

第20回 JAA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4日(金)～10月9日(金)

どなたでも参加できます！
知って得する情報満載！

参加
無料

※企画により
食事代・材料代の徴収有り

■ 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



■主催：ニューヨーク日系人会
■後援：在ニューヨーク日本国総領事館
■協賛：米国医師会 (JMSA)
邦人医療支援ネットワーク (JAMSNET USA)
米国三井物産基金
ニューヨーク日系ライオンズクラブ

9月	時間	タイトル	企画担当 講師/指導者(敬称略)
4日 (金)	10:00-11:30	企画：JAMSNET 高齢者支援ネットワーク オンライン (ZOOM) & JAA ホールでのハイブリッド：『人生後半の健康と幸せを考えるワークショップ』 ◇人生後半をもっと健康に楽しく ◇健康維持に役立つ情報が満載 ◇家で出来る体操も一緒にしましょう 講師：吉国泰代 (医師・公認心理師) / JAMSNET 高齢者支援 NETWORK / 在星邦人メンタルヘルス研究会) アシスタント：坂神けいこ (JAMSNET 高齢者支援 NETWORK / NY 市保健精神衛生局) 北米東海岸 10AM-11:30 AM / 北米西海岸 7AM-8:30AM / ドイツ 4PM-5:30PM / バンコク 9PM-10:30PM / シンガポール 10PM-11:30PM / 日本 11PM-0:30AM	
	18:00-19:00	オンライン (ZOOM) 講座：「日米の税法情報」 日本へ本帰国に伴うグリーンカード放棄前・放棄後の税務	講師：武藤登 (CPA、国際税務) 企画：CDH 会計事務所
5日 (土)	10:00-11:30	オンライン (ZOOM) 講座：～本帰国者向け～ 「日本への本帰国。何をどう進めればいいのか？」 専門家が解説！日本へ本帰国するための準備と注意点 米国出国の準備と日本での各種手続き、住まい探し等の説明	講師：Mija Yoo (柳 美知子) (帰国プロ代表) 元木 翼 (司法書士法人ミラシア代表) 横畠文美 (国際介護アナリスト) 企画：一般社団法人 Hearth (ハース)
	12:00-13:30	オンライン (ZOOM) 講座：「作業療法士 (OT) と理学療法士 (PT) が説く 現代の子に必要な遊びと発達」いかにお子様の発達を促すか解説します	講師：松田直子 (作業療法士)、小崎裕也 (理学療法士) 企画：ひなた OT ファミリーケア / ファンクフィジオフィジカルセラピー
	13:00-15:00	コミュニティーカフェ：★ Community Café ★ ●会場：JAA ホール 人の繋がりを生む憩いの場、一人で来ても大丈夫、ほっと一息、地域の居場所！ 雑談しながら楽しく過ごしましょう。お茶・お菓子あり / 無料	担当：坂神けいこ (NY 市保健精神衛生局) 企画：JAMSNET 高齢者支援ネットワーク & JAA 高齢者問題協議会 協力：NY de Volunteer
8日 (火)	18:00-20:00	Hybrid (JAA ホール&オンライン ZOOM) 講演会 911 から 25 年。あの日あの時のこと、日本人として思ったこと	講師：福永佳津子 (一般社団法人海外邦人安全協会理事) 主催：JAA 後援：在ニューヨーク日本国総領事館
	19:00-21:00	オンライン (ZOOM) 講座：ブレママ、ブレババ出産準備クラス 出産を控えているママとパパのセミナー&母乳について 妊娠から出産への流れ、産後の赤ちゃんのケア、母乳育児の方法	講師：加納麻紀 (内科・小児科医)、澤井未央 (産婦人科医) 新場裕美 (国際認定ラクテーション・コンサルタント) 企画：ニューヨークすくすく会
9日 (水)	15:00-16:00	オンライン (ZOOM) 講座：「NY 州公的医療保険について」 日本語でご説明します * 65 歳未満の方対象	講師：吉田洋子 (NYS Senior Health Navigator) 企画：日米ソーシャルサービス (JASSI)
	18:30-20:00	JAA ホール&オンライン (ZOOM) 心身ともに安楽に導く静座法の実践	講師：名倉 幹 (東本願寺・真宗大谷派 僧侶)
10日 (木)	12:00-13:00	9月の第一敬老会 サラ・カーチスさんの歌とクニ三上さんのピアノを お楽しみください！食事は BentOn のお弁当 ◆会費 \$5 (JAA シニア会員) ●会場：JAA ホール / 要事前予約	企画：JAA 社会福祉部
	14:00-15:00	シニアのための体にやさしい日本舞踊ワークショップ ●会場：JAA ホール 日本舞踊の基本、仕草、舞扇の使い方。短い舞踊一曲習得目指す！ ★参加希望者は講師へ事前連絡要 (扇子 / 着物の無料提供の説明) 申込：9月8日まで sachiyoitoandcompany@gmail.com	講師：伊藤さちよ (舞踊家) 企画：伊藤さちよ舞踊団
	18:00-19:00	コンサート「昭和流行曲 60'～90'」 ●会場：JAA ホール 日本の 60 年代から 90 年代に流行った曲をウクレレ、三線、キーボードでお届けします	演奏：SRS 企画：リノ・アイセ LLC
