

イベント情報 2・4
HAWAII / USA / WORLD NEWS... 2・4
e-JOB 求人情報 3
各種広告 3・4
JAPAN / WORLD NEWS 5
読者コラム 6
マンガ 気分はハワイアン 6
健やかな心身を保つ 瞑想 6

※クリックで掲載ページへジャンプします

マーケット情報

日経平均 28,444.89 (-326.18)
NYダウ 34,002.92 (-323.54)

午前のニューヨーク外国為替市場
ドル/円 110.93



資料写真 yukimco/Shutterstock.com

ハワイ食用養殖業 パンデミックで打撃 観賞魚は売上増加

ハワイ州における養殖業は2020年に売り上げが前年比で15%も減少したことが政府の報告書で明らかになったとホノルル・スター・アドバイザーが伝えている。新型コロナウイルス感染拡大が主な原因だという。米農務省の全国調査の結果では、ハワイにおける養殖業は2019年に7,850万ドルの売り上げがあったが、2020年には6,640万ドルまで落ち込んだ。報告書によると養殖業の中でもパンデミックで大きな打撃を受けた分野とそうでない分野とがあり、影響を受けなかった分野としては藻類養殖が挙げられている。

藻類養殖とは主に栄養補助食品の材料として微細藻類を養殖している分野だが、パンデミックの前と後で売り上げは変わらず3,270万ドルとなっている。また、エンジェルフィッシュなどの観賞用海洋生物の養殖の売上高は2019年260万ドルから2020年360万ドルに大きく増加している。一方、食用の魚と甲殻類の養殖はパンデミックで大きな打撃を受けており、2019年4320万ドルから2020年3,010万ドルとおよそ30%の減収となった。ハワイで行われている食用養殖は、エビ、牡蠣、アサリ、モイ、ティラピア、カンパチ、鯉などだ。



ツイッター / フェイスブック / インスタグラム でも
@nikkansan @NikkanSan @nikkansan_hi

最新情報をお届け中!



バイデン大統領のツイート

Joe Biden @JoeBiden
10月1日 9:24AM
私たちが国家債務の上限を引き上げなければならぬ理由のひとつは、前政権による無謀な税制と支出政策にあります。前政権は8兆ドルもの支出をして、私たちはそれを払わなければならないのです。そして今、共和党は自分たちの支出をカバーするための債務上限の引き上げに賛成しないのです。

The reason we have to raise the debt limit is—in part—because of the reckless tax and spend policies of the last Administration. They incurred nearly \$8 trillion in bills that we have to pay off. Now, Republicans won't vote to raise the debt limit to cover their own spending.

<https://twitter.com/joebiden>より抜粋して翻訳、掲載しています。

ホノルル市長 バーでのアルコール提供規制緩和を検討

現在オアフ島では、バーでのアルコール提供は午後10時までと決められているが、これを深夜12時まで緩和することが検討されているとハワイ・ニュース・ナウが伝えている。リック・ブランジャルディ市長は「入院患者数も減少しており、医療機関の状況も逼迫していた頃から比べると、非常に改善できています。その点から、バーでのアルコール提供を12時まで緩和することに対して前向きに検討しています」と述べている。バー経営者の間では、サービスを10時で終了するのは営業に大きな損害だという声が上がっていた。また、「セーフ・アクセス・オアフ」プログラムによるワクチン接種カードもしくは陰性証明の提示もビジネスに大きな影響を与えているという。カラオケバー「パンドラ・カフェ」の経営者

であるライロ・アグノ氏によると、「セーフ・アクセス・オアフ」が施行されてから70%も減収したという。施行前には2週間で36,000ドルあった売り上げが、施行後には1万ドルになったというのだ。売り上げが減少したことで、従業員の労働時間を減らさざるを得ない状況となった。「従業員の働く日を減らしましたが、それでも働いてもらうためには少し時給を増やしました」営業時間が深夜12時までになることに対しては「大きな改善にはならないかもしれませんが、店の営業を続けることができます。少なくとも行政が私たちの状況を考えてくれているということなので、それはいいことだともいます」という。パンデミックの最中にはバーは営業が許可されていなかったが、再開されてからは営

業が以前の状況まで回復したものの、「セーフ・アクセス・オアフ」が施行されてからまた苦しい状況が続いている。ブランジャルディ市長は、バーでのアルコール提供を以前の午前2時までに戻すにはまだ時間がかかるだろうと述べている。「理想的なのは営業時間を長くすることだというのはわかっています。規制撤廃ができる状況だと判断すればすぐに許可するつもりです」ハワイ・レストラン協会によると、レストラン業界では最近40%から50%の減収となっているという。「セーフ・アクセス・オアフ」の施行だけでなく、学校の新学期が始まったことと、イゲ知事がハワイへの渡航自粛を求めたことが主な原因としている。

求人 アライアンスパーソナル 随時更新中!

