

第17回 秋のヘルス・フェア

健康で、安心したライフを学びましょう!

9月8日(金)~10月6日(金)

どなたでも参加できます!
知って得する情報満載!



●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

■ Online & 会場：ニューヨーク日系人会 (JAA)
49 West 45th St., 5th Floor, New York, NY 10036
■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

Online の場合は、お申し込み後に Online の情報をお送りします

9月	時間	タイトル	企画担当 講師 / 指導者 (敬称略)
8日 (金)	19:00-20:30	オンライン (ZOOM) : 「乳がん患者さんのサポートミーティング」 乳がんと診断されたばかりの方から、すでに治療の終わっている方、日本語で情報を共有したり、心情を分かち合ったりしましょう。*詳細とお申込み : https://www.flatjp.org/program	企画 : FLAT・ふらっと 乳がんサポートチーム
9日 (土)	10:00-11:30	オンライン (ZOOM) 講座 : リモート茶話会 弓削看護師と話そう~身体の不調・介護・認知症、その他色々	講師 : 弓削容子 (在宅訪問看護師) 企画 : NYシルバー会
	14:00-15:00	オンライン (ZOOM) 座談会 : アジア人としての生きづらさを一緒に語り合いませんか?	座長 : プロディー愛子 企画 : JAA-AAF Hope Against Hate Campaign
	19:00-20:30	オンライン (ZOOM) 講演 : 日米の年金・国籍・老後の帰国	講師 : 市川俊治 (海外年金相談センター)
10日 (日)	13:00-16:00	Hybrid (JAA Hall & ZOOM) 「秋の旬会」初めての方も一緒に秋の俳句会を楽しみましょう。*秋の季語を使って2首の俳句を当日ご持参ください	担当 : 「NY方舟」濁つくし 企画 : ハコ句会
11日 (月)	10:00-12:00	シニアへの無料ヘアカット 会場 : JAAホール	ヘアスタイリスト : 田原ミチ、小須田シゲ、秋元亮佑、上田和則 企画 : JAA
12日 (火)	15:00-16:00	オンライン (ZOOM) 講座 : NYで健康保険をお持ちですか? (65歳以下対象)	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)
13日 (水)	18:30-20:00	Hybrid (JAA Hall & ZOOM) 講座 正しい姿勢・丹田呼吸法の静坐法を学ぶ	講師 : 名倉幹 / 真宗大谷派 (東本願寺) 僧侶 北米開教使
	19:00-20:30	オンライン (ZOOM) 講座 : 「曼荼羅とセルフリフレクション」 *A4用紙と画材 (家にあるもの) を各自ご準備ください	講師 : 灘田篤子 (NY州ソーシャルワーカー) 企画 : CJCAT
14日 (木)	10:00-12:00	電話個別相談「米国の移民法について」各15分	担当 : 加藤恵子 (弁護士) 企画 : JAA
	12:00-14:00	9月の第一敬老会 *参加費 : 会員 \$5 成瀬茉倫 (なるせまりん) さんの南国奄美大島の民謡を楽しみましょう! ヘイトクライムを感じたことがありますか?一緒に語り合しましょう!	企画 : JAA 社会福祉部
15日 (金)	10:30-12:00	Hybrid (JAA Hall & ZOOM) 講座「アールヴェーダの心と身体の整え方」 五千年の歴史を持つアールヴェーダの知恵 *参加申込みはアップルタイムまで appletimemy@hotmail.co.jp	講師 : 久保史織 企画 : アップルタイム
	18:00-19:30	オンライン (ZOOM) 講座 : 認知症の初期症状と対応の仕方、新薬について解説	講師 : 吉田常孝 (外務省診療所外務技師 精神科医) 企画 : 高齢者問題協議会
	20:00-21:30	オンライン (ZOOM) : 「大丈夫ですか?あなたの骨密度」 骨密度に関しての不安や疑問にお答えします。*問合せ : info@flatjp.org *右記登録フォームのリンクよりお申込みください https://www.flatjp.org/event-23-fallhealth	講師 : 鈴木幸雄 MD, Ph.D., モデレーター : 清水佐紀 Ph.D 企画 : FLAT・ふらっと
16日 (土)	13:00-16:00	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 : Saya Callner ピアニスト : 浅沼里香子 企画 : ニューヨーク混声合唱団
	19:00-20:00	オンライン講座 : 平安読書討論会「徒然草」を語り合おう! お申込みは平安まで Email で Heian.NYC@gmail.com	講師 : 杉村真美 企画 : 平安
	20:00-21:30	オンライン (ZOOM) 講座 : ライフバランス・ワークショップ	講師 : プロディー愛子 (ICF認定ライフコーチ) All Is Well Coaching
17日 (日)	10:30-12:00	オンライン (ZOOM) 講座 : きくち体操 : 腰痛・ひざ痛は自分で良くする	講師 : 太田伸子 (きくち体操インストラクター)
	13:00-15:00	「ニューヨークで育つ子供たちへの日本語教育」 日常でできる家庭での指導の仕方 会場 : JAAホール	講師 : 皆本みみ (家庭教師)
18日 (月)	10:00-11:30	オンライン (Webinar) 講座 : 「子供の学習や心のケア」 *ウェビナー参加は右記登録フォームよりお申込みください https://forms.gle/WJfwxq7gtB8ANYUG6	企画 : ニューヨーク日本人教育審議会・教育相談室
	11:45-13:40	オンライン (ZOOM) 無料個別相談 : 各25分、先着8名 *無料個別相談は右記登録フォームよりお申込みください https://forms.gle/i18Wgc5sURbhG3p28 *詳細は右記リンクからご覧ください https://padlet.com/kamebarnes/padlet-k65bpb2nqW8483xg	企画 : ニューヨーク日本人教育審議会・教育相談室
	19:00-20:00	オンライン (ZOOM) : 「女性限定、転移がん患者さんサポートミーティング」 女性の方で他の臓器にがんが転移していると診断された方、またがん期がステージ4と診断された方の集いの場 *詳細とお申込み : https://www.flatjp.org/program	企画 : FLAT・ふらっと 転移がんサポートチーム
19日 (火)	10:45-11:45	太極拳&バランスエクササイズ 会場 : JAAホール	講師 : 宮原三千子 企画 : JAA
	13:00-14:00	書道クラス体験 会場 : JAAホール	講師 : 書道部師範 企画 : JAA
20日 (水)	11:00-13:00	裏千家茶道デモンストレーション 会場 : JAAホール	講師 : 真田宗知、鈴木宗律 (裏千家専任講師)
	18:00-19:30	オンライン (ZOOM) セミナー : 「米国籍取得後の日本入国」 ~ビザ免除でできること&再び日本に住む手続き~	講師 : 塩崎恵子 (日本の国籍ビザコンサルタント)
21日 (木)	13:00-14:30	みんなでしゃべって、笑って、楽しい時間を過ごしましょう 会場 : JAAホール	インストラクター : 焼山元恵 (カウンセラー) 企画 : 幸せ運びた〜い (隊)
	13:30-15:00	オンライン (ZOOM) 講座 : 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!	講師 : 片山瑞恵 (Senior Program Manager) 企画 : 日米ソーシャルサービス (JASSI)
	22:00-23:00	オンライン (ZOOM) : 「西海岸時間がん患者さんサポートミーティング」 西海岸時間に合わせた夜のがん患者さんミーティング *詳細とお申込み : https://www.flatjp.org/program	企画 : FLAT・ふらっと がん患者サポートチーム

