

秋のヘルス・フェア



●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

9月8日(金)～10月7日(土) 楽しく健康で安全なニューヨークライフを送るために!

**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(金)	18:00-20:00	将来帰国を考えている方へのアドバイス:失敗しない帰国準備	講師: 羽山徹 (Financial Advisor)
9日(土)	14:00-16:00	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	講師: 坂神けいこ、藤本昌枝、加藤静子、シュナーベル順子、高橋芳子、宇多田侑子(キャラバンメイト) 企画: 高齢者問題協議会
	16:30-17:30	子供も大人も参加型のホリスティック食育ワークショップ:五感で感じる食育	講師: 原田美咲 (Certified Holistic Health Coach)
10日(日)	12:30-13:30	ウォームアップ&リラクゼーションストレッチ (大タオル持参、動きやすい服装&スニーカー)	講師: オシオリ依子 (AFAA 公認 Aerobics Instructor)
	13:00-14:30	方舟オープン句会	企画: 新俳句グランプリ事務局
	13:00-14:30	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しましょう」パート③	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
	14:30-17:30	楽しく踊ろう! 盆踊りワークショップ (あれば手拭い・うちわ持参、服装自由、浴衣・着物推奨)	講師: 望月啓佑
11日(月)	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、岩田知未(ヘアスタイリスト) 企画: JAA
	10:30-12:30	リンパマッサージですっきり!	講師: 石村加奈子 (Lymphatic Drainage Treatment Specialist)
12日(火)	11:00-14:00	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)
	10:30-12:00	骨盤調整ヨガ体験レッスン(ヨガマット or バスタオル&長めのタオル持参)	講師: 村井由起子 (骨盤調整ヨガインストラクター)
	19:00-21:00	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
13日(水)	10:00-17:00	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)
	18:00-20:00	講演会「あなたももらえる日本の年金とマイナンバー制度」	担当: 市川俊治 (海外年金支援センター)
	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)
14日(木)	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)
	12:00-14:00	大敬老会 お祝いの膳	企画: JAA 社会福祉部
	14:00-16:00	座談会「安心した老後を過ごすためのサバイバル方法⑨ お茶とお菓子あり	講師: スーザン大沼 (弁護士) 座長: 野田美知代 企画: 高齢者問題協議会
15日(金)	17:00-20:00	妊婦さんとパパの懇親会～おにぎり&お茶あり 会費\$5	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
	10:30-11:30	親と子のリトミック	講師: 井上昌子 企画: JAA アップルキッズ
	13:15-15:00	JAA コーラス	指導ディレクター: 高木真理 指導: 田中智弥 企画: JAA コーラス部
16日(土)	13:00-17:00	個別相談「相続税、その他の税金について」(各30分)	担当: 大島襄 (公認会計士)
	18:00-20:00	国際相続税について	講師: 大島襄 (公認会計士)
	10:00-12:00	個別相談「日米法律相談 (相続、信託、年金・終活、家族問題/離婚、その他いろいろ)」(各30分)	担当: 宮本憲明 (弁護士)
	10:30-12:00	家族で折り紙を楽しみましょう! 家族の心とからだの健康のために	講師: 小林利子 企画: 折り紙療法協会 (OTA)
17日(日)	12:00-13:30	スポーツを長く楽しむための体幹トレーニング(ヨガマット&汗ふきタオル)	講師: 風間愛 (ダンス・フィットネスインストラクター)
	14:00-16:00	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
	10:00-12:00	こころの危機をのりこえるための方法 — 生きづらさの心理学 —	講師: 辻河昌登 (教育学博士、臨床心理士)
18日(月)	13:00-16:00	ビューティフル インサイド、ビューティフル アウトサイド 女性医療と美容のジャーナリスト& Mt Sinai Hospital 緩和ケアの専門家のお話し	講師: 増田美加 (女性医療ジャーナリスト)、山崎多賀子 (美容ジャーナリスト) 植村健司 (Mt. Sinai Hospital 緩和ケア科医師) 企画: SHARE 日本語プログラム
	10:00-12:00	“Medicare Plan + Medigap & Advantage and Drug Coverage” メディケアに関するすべての説明	講師: Eric Hauman, NYC Dept. for the Aging-HIICAP
	12:30-14:30	草月流 生け花デモンストラーション	講師: ロジャース田村波津枝 (草月流師範)
	18:00-20:00	メディケイドプランニングとエステートプランニング (事前指示の書類 Will, Health Care Proxy, Living Wills, Power of Attorney の必要性について)	担当: ヘレン・イリエ (弁護士)、滝川玲子 (弁護士)
	18:30-19:45	賢く個人年金を確保する方法	講師: 浅井早苗 (Financial Services Professional)