お困りの企業様 信頼と実績の 人材派遣会社

パストレート受賞歴多数 信頼と実績の 人材派遣会社

バイリンガル登録者数 No.1 (日、英、中、韓など)

電話 (808) 521-4300

www.APHawaii.com

水を換えれば身体が変わる。日本トリム社製 SANWA GROUP

電解還元水整水器

場所を取らず、経済的! いろんなキッチンにも相性◎

ラグジュアリーで洗練されたデザイン

TRIM ION GRACIA by GROHE

アンダーシンク型

アルカリ性電解還元水

5つの特徴

1. 有害物質を含んでいない
2. アルカリ性である
3. 水素を多く含んでいる
4. 抽出力が高い
5. 医療効果の認証がある

※5つの要素をすべて含んでいるのがトリムの「電解還元水」です。

Hano Naka Inc. ☎(808)232-8141 1245 Young St. #102 日曜休

Pacific Air Cargo

ALWAYS STRESS FREE WHEN YOU P.A.C. IT

From Aston Martins and Outsize Cartons, to Polo Ponies and Man's Best Friend.

HNL ←NON-STOP→ LAX

B747-400 All Cargo

Ships Six Days/Week

Next Day Service

VIP Pet Service

Oversize Items

PACIFICAIRCARGO.COM 808-834-7977 cameronbrooksart.com

キラウエア火山噴火による 火山性スモッグ拡散 ハワイ島

先月29日に確認されたキラウエア火山の噴火が続く中、火山性スモッグ「ヴォグ」が、ハワイ島のサウスポイント、オーシャンビュー、コナ地区などに拡散し始めているとKHON2が報じている。

ヴォグは、火山の噴火による二酸化硫黄が大気中の太陽光や粒子、その他のガスと混合した際に生成される火山性スモッグで、吸引すると呼吸器系に影響を及ぼす可能性がある。また、雨の減少など、気候にも多くの影響があるという。

ハワイ大学マノア校(UH)大気科学研究科助教のアリソン・ニュージエント博士は、「ヴォグの放出量が多い日は、ハワイ島では特に、パハラ近くのティラピアにある風下地域で降雨量が減少する。放出量の少ない日と比較すると、1日あたりの降雨量は平均約8ミリメートル少ない。ヴォグは雲と降水プロセスに影響を及ぼし、雨を形成する時間

を長くさせる」と説明した。

9月29日に米地質調査所ハワイ火山観測所(HVO)がキラウエア火山の噴火を確認して以来、ハレマウマウ・クレーター内に形成された溶岩湖は拡大し続けている。溶岩は現在も複数の噴出口から噴出し続けており、HVOによると、溶岩湖の深さはこれまでに89フィート(27メートル)上昇し、10月2日からは約1メートル以上の上昇が確認されている。

現在の噴火状況や火山アラートについてはこちらで確認することができる。

<https://www.usgs.gov/volcanoes/kilauea>

また、UHのウェブサイトでは、ヴォグの拡散状況をリアルタイムで伝えている。
<http://mkwc.ifa.hawaii.edu/vmap/>

医療従事者もUHアメフト観客観戦を支持

2日に行われた全米18位のカリフォルニア州州立大学フレズノ校との対戦で大勝したハワイ大学アメリカンフットボール部だが、試合が行われたT・C・チン・スタジアムには観客の姿はなかった。

ハワイ大学は全米で行われている大学アメフト部の試合で観客観戦が許可されていない唯一の大学だ。

「せっかくの試合に選手の家族がスタジアムで観戦できないことは非常に残念です。試合の後に選手たちの家族と一緒にフィールドで勝利を祝いたかったです」とハワイ大学アメフト部ヘッドコーチであるトッド・グラハム氏が述べている。

いつもならハワイ大学アメフト部の試合の後には、スタジアムはファンの歓声と祝賀ムードに包まれるのだが、新型コロナウィルス感染抑制を理由にデービッド・イゲ知事はスポーツ観戦を許可していない。