9月21日(木)	10月1日(日)	オンライン (YouTube) 講座	YouTube ライオンズ大学：大人の教養講座シリーズ 日本で大人気の有名講師陣がYouTubeで講演配信！ 9月21日(木)～10月1日(日)まで公開中 "家"と"家の名義"の片づけ～相続登記の義務化迫る！～ 世代問わず楽しめる！丈夫な身体へ導く「次世代型介護予防」 シニアの"健幸"ライフ～明日を変える美腸習慣～ ご希望者に視聴先URLアドレスを送ります。*申込先：NY日系人会 (JAA) → info@jaany.org	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) 講師：馬場田晃一 (介護福祉士) 講師：松山友美 (セラピスト)
22日(金)	10:30-12:00	Hybrid (JAA Hall & ZOOM) 講座：脳セラピー折り紙	講師：小林利子 (LCAT NY州免許) 企画：Origami Therapy Association	
	13:15-15:00	Hybrid (JAA Hall & ZOOM) JAA コーラス体験	指導：コルナ紗綾 企画：JAA コーラス部	
	20:00-21:00	オンライン (ZOOM)：「スペシャルニーズと家族のあり方」 ご自身が車いすユーザーであり、ダウン症児を含む二児の母である岸田ひろ実さんを特別ゲストにお迎えしてお話を伺います *詳細とお申込み：https://www.flatjp.org/program	企画：FLAT・ふらっと スペシャルニーズサポートチーム	
24日(日)	10:00-12:00	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	
	13:00-13:45	姿勢矯正 身体の軸を感じ、正しい姿勢を知り、素敵なお立ち姿に 会場：JAA Hall *ヨガマットor大タオルをご持参ください	講師：竹野 綾 (Artistic Director, Dancer, Teacher) 企画：A.T. Dance Company	
25日(月)	13:00-15:00	メディケア 2023-2024アップデート、経費削減プログラム、 公式ウェブサイト利用などの説明 会場：JAA ホール	講師：Eric Hausman & Alex Wu, AGING Consultants 企画：New York City, Office for the Aging, HIICAP	
	18:00-20:00	オンライン (ZOOM) 講座：日本人の為の相続問題 日本にいる家族が亡くなったなら？日本と米国にある財産と遺言	講師：大谷和彦 (日本国法弁護士)	
26日(火)	13:00-14:30	オンライン (ZOOM)：「女性のがん患者さんお茶会」 女性でがんと診断された方とサバイバーさんの集いの場 *詳細とお申込み：https://www.flatjp.org/program	企画：FLAT・ふらっと 女性のがん患者サポートチーム	
	19:00-20:00	オンライン (ZOOM)：「その他のがん患者さんサポートミーティング (乳がん、婦人科がん以外)」 乳がん、婦人科がん以外のがん患者さんであれば性別や年齢を問わずにご参加可能です *詳細とお申込み：https://www.flatjp.org/program	企画：FLAT・ふらっと 女性のがん患者サポートチーム	
27日(水)	10:45-12:00	ウォームアップ&リラクゼーションストレッチ 会場：JAA Hall *ヨガマットor大タオルをご持参ください	講師：オシオリ依子 (AFAA公認 Aerobics Instructor)	
	19:00-21:00	オンライン (ZOOM) 個別相談：「日米での財産と遺産相続」各30分	担当：大谷和彦 (日本国法弁護士)	
	20:00-21:00	オンライン (ZOOM)：「介護者さんカフェ」 病気や高齢のご家族を介護されている方、日本にいる親御さんを気遣いながらアメリカで生活している方などの憩いの場 *詳細とお申込み：https://www.flatjp.org/program	企画：FLAT・ふらっと 介護者サポートチーム	