11日 (金)	10:30-11:30	親子リトミック&日本語本読み会 会場：JAA ホール ◆対象：0 歳～未就学児童 ◆参加費 \$5 ◆定員 20 組 ★登録フォームの URL よりお申込みください ➡ https://tinyurl.com/4aptxkue	講師：よっぴ先生 (渡邊佳子、ピアノ & リトミック講師) 企画：JAA アップルキッズ
12日 (土)	9:30-11:00	オンライン (ZOOM) 講座：リモート茶話会 弓削看護師と話そう～健康と介護のことなど～	講師：弓削容子 (在宅訪問看護師) 企画：NY シルバー会
	11:00-12:00	初めてでも安心！親子の英国式バレエ ◆4 歳から 6 歳のお子様と保護者向け ◆定員：20 組 ◆動きやすい服装、靴下、飲み物、タオル持参 ●会場：JAA ホール	講師：井関弘美 (Royal Academy of Dance Certified Ballet Teacher) 企画：プチアンジェ バレエ
13日 (日)	13:00-14:30	フィジカルセラピーによる足腰を守るための姿勢 正しい姿勢を身につけましょう！ ●会場：JAA ホール	講師：小崎裕也 (理学療法士 / Doctor of Physical Therapy) 企画：ファンクフィジオフィジカルセラピー
14日 (月)	10:00-12:00	シニアへの無料ヘアカット ◆各 30 分 ◆定員 20 人 ◆要事前予約	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
	14:00-15:00	Hybrid (JAA ホール&オンライン ZOOM) 講座 メディケアの基本と注意点 メディケアの基本構造と分かりにくい点を解説	講師：石田和子 (HICAP-Health Insurance Information Counseling and Assistance Program Volunteer)
	15:00-17:00	メディケア個別相談 ◆各 30 分 ◆定員 4 名 ◆要予約	企画：NY 市高齢者健康保険情報及びカウンセリング支援プログラム
	19:00-21:00	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	担当：大谷和彦 (日本国法弁護士) 企画：JAA
15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
	16:30-17:30	ミニコンサート「ジャズ&三味線～日本の響き」 津軽三味線とジャズピアノ：日本の響きを民謡、オリジナル曲で楽しむ	演奏：MAOSHO 企画：Mar Creation / MOON
	18:00-19:30	オンライン (ZOOM) 講座：50 代からの社会貢献活動と健康について 社会貢献活動や世代をこえた交流の意味を考え、暮らしの中で自分らしく社会と関わる方法を皆さんと一緒に考えます	講師：天野貴史 (Associate Professor, Rutgers University)
16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：鈴木宗律 (裏千家専任講師)、真壁弘子 企画：JAA
	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 ◆定員 4 名 ◆要予約	担当：大谷和彦 (日本国法弁護士) 企画：JAA
17日 (木)	10:00-12:00	無料電話個別相談「米国の移民法について」 ◆各 15 分 ◆要予約	担当：加藤恵子 (弁護士) 企画：JAA
	10:00-14:00	オンライン (ZOOM)：無料個別教育相談 ◆各 25 分、先着 10 名 ★ ZOOM 参加は下記登録フォームよりお申込みください ➡ https://forms.gle/4ZH9QiwRPLPWVLCzn7	担当：森真佐子 (Clinical Psychologist) バーンス静子 (School Psychologist) 企画：ニューヨーク日本人教育審議会・教育相談室
	11:00-12:30	オンライン (ZOOM) 講座： メディケアの仕組みを理解しよう！ (65+)	講師：片山瑞恵 (Senior Program Manager) 企画：日米ソーシャルサービス (JASSI)
	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 ホール	講師：焼山元恵 (カウンセラー) 企画：幸せ運びた〜い (隊)
	18:00-20:30	「日本の情操教育の歴史と唱歌の意味」を考える ●会場：JAA ホール 第一部：神道・仏教の教えから戦後教育までの歴史を辿ります 第二部：「唱歌」を歌い、美しい日本語を学びましょう ◆軽食・飲み物代 \$20	講師：高崎康裕 企画：NY 歴史研究会
18日 (金)	13:15-15:00	JAA コーラス体験クラス 皆さんと楽しく歌って健康維持！初心者大歓迎！ ●会場：JAA ホール	指導：田中友樹子 企画：JAA コーラス部
	18:00-20:00	映画「Ainu ひと」アイヌ文化と歴史のプレゼン&上映会 溝口さんが 10 年かけて地域と絆を築いて制作した 4 人のアイヌの ドキュメンタリー ◆リフレッシュメント有り ◆無料 ●会場：JAA ホール	講師：溝口尚美 (エミー賞受賞の映像作家) 企画：JAA

