great East Japan Earthquake and Tsunami in a Global Context: Shared Stories and Lessons of the Natural Disasters in Japan, Haiti, and New York 過去の自然災害から学ぶ事とは！	企画：Kirsten Homma & Fred Tsutagawa, Consortium for Japan Relief (CJR)
24日 (日)	10:00-12:00	Science Forum Kids：お子さんを対象としたサイエンスフォーラム 対象：4歳～12歳	企画：米国日本人医師会 小沼剛、加納麻紀
	14:00-17:00	寶船流阿波踊りスーパーワークショップ	指導：寶船 企画：ニューヨーク徳島県人会
27日 (水)	11:00-12:30	日本語カードで自分発見ミニワークショップ(キャリアアトランプ)	講師：鈴木世津子(キャリアカウンセラー&ライフコーチ)
	18:00-20:00	オバマケア(NY州医療保険)の上手な使い方ワークショップ	講師：関久美子、原貴子(Japanese Navigator) 企画：JAA-CACF
28日(木)	18:30-20:00	日本人の美意識と桜	講師：高崎康裕 企画：NY歴史問題研究会
29日(金)	18:30-20:00	ライフバランス・ワークショップ：自信のある自分作りに挑戦しよう！	講師：プロディー愛子(米国公認ライフコーチ)
30日 (土)		NY日系ライオンズクラブ企画	
	10:00-12:00	ライオンズ大学教養講座：海外在住者も知らない大変だ！ 日本で今年から導入されたマイナンバー制度・初歩の初歩 その他領事館の諸手続き業務のご案内	講師：在NY総領事館 石塚勇人領事部長・他
	13:00-16:00	ライオンズ大学お茶の間劇場：映画鑑賞講座 仲代達也が自身の代表作5本に入れた渾身の一作「春との旅」(2010年、134分) 誰にも訪れる人生の転機を捉え、生きることの素晴らしさをペーソスタっぷりに描く人生賛歌	