28日(木)	9:30-13:30	電話個別相談：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	担当：ヘレン・イリエ (弁護士)、滝川玲子 (弁護士)	
	12:00-14:00	9月「大敬老会」～日本クラブのお弁当～村瀬悟 JAA 副会長からのご寄付 Iwaki Bandの音楽をお楽しみください。*参加費無料	企画：JAA 社会福祉部	
	14:00-16:00	オンライン (ZOOM) 講座：「メディケイドでホームケアを受けるには？」 「遺言・事前指示の書類～Will, Trust, Health Care Proxy, Living Wills, Power of Attorney～の大切さと基礎知識」	講師：ヘレン・イリエ (弁護士) 講師：滝川玲子 (弁護士)	
	18:00-21:00	日本の歴史に学ぼう！「古事記を学ぶ (下巻) ー仁徳天皇から雄略天皇の御代」 *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	
29日(金)	19:00-20:30	オンライン (ZOOM)：「必見！知っておきたいサブリの豆知識」 医師が解説、サブリについての情報満載！ *問い合わせ先：info@flatjp.org *右記登録フォームのリンクよりお申込みください https://www.flatjp.org/event-23-fallhealth	講師：山田悠史 MD (米国老年医学専門医) モデレーター：マサエ・ダーベン (サブリエメント業界で6年の広報職経験者) 企画：FLAT・ふらっと	
	20:00-22:00	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 (国際認定ラクターション・コンサルタント) 企画：NY すくすく会	
30日(土)	10:00-11:00	Hybrid (JAA Hall & ZOOM) 講座「リタイア後は日本？アメリカ？」米国に住む私達のリタイア後の計画に役立つ情報満載！ 日本帰国の利点と注意点 / 日本の介護事情	講師：平田裕也 & 加藤千晴 FURUSATO PROJECT	
	11:00-12:00	米国の介護事情：介護保険とリビングベネフィット	講師：清美オニール チームライジングサン	
	12:00-14:00	日本の介護情報「日本の親の介護、老後、どうする？」	講師：横島文美 一般社団法人Hearth (ハース)	
	16:00-17:30	オンライン (ZOOM) 講座：経験者が伝える！アメリカ生活に必要な医療知識	講師：プロディー愛子、ロング容子 (患者アドボケート) All Is Well Coaching	
	19:00-20:00	オンライン講座：平安読書会「落合陽一 34歳『老い』と向き合う」 *お申込みは平安まで Emailで→Heian.NYC@gmail.com	講師：杉村真美 企画：平安	
10月	時間	タイトル	企画担当	講師 / 指導者 (敬称略)
4日(水)	19:00-20:30	オンライン (ZOOM)：「シニアカフェ (60歳以上)」 皆さんと交流しながら米国老年医学専門医や専門家をお迎えしての憩いの場 *詳細とお申込み：https://www.flatjp.org/program	企画：FLAT・ふらっと シニア・サポートチーム	
5日(木)	10:30-12:00	歌って踊って親子で触れあおう！ 会場：JAA ホール	講師：瀧田篤子 (米国認定音楽療法士 MT-BC) 企画：JAA アップルキッズ	
	20:00-21:30	オンライン (ZOOM)：「婦人科がん患者さんサポートミーティング」 卵巣がん、子宮体がん・頸がんと診断されたばかりの方から、すでに治療の終わっている方、 日本語で情報を共有したり、心情を分かち合ったりしましょう *詳細とお申込み：https://www.flatjp.org/program	企画：FLAT・ふらっと 婦人科がんサポートチーム	
6日(金)	20:00-21:30	オンライン (ZOOM)：「在米日本人は要注意！？体脂肪と筋肉とがんとの関係」 *右記リンクよりお申込みください：https://www.flatjp.org/event-23-fallhealth	講師：岩瀬俊明 MD, Ph.D (乳腺科医、ハワイ大学がんセンター所属) 田原梨絵 MD (乳腺科医) 企画：FLAT・ふらっと	