第15回サクラ・ヘルスフェア

116 Years of Community Service ★ 助け合って116年 ★

JAMSNET USA Japanese Medical Support Network

●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

テーマ「安全で健康なライフを」

期間：4月8日（土）～5月6日（土）

サクラの季節、COVID-19 と共存して
安全で健康なライフを過ごしましょう！
どなたでも参加できます！

参加無料

■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., 5th Fl. (bet. 5th & 6th Ave.)
※企画により材料代の徴収がございます。

4月	時間	タイトル	企画担当　講師 / 指導者（敬称略）
8日（土）	10:00-11:30	**オンライン（ZOOM）& JAA Hall：「リモート茶話会」** **弓削看護師と話そう～身体の不調や介護・認知症その他**	講師：弓削容子（在宅訪問看護師） 企画：NY シルバー会 & JAA
	13:00-14:30	**「しゃべって！笑って！ハッピーライフ！！」** **ゲームや歌を楽しみながらいっぱい笑いましょう。**■会場：JAA Hall	講師：焼山元恵（カウンセラー） 企画：幸せ運びた～～い（隊）
9日（日）	13:00-16:00	**オンライン（ZOOM）& JAA Hall：「春の句会」** **初めての方もご一緒に、春の句会を楽しみましょう！**	担当：「NY方舟」澪つくし 企画：ハコ句会
10日（月）	10:00-12:00	**シニアへの無料ヘアカット** **春らしいヘアスタイルにしましょう！**　■会場：JAA Hall	担当：田原ミチ、佐々木ノリ、津田やすこ、 小林はるか（ヘアスタイリスト）　企画：JAA
11日（火）	10:45-11:45	**太極拳クラス**　■会場：JAA Hall	講師：宮原三千子（TCHI公認講師）　企画：JAA
12日（水）	18:30-20:00	**オンライン（ZOOM）& JAA Hall** **姿勢、呼吸、丹田充実の静坐法を学ぶ**	講師：名倉幹（東本願寺僧侶）
13日（木）	10:00-12:00	**電話個別無料相談室「法律相談室（移民法以外）」（各30分）**	担当：笠野玲子（弁護士）　企画：JAA
	12:00-14:00	**4月の第1敬老会～BentOnのお弁当～** **シンガーの向野まいさんの歌をお楽しみください**　■参加費：会員$5	企画：JAA社会福祉部
	18:00-21:00	**日本の歴史に学ぼう～「古事記」を知る～中巻ヤマトタケル～** **日ユ同祖論も**　■会費$20（軽食＆飲物付き）　■会場：JAA Hall	講師：高崎康裕 企画：NY歴史問題研究会
14日（金）	10:00-12:00	**折り紙クラス** **～世代を超えて折り紙を楽しみましょう～**　■会場：JAA Hall	講師：小林利子（ATR-BC, ATCS, LCAT） 企画：OrigamiTherapy Association, JAA Apple kids and Keirokai
15日（土）	10:00-11:30	**オンライン（ZOOM）講座：痛み専門の整形外科医が説明する** **腰痛、膝痛、首痛、関節炎、坐骨神経痛などの痛み、原因と治療法**	企画：NJ日本人会