19日 (火)	10:30-12:30 13:00-14:00	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) 書道クラス体験	引率:野田美知代 企画:高齢者問題協議会 講師:書道部師範 企画:JAA
20日 (水)	11:30-12:30 13:30-15:00	裏千家茶道デモンストレーション 親子で歯の教室:親子で歯の磨き方やケアに付いて学ぶ	講師:真田宗知、鈴木宗律(裏千家助教授) 講師:ロバート・リム(歯科医) 企画:JAAアップルキッズ
21日 (木)	10:00-12:00 13:00-14:00 14:30-16:00 15:30-16:30 18:00-20:00	個別相談「米国の移民法について」(各15分) アンチ・エイジングと健康管理 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ます! コア(体幹)を鍛えましょう!(ヨガマット持参) 田辺鶴瑛の「介護講談」映画上映会(英語字幕付き)参加費\$10	担当:加藤恵子(弁護士) 講師:ジョンソン敬子(Certified Anti-Aging Nutrition Consultant) 講師:片山瑞恵(Senior Program Manager) 企画:JASSI 講師:森森穂(Certified Athletic Trainer) 担当:中村好子 企画:寄り添い上映会NY
23日 (土)	10:00-11:30 10:30-12:00 14:00-15:00 15:15-16:15 16:30-17:30	任意の予防接種について知っておくべきこと @ Community Room in Scarsdale, Westchester 申込: Apple Time, appletimeny@hotmail.co.jp こころとからだを元気にする健康動作法 認知症予防の為に生活習慣 古武術に学ぶ認知症予防エクササイズ! 転倒予防の要因を再検証しよう!	講師:加納麻紀(内科・小児科医) 企画:アップルタイム 講師:清水良三(臨床動作士・臨床心理士) 企画:日本臨床動作学会 講師:塩井純一-Ph. D & 杉村真美 企画:HEIAN*華麗に加齢 講師:岡田慎一郎(理学療法士) 企画:HEIAN*華麗に加齢 講師:福永拓実(理学療法博士) 企画:HEIAN*華麗に加齢
24日 (日)	10:00-12:00 13:00-14:00 14:00-15:00 15:30-16:30 16:30-17:30 15:00-16:00	海外での母乳育児~体験談を話しながら交流会 セルフケアシリーズ①イクメン論考~古武術に学ぶ育児ワザ! セルフケアシリーズ②編集者メソッド あなたの光る所を見つけましょ! セルフケアシリーズ③未来の自分探しアートセラピー編 セルフケアシリーズ④未来の私作り コーチング編 シニア世代が知っておきたい実行機能とその強化方法	講師:関久美子 企画:すくすく会 講師:岡田慎一郎(医学療法士) 企画:HEIAN*華麗に加齢 講師:金子丸丸(書籍編集者) 企画:HEIAN*華麗に加齢 講師:高田徹/CJCAT 企画:HEIAN*華麗に加齢 講師:杉村真美(米国公認ライフコーチ) 企画:HEIAN*華麗に加齢 講師:斎藤恵真(精神科医)バーンス静子(School Psychologist)
25日 (月)	10:00-12:00 18:00-20:00	シニアの為にiPhone 講座(各自iPhone、iPad持参) 米国公的年金ソーシャルセキュリティのすべて	講師:キヨコ・ホルバート(photographer) 企画:キロスタジオ 講師:羽山徹(Financial Advisor)
26日(火)	10:45-11:45	太極拳&バランスエクササイズ	講師:高橋悦子 企画:JAA