19日 (土)		「思春期の子供と家族、人間関係について考えよう！」 AI時代の今、変化期を迎える子供とその家族、人間関係について、人気講師のお話と懐かしの昭和青春ドラマも織り交ぜて楽しく学びましょう ◆お昼軽食付き、無料 ■会場：JAA ホール	企画：NY日系ライオンズクラブ
	10:00-12:00	昭和青春TVドラマ鑑賞2作品「青春とはなんだ!」「おれは男だ!」	
	12:00-13:00	お昼休憩中：TVアニメドキュメント「ミュンヘンへの道」	
	13:00-14:00	講義「親と子の関係性が変化する成長期・両親の関係も試される変化期」	講師：宮本ボーグ麗（心理カウンセラー）
	14:30-15:30	講義「中高生の心と身体と人間関係」	講師：ライアン・フェニセス（大学進学上級コンサルタント）
	16:00-17:00	昭和青春TVドラマ鑑賞1作品「飛び出せ！青春」	
21日 (月)	13:00-16:00	JAAホール&オンライン(ZOOM) NY方舟 ハコ句会 オープン俳句会 初めての方も一緒に俳句で楽しみましょう！	担当：澤つくし 企画：NY方舟
	18:30-20:30	オンライン(ZOOM) 講演会： 日米の年金について	講師：園原昌代（社会保険労務士） 企画：海外年金相談センター（創設者：市川俊治）
22日 (火)	10:30-12:30	イザベラ高齢者施設見学 ★現地集合の方：10:30amに Isabella Geriatric Center (525 Audubon Ave., NY, NY 10040) 1階ライブラリー集合 ★JAAから地下鉄で一緒に行かれる方：9:30am JAA 出発 (JAA：49 West 45th St.) JAAへ要事前予約	企画：イザベラ高齢者施設 & JAA 高齢者問題協議会
	18:00-19:30	オンライン(ZOOM) セミナー：延命治療とは何を指すのか？ 家庭医・緩和医が語る現場からの声を聞きながら、一緒に考えてみませんか	講師：大西恵理子（オレゴン健康科学大学 家庭医療科准教授） 企画：JAA & 米国日本人医師会
23日 (水)	13:00-14:00	オンライン(ZOOM) 講座：シン脳の運動教室 終活？老後が100倍楽しくなる脳トレ体験	企画：West Coast Healthy Memory Society
配信	9/23(水)～ 10/4(日)まで	オンライン(Vimeo) 講座：歯周病専門医が教える口腔衛生とケアの方法 9/23(水)～10/4(日)まで視聴できます	講師：和泉雄一（東京科学大学名誉教授・歯周病専門医） 企画：Linen Tree Inc.
24日 (木)	9:30-13:00	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 ◆要予約	担当：ヘレン・イリエ（弁護士）、滝川玲子（弁護士）、東由美（弁護士）
	10:30-11:40	オンライン(ZOOM) 講座：「めざせ！イライラしない子育て」 スペシャルニーズの子育てを通して学んだ子育ての工夫とイライラしないコントロール術 ◆申し込み：グーグルフォーム➡ https://forms.gle/defv2h3WQsZMQV4a8 メール➡ appletimeny@hotmail.co.jp	講師：頼廣陽子（障がい児と家族の会） バーズ亀山静子（スクールサイコロジスト） 企画：アップルタイム&教育相談室
	12:00-14:00	9月の大敬老会：遊馬吉右衛門先生の白内障についての講演 「白内障、緑内障、黄斑前膜、黄斑変性など様々な目の病に関してお話しします」 BentOnのお弁当、Iwaki Bandの音楽をお楽しみください ◆会費\$5（JAAシニア会員） ●会場：JAA ホール/ 要事前予約	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」	企画：JAA 講師：ヘレン・イリエ（弁護士） 講師：滝川玲子（弁護士）、東由美（弁護士）
			