	11:00-15:00	**無料のCOVID-19ワクチンの提供と日本語によるアシスタント** 予約お申込み：tinyurl.com/sakurarsvp or 347-638-4894 又はJAAまで（定員30人）　■会場：JAA Hall	企画：Apicha Community Health Center
16日（日）	11:00-12:00	**オンライン（ZOOM）& JAA Hall：「ボディバランス」** **身体の軸を感じ、正しい姿勢を知り、素敵な立ち姿に**	講師：タケノ・アヤ（芸術監督、振付師、ダンサー、講師） 企画：Dance with Aya
	13:00-15:00	**「家庭内で出来る日本語教育」** **妊娠中、幼児をお持ちの方も是非に！**　■会場：JAA Hall	講師：皆本みみ（家庭教師）
18日（火）	13:00-14:00	**書道クラス体験**　■会場：JAA Hall	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による公開リハーサル** ■会場：JAA Hall	指導者：嶋田あや 企画：ニューヨーク混声合唱団
19日（水）	14:00-16:00	**NYCでボランティアを一緒にしてみませんか？** ■会場：JAA Hall	企画：NY de Volunteer
20日（木）	10:00-12:00	**電話個別無料相談「米国の移民法」（各15分）**	担当：寺井真美（弁護士）　企画：JAA
	18:00-20:00	**オンライン（ZOOM）& JAA Hall：** **日本の国籍法と入管手続き～よくある疑問の解消**	担当：塩崎恵子（日本の国籍ビザコンサルタント）
21日（金）	10:30-11:30	**ウオームアップ＆リラクゼーションストレッチ**　■会場：JAA Hall	講師：オシオリ依子（AFAA公認 Aerobics Instructor）
	13:15-15:00	**JAA Hall＆オンライン（ZOOM）：JAA コーラス 体験クラス**	指導：コルナ紗綾　企画：JAAコーラス部
22日（土）	11:00-14:00	**第18回サクラ祭り Sakura Matsuri at Flushing Meadows Corona Park**　JAA企画 **僧太鼓、JAAコーラス、沖縄音楽、花笠音頭（パレード）、野点等** ★バス・ランチ要予約 Please make your reservation for Bus and Lunch at info@jaany.org /212-840-6942 ■バス・お弁当代：JAA会員$10/非会員$15 ■会場：フラッシング・メドー・コロナ・パーク　the Queens Museum & the Theatre at the World's Fair site	
	14:00-16:00	**コミュニティーカフェ @ JAA Hall（お茶・お菓子付き）** **どなたでも参加できる雑談の場です。**	担当：坂神けいこ（NY市保健精神衛生局） 企画：高齢者問題協議会
	19:00-20:00	**オンライン講座：平安ZOOM読書会「奇跡の社会科学」討論会**	講師：杉村真美　企画：平安
	20:00-21:30	**オンライン（ZOOM）：「ライフ・バランス・ワークショップ」** **言葉による問題と解決、そこから生まれる感情との向き合い方**	講師：ブロディー愛子（ICF認定ライフコーチ） All Is Well Coaching