大学アメフト試合で観客が許可されないことに対して、一部の医療従事者から疑問の声が上がっているとKHONが伝えている。

プレミア・メディカル・グループのスコット・ミスコビッチ医師は「ワクチン接種を完了している人がマスクを着用していれば、スポーツイベントは安全だと思えます。ハワイ大学のスタジアムは屋外にあり、マノア渓谷からの爽やかな風が流れている中で、これ以上安全な場所はありません」と述べている。

試合前日の10月1日、KHONはイゲ知事に対してアメフト試合での観客を許可するかどうかについて質問したが、イゲ知事は観戦中の安全性を問題視しており許可するこ

とはできないと回答していた。

「1000人以上の人々が集まるようなスポーツイベントは、ウィルス感染が拡大する大きな危険があります」

一方、ジョッシュ・グリーン副知事は、屋外でのスポーツ観戦を許可するべきだという見解を示している。

「スタジアムで試合を観戦できないことで、人々は屋内で集まりテレビ観戦をします。人々はテレビの前で酒を飲みながら、大声で声援を上げて話しながら試合を見るのです。パンデミックの今、スポーツファンが屋内で大声で叫んだりするのは安全な行動ではありません。ワクチン接種をした人々がマスク着用していれば屋外でのスポーツ観戦の方が安全だと思えます」

ハワイ州上院議会の議長を務めるスコット・サイキ議員もイゲ知事に対して観客観戦の許可をイゲ知事に求めている。

「ハワイ大学の運動選手を支援するためにも、一般観客の観戦を許可するという決断を速やかに行うことが重要です。観客観戦を許可することは、他の州に対して、ハワイがノーマルに戻ってきているということを示す証にもなります」

ハワイ大学アメフト関係者は、土曜日の試合の直前までイゲ知事が観客観戦を許可するかもしれないと期待を抱いていたが、残念な結果となった。

ハワイ大学アメフト部のハワイでの次の試合は、10月23日ニューメキシコ州立大学との対戦となる。

バイデン氏、共和党の協力なければ 「デフォルト回避保障できず」

バイデン米大統領は4日、共和党が民主党と協力して連邦債務上限引き上げに賛成票を投じない限り、米国が債務不履行(デフォルト)に陥らないと保障することはできないと述べた。

上院共和党は、現行28兆4000億ドルの連邦政府債務上限を2022年末まで適用停止とする法案の採決をこれまでに2回阻止。政府の資金繰りが今月18日前後に限界に達するとみられる中、政府機関閉鎖やデフォルトの回避に向けて残された時間は限られている。

バイデン大統領はホワイトハウスで行っ

た記者会見で、米国がデフォルトに陥らないと保障できるかとの質問に対し「保障できない。(上院共和党トップの)マコネル院内総務次第だ」と述べた。

その上で、共和党のトランプ前政権下では民主党の協力で債務上限が3回引き上げられたと指摘。「債務上限引き上げは通常は超党派の合意で行われており、そうあるべきだ」と語った。

バイデン氏はマコネル氏と協議を行うしている。

米コロナ死者70万人超 感染拡大はピーク越える

米国の新型コロナウイルスによる死者が1日、70万人を超えた。米国の感染者数は6月下旬以降、感染力の強いデルタ株で急増したが、ここに来てピークを越えつつある。

疾病対策センター(CDC)の集計によると、7日間の平均でみた1日当たりの死者数は、9月半ばの約1700人から同月末には1500人未満に減少。1日当たりの新規感染者数も、9月上旬の約16万人から10万人強に減った。ただ、死者数が200人程度だった

7月上旬と比べると、依然として高水準にとどまっている。

CDCのワレンスキー所長は1日の記者会見で「デルタ株が急激に広がった夏の時期、ワクチン接種率が低い州では、接種率が高いか中程度の州と比べ、感染者の比率が2倍以上だった」と指摘。感染拡大を抑えるとともに、感染時の重症化を食い止めるため、ワクチン普及を進める必要があると強調した。

19歳のハワイ モンクアザラシ「ケコア」、 シーライフパークで新生活

19歳のオスのハワイモンクアザラシ「ケコア」が、オアフ島ワイマナロのシーライフパークで新生活を始めたホノルルスターアドバタイザーが報じている。

ケコアは約10年間、ハワイモンクアザラシの生理学研究の対象として「KE18」と呼ばれていた。しかし近年、野生での暮らしが困難になっていたという。ケコアは9月30日、シーライフパークの岩で囲まれた屋外プールに移送され、2日朝に一般公開された。