25日 (金)	11:00-11:45	Disco Music で楽しいダンスエクササイズ ●会場：JAA ホール ◆持ち物：動きやすい服装、運動靴、水、汗を拭くタオル	講師：オシオリ依子（AFAA 公認 Aerobics Instructor）
	18:30-20:30	オンライン(ZOOM) 個別相談室 日米の年金についての相談室です ◆各20分 ◆定員6名 ◆要予約	講師：園原昌代（社会保険労務士） 企画：海外年金相談センター（創設者：市川俊治）
26日 (土)	11:00-12:00	「何歳でも輝く！大人のためのシルバースワン」 椅子を使ってバーエクササイズ、体幹や柔軟性をアップ！ ◆動き易い服装（Tシャツにレギンス等、タイツ不要）、靴下、水、タオル持参 ◆定員：15名 ●会場：JAA ホール	講師：井関弘美（Royal Academy of Dance Certified Ballette Teacher） 企画：ブチアンジェ バレエ
	11:00-11:40	オンライン(ZOOM)：世代間交流折り紙 みんなで折り紙を楽しみましょう！	講師：小林利子 & Eunhong Park（折り紙療法協会インストラクター） 企画：折り紙療法協会
	18:00-19:00	オンライン(ZOOM)：賢いサプリメントの選び方 サプリメントの危険な副作用や、安全なサプリメントを選ぶための基準	講師：七条由佳（マウントサイナイ大学病院老年内科専門研修医） 企画：FLAT・ふらっと
	19:00-20:00	オンライン(ZOOM)：ライフバランス・ワークショップ 人付き合い上手くできていますか？	講師：プロディー愛子（国際コーチ連盟認定ライフコーチ） 企画：オール・イズ・ウェル・コーチング
配信	9/26(土)～ 10/4(日)まで	YouTube 講座：日本帰国後の税務手続き～二重課税されないために 9/26(土)～10/4(日)まで視聴できます	講師：内藤克（税理士） 企画：一般社団法人 日米帰国支援センター
27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 ホール	講師：加納麻紀（内科・小児科医）、田邊美穂子（家庭医） 陳佳奈（内科医）、澤井美央（産婦人科専門医） 企画：ニューヨークすくすく会
	13:00-16:00	JAA ホールでのワークショップ 今日からできる！腰・ひざにやさしい体の動かし方 看護師と健康&ホットー息タイム 携帯アプリの使い方あり！	講師：小崎裕也（理学療法士） 企画：米国日本人看護協会
	16:00-17:30	オンライン(ZOOM) セミナー 女性ががん経験者のスピークアップ X 栄養の話 ＊ NY 州栄養士さんによる病後の健康な栄養レシピの紹介 ＊ 乳がん経験者さんによる「私の乳がんジャーニー」 ★お申込みは BC ネットワークのホームページより➡ http://bcnetwork.org/	企画：BC ネットワーク 講師：宮下麻子（米国登録栄養士・NY 州認定栄養士） 乳がん経験者トーク：藤森道子（LA 在住）
			