27日 (水)	11:00-12:30 11:00-12:00	日本語カードで自分発見ミニワークショップ「キャリアトラップ」(筆記用具持参) 東洋医学で健康生活 ¹⁸ いつまでも元気でハッピーに!	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) 講師:角谷智子(鍼灸師/漢方医)
28日 (木)	9:30-13:30 10:30-12:30 12:00-14:00 18:00-20:00	個別相談「遺言・事前指示の書類についての法律相談 Will, Health Care Proxy, Living Wills, Power of Attorney」各30分 子育てと生命保険のお話し 会場: the Tokyo-Frost Valley YMCA Partnership, 250 Mamaroneck Ave., White Plains, NY 10605 9月の第2敬老会 JAAシニア会員\$5、非会員\$8(65歳以上) 祖国の歴史に学ぶ:お食事&ドリンクあり 会費\$20	担当:ヘレン・イリエ(弁護士)、滝川玲子(弁護士) 講師:関久美子(保健師) 企画:すくすく会 企画:JAA社会福祉部 講師:高崎康裕 企画:NY歴史問題研究会
29日 (金)	11:00-12:00 18:00-19:30 18:00-20:00	親子で楽しいズンパックスエクササイズ(大タオル持参、動きやすい服装&スニーカー) ライブバランス・ワークショップ:ストレス 日本人のための相続問題 日本にいる家族が亡くなったら?日本と米国にある財産と遺言	講師:オシオリ依子(AFAA 公認 Aerobics Instructor) 講師:プロディー愛子(米国公認ライフコーチ) 講師:大谷和彦(弁護士)
30日 (土)	9:00-12:00 10:00-12:00 12:00-13:00 13:30-15:45	個別相談室「日米での財産と遺産相続」各30分 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 知っておきたかった~!!では遅~い!!NYで安心して暮らす方法教えます。プロが伝授する犯罪の手口とは? 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! NYPD現役警官が伝授する、すぐ役立つ犯罪・空き巣対策!「NY安全対策懇話会」拡大版になります。 ランチ:刑事ドラマでお馴染みの「かつ丼」&お茶をお楽しみ下さい(10ドル要予約・締切9/27) 「取調室のかつ丼」は定番か?答えは当日わかります。予約先212-840-6942(協力 Bent On) お茶の間劇場:映画鑑賞講座 日本映画「警察日記」(モノクロ1955年日活) 主演森繁久彌ほか三國連太郎、二本てるみ、杉村春子、東野英治郎、沢村貞子など懐かしの名優陣が 会津磐梯山麓の小さな町を舞台に、警察官とその町に暮らす人々とのエピソードを描きます。	担当:大谷和彦(弁護士) 講師:在NY総領事館 石塚勇人領事部長、 村野裕彦領事(警察庁所属)、NYPD防犯担当者
10月			
4日(水)	18:00-20:00	安全なサプリメントについて(健康度を測定可)	講師:近藤三奈、鹿島香(ヘルスカウンセラー)
5日(木)	18:00-20:00	歯の話、歯をより健康に維持するには	講師:山野精一(NYU歯学部補綴学講座准教授・補綴専門医) 企画:ダイナミックヘルス研究会
7日 (日)	10:30-12:30	乳幼児の救急蘇生ワークショップ the Tokyo-Frost Valley YMCA Partnership, 250 Mamaroneck Ave., White Plains, NY 10605	講師:加納麻紀(小児科医) 企画:NYすくすく会