米海洋大気庁(NOAA)海洋哺乳類健康座礁対応プログラムコーディネーターのデビット・スコフィールド氏は「研究者たちがケコアの聴覚や代謝を研究したことにより、絶滅の危機に瀕しているハワイモンクアザラシについての知識をより深めることができた」と話した。

現在、野生のハワイモンクアザラシは約1,400頭が確認されている。そのうち約1,100頭がハワイ諸島北西部に、300頭がハワイ諸島の主要な島々に生息しており、米連邦法及びハワイ州法の下で保護されている。

ケコアはハワイ諸島北西部のクレ環礁で誕生したが、成獣になってからは子どものアザラシに対して攻撃的な行動を示すようになった。これはオスのアザラシによく見られる行動であり、通常、歳を取るに比例して攻撃性は収まっていくという。しかしケコアの攻撃性は強まる一方で、2011年には2頭の子アザラシを殺し、7頭の子アザラシに攻撃的な振る舞いを見せた。

他のハワイモンクアザラシを保護するため、NOAAは一旦ケコアの安楽死を決定したが、その後しばらくの間、ケコアを発見することができなかったという。ケコアを探す間、当局では安楽死の代わりに別の計画が立てられていた。ケコアを見つけ次第、カリフォルニア大学サンタクルーズ校のロングマリ研究所に移送することにしたという。この計画には、研究所での研究が終わり次第、ケコアをハワイのシーライフパークに移すことも含まれていた。

研究終了後の今年5月、米商務省はケコアをハワイに移送することを許可した。カリフォルニアでケコアを担当していた獣医師のポー・リヒター氏は「飼育下に置かれたケコアは、とても穏やかで優しい性格になった。野生の状態では攻撃的だったアザラシなどの海獣は、人間に飼育されるようになると性格や行動が変化する傾向にある」と話した。

シーライフパークの獣医、ベス・ドゥシャー氏は次のように説明した。

「ケコアは健康な状態で、スタッフらはケコアに新しい環境に慣れてもらうよう努力しているところです。ハワイモンクアザラシは社会的な行動を取る動物ではなく、繁殖などのために集まることはあるものの、集団で眠ったりすることはありません。アザラシの単独生活は珍しい状況ではなく、中には単独でいることを好むアザラシもいると考えられています」

NTSB、墜落貨物機の 残骸収集作業を開始 10月9日から

貨物航空会社トランスエアのボーイング737貨物機が7月、エンジントラブルが原因でホノルル沖に墜落した事故で、国家運輸安全委員会(NTSB)は29日、海底に沈んだ機体の残骸収集作業を進めるため、調査チームを派遣したと発表した。

作業は10月9日頃から開始予定で、遠隔操作無人探査機やクレーン付きの船を備えた船が用いられるという。残骸には飛行データやコックピットの音声録音されたブラックボックスなど、事故原因などの情報収集に重要なものが含まれているという。貨物機を操縦していたパイロット2人は沿岸警備隊によって海面から引き上げられ、無事救助された。貨物機の胴体は2つに割れ、深水域約350~450フィート(107~137メートル)、海岸から2マイル(3.2キロ)の距離に沈没した。ローデス・アビエーションが運営するトランスエアは現在、連邦規制当局から営業停止処分を受けている。

イベント情報

10月8日(金)

サイエンス アドベンチャーのツアー
ONLINE
午後3時~3時半
\$10
ビショップ博物館の日本語オンラインプログラム。ハワイの自然を紹介する科学館「サイエンス アドベンチャー」を案内する。日本からも参加可能(日本時間9日午前10時~)
www.bishopmuseum.org/japanese-online-experiences

フードトラック・フライデー
午後4時~9時
家族みんなで楽しめるフードトラックのイベント。スナックやベイクドグッズ、リテールのブースもあり。毎月第二金曜に開催。
M.A.H.I 891 Valkenburg St.
www.islandcraftfairs.org/oahu

10月8日(金)~31日(日)

10月8日(金)~31日(日)
ホーンテッドハウス・アロハスタジアム
午後6時半~午前0時
車両1台につき\$65~\$75
昨年好評だったドライブスルー形式のお化け屋敷が、パワーアップしてアロハスタジアムに帰ってくる。上記期間中の木曜~日曜のみ。
oahuhauntedhouse.com/