29日 (火)	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 ホール	指揮者：相場皓一 ピアニスト：浅沼里香子 企画：ニューヨーク混声合唱団
10月	時間	タイトル	企画担当 講師/指導者(敬称略)
2 (金)	11:00-12:30	コンサート「和胡で奏でる美しいメロディー」 二胡（中国の楽器）をもとに、日本人の感性に合う柔らかい音にと、ご自身で制作された日本の木と和紙で作った和胡（わこ）の音色と楽器の紹介を含めたコンサート	演奏：里地帰（さとちき） 企画：北村ゆい（Artistic Director, MuSE）
3 (土)		ライオンズ大学：大人の教養講座シリーズ ●会場：JAA ホール ～お得感满怀！特別講座編～ 日本で大人気の有名講師陣による待望のリアルセミナー！	企画：NY 日系ライオンズクラブ
	13:00-14:30	第1時限：～2026年版～最新 ニューヨークで考える日本の老後・相続対策	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）
	14:45-16:15	第2時限：食べ方は、生き方～ニューYorkで元気に暮らす、二十四節気のおうち薬膳～ ◆各講師の個別相談有り（申し込み順で人数制限有り） ◆休憩時間には、スナック、◆両講師から特別プレゼントがあります。（先着50名） ◆ご参加頂くには必ず申し込みが必要です。◆申込先：NY 日系人会（JAA） TEL: 212-840-6942 E-Mail: info@jaany.org	講師：曾谷由佳（おうち薬膳コンサルタント） お飲み物もご用意して御座います。
	18:00-20:00	Hybrid (JAA ホール&オンライン ZOOM) 若い世代から先輩世代への健康の贈り物	パネリスト：三井恵理佳（コロンビア大学 麻酔科レジデント） 小風華香（ワン・マインド 職場メンタルヘルス研究者） 企画：JMSA & JAA
4 (日)	10:00-16:30	秋のファミリーピクニック（リンゴ狩り & BBQ） @ F.D.R. NY State Park ●JAA 会館前からバス乗車：大人\$65、12歳以下\$35（BBQ 込み）、2歳以下無料 ＊リンゴ狩りは各自負担 ●バス乗車定員：55名（自家用車での現地参加可）＊要事前予約	ウエストチェスター北部の自然を満喫しましょう！ 企画：NY 日系ライオンズクラブ & JAA
9 (金)	10:30-11:45	親子バレエ・エクササイズとリトミックで身体を動かそう！ 乳幼児を対象とした親子エクササイズです 骨盤や肩こりなどの悩みにイザベラ先生がお答えします ◆定員20組	講師：イザベラ・トーレス（バレエダンサー） よっぴ（渡邊佳子、ピアノ&リトミック講師） 企画：ニューヨークすくすく会

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、邦人医療支援ネットワーク、ニューヨーク日系ライオンズクラブ