4/22（土）〜5/10（水）	YouTube講座 4月22日からYouTube配信 お好きな時間に視聴できます	**ライオンズ大学：大人の教養講座シリーズ　大好評のインターネット配信！第４弾！** **日本で大人気の有名講師陣がYouTubeで講演配信！　４月22日（土）〜５月10日（水）まで公開中** **各講師30分の凝縮セミナー。全てご自由に視聴できます。**■申込先：NY日系人会 info@jaany.org	
		「どうする？相続登記の義務化〜住まいの終活」	講師：山口里美（一般社団法人日本リレーションサポート協会 代表理事）
		「すぐ体感！30分で、からだが楽になるストレッチ！」	講師：原田大輔（フィットネストレーナー）
		「今日からはじめるシニアの断捨離®〜住まいと心と身体の関係性〜」	講師：小林理恵（断捨離トレーナー）
		「心とカラダを元気に！自宅でできる声トレ〜日本の歌を歌いましょう〜」	講師：吉井江里（ボイストレーナー）
23日（日）	9:30-11:30	**乳幼児＆成人の心肺蘇生（CPR）ワークショップ** **〜意識不明、呼吸困難など、緊急事態の対応〜**　■会場：JAA Hall	講師：加納麻紀（内科・小児科医） 企画：ニューヨークすくすく会
	13:00-15:00	**きくち体操ワークショップ**　■会場：JAA Hall **菊池先生のビデオ講演＆インストラクターによるワークショップ**	講師：太田伸子 企画：（株）きくち体操
27日（木）	12:00-14:00	**４月の第２敬老会〜BentOnのお弁当〜** **安西弦医師の「健康についてのお話」、** **Iwaki Bandの音楽をお楽しみください**　■参加費：会員$5	企画：JAA社会福祉部
	14:00-15:30	**「米国の今を映す・米語Watch!」**　■会場：JAA Hall **続々と生まれる米語を通して、アメリカの「今」を観察しましょう**	講師：旦 英夫（ＮＹ州弁護士、執筆業）
29日（土）		**「NY歴史問題研究会主催」ウエストポイント（士官学校）** **特別見学ツアー（１日バスツアー）** 米国最古の士官学校を訪問。学校見学、日米関係の歴史学習、同日開催されるサンドハースト競技会見学。米国の他世界13か国から48チームが技量、体力を競います。日本からは防衛大学校チームが参戦。定員（54）になり次第締切り。 ■参加費（昼食代含む）：大人$100、18歳未満$70 ■お申込み＆お問合せ：三木 rekishikenkyuny@gmail.com　電話 914-707-3011	
	10:00-12:00	**オンライン（ZOOM）講座：** **プリママ：出産を控えているママとパパのセミナー＆母乳について**	講師：加納麻紀（内科・小児科医）、 新場裕美（国際認定ラクテーション・コンサルタント） 企画：NYすくすく会
30日（日）	東海岸 14:00-16:30 西海岸： 13:00-15:30	**第４回日本人乳がんシンポジウム＠イーストコースト・サウス** **〈ライブ会場とオンラインのハイブリッド形式〉** ■会場：JAA Hall ★参加申込はBCネットワークホームページから http://bcnetwork.org　又はJAA 212-840-6942まで	企画：BCネットワーク、司会：久下香織子キャスター
	基調講演	**『もし、乳がんかもしれないと思ったら〜米国の標準乳がん治療〜』**	講師：高部 和明 医師（ロズウェルパークがんセンター・乳腺外科主任教授）
	医師講演	**『あなたも子宮からの異常出血に悩んでいませんか？』**	講師：常盤 真琴 医師（婦人科医師・准教授・コロンビア大学病院）
	経験者トーク	**『再発：私はどうやって再発を乗り越えたか！』**	講師：井村 紀子（サバイバー・キャラ弁アーティスト〜LA在住）
5月	**時間**	**タイトル**	**企画担当　講師／指導者（敬称略）**
5/4（木）	14:00-15:00	**オンライン（ZOOM）講座：** **NY州公的医療保険（オバマケア）について**	講師：紀川・サミーノ あゆみ（Senior Health Navigator/Site Manager-AOM） 企画：日米ソーシャルサービス（JASSI）
5/5（金）	10:30-12:00	**歌って踊って親子で触れあおう！** ■会場：JAA Hall	講師：灘田篤子（米国認定音楽療法士 MT-BC） 企画：CJCAT & JAAアップルキッズ
5/6（土）	10:00-11:30	**オンライン（ZOOM）＆ JAA Hall：** **ペットのシニア期をどう迎えるか？**	講師：添田晋吾（獣医師）、モデレーター：小杉祐子
		FLAT/ふらっと 活動キックオフイベント	
	12:30-13:30	**オンライン（ZOOM）＆ JAA Hall：** **「子育てや療育の悩み、何でも座談会」米国での子育て、病院や教育機関に関わる悩み、健康児から障がい児まで気軽に情報交換！**	講師：倉本美香、ブロディー愛子（FLAT代表メンバー） 企画：FLAT／ふらっと
	14:00-15:00	**オンライン（ZOOM）＆ JAA Hall：「シニアとがん」** **受けるべきがん検診と腫瘍専門医から伝える健康の秘訣**	講師：清水佐紀、鈴木幸雄（FLAT代表メンバー／腫瘍専門医） 企画：FLAT／ふらっと
	15:00-16:30	**オンライン（ZOOM）＆ JAA Hall：** **「認知症を防ぐ９つの方法」認知症のリスクと改善方法**	講師：山田悠史（FLAT代表メンバー／米国老年医学専門医） 企画：FLAT／ふらっと／NY日系人会

ニューヨーク日系人会 ■ 49 West 45th Street, 5th Floor, New York, NY 10036 ■ www.jaany.org

支援：米国三井物産基金、米国日本人医師会