10月9日(土)~10日(日)

メイド・ウィズ・アロハ・ギフトフェア
午前10時~午後5時
ハワイのスマールビジネスを応援するために、パールリッジセンターでギフトフェアを開催。
98-1005 Moanalua Rd.
www.islandcraftfairs.org/oahu

主なファーマーズマーケット

★ハワイファームビューロー主催

hfbf.org/farmers-markets

☆ファームラバーズマーケット主催

www.farmloversmarkets.com

毎週水曜

★ホノルル・ファーマーズマーケット
午後4時~7時
ニール・ブレイズデルセンター内・キングストリート側の駐車場 777 Ward Ave.

毎週木曜

☆ハレイワ・ファーマーズマーケット
午後2時~6時
ワイメア渓谷入口付近
59-864 Kamehameha Hwy.

★カイルア・ファーマーズマーケット
午後4時~7時
カイルアタウンセンター駐車場
609 Kailua Rd.

毎週土曜

★KCCファーマーズマーケット
午前7時半~11時
カピオラニ・コミュニティ・カレッジ駐車場 4303 Diamond Head Rd.

☆カカアコ・ファーマーズマーケット
午前8時~正午
海側: 919 Ala Moana Blvd.
山側: 210 Ward Ave.

☆パールリッジ・ファーマーズマーケット
午前8時~正午
パールリッジセンター・マウカ メイシーズ側 98-1005 Moanalua Rd.

毎週日曜

★ミリラニ・ファーマーズマーケット
午前8時~11時
ミリラニ高校内 95-1200 Meheula Pkwy.

☆カイルアタウン・ファーマーズマーケット
午前8時~正午
ケオル・ショッピングセンター
1090 Keolu Dr.

一般眼科 アイケア・インターナショナル **日本語で対応** 海外旅行保険、各種保険取扱い

各種コンタクトレンズ、結膜炎、緑内障治療など

白内障 でお困りの方 お気軽にご相談ください! 遠近両用手術も可能です

目の人間ドック (無保険の方対象) \$350 → **\$100** まつ毛美容液も販売中!!

ご予約 ☎946-1664 1451 S King St. #209 www.gankahawaii.com 本・日・祭 休診 院長 Dr. 武田裕子

PCR検査 実施中 日本帰国時に必要なPCR検査、及びレストラン入店などに使用できる陰性証明書

結果はその場でお渡しできます。下記までお電話いただくか、(「CONTACT」からメールして下さい) ホームページから受け付けています。 www.waikikiclinic.org

日本人医師 ワイキキ緊急医療クリニック **808-924-3399**
2155 Kalakaua Ave. #308

院長 堀 育史 診療時間: 月~金 9am-5pm 日 9am-12pm (土・祝 休診) バンクオブハワイビル

安い! 速い! SIGN & COPY EXPRESS

料金 (1枚) モノクロコピー **\$0.035***
カラーコピー **\$0.23***
*1000枚以上の料金 ポスター (22"x28") **\$30~**
バナー (24"x48") **\$40~**

名刺、チラシ、請求書等何でもご相談ください。

☎9444000@gmail.com www.hicopyexpress.com
1538 Makaloa St. Honolulu (808)944-4000

日刊サンを見た!とお伝えください **10%OFF**

40th ANNIVERSARY T.Okiはおかげさまで40周年

10月のスペシャル

40% OFF

TOTO
C200 and Selected Drake toilets
Exp. 10/31/21

人気のTOTOウォッシュレットシリーズ各種ジャグジー、プールスパなども豊富に揃います。

TOTO・JACUZZI・OFURO・SAUNA Walk in Tub・MTI Tubs・AMERICH Mr. Steam・Hansgrohe・Geberit Natural Stone・Tile

お気軽にショールームへお越しください
空港近く海側、青い建物と蝶が目印
2933 Koapaka Street, Honolulu (808)834-2722
Mon.-Fri. 8am-4pm Sat. 9am-3pm

TOKI TRADING
www.tokitrading.com

保険適応! 旅行保険、HMSA、UHA、Medicare、自動車保険、労災保険もOK

医師の診断の元、米国大学院を修了した理学療法士が日本語で治療を行うので安心です

肩こりや腰痛、ひざの痛み、めまいなど日本語のセラピスト(男女)が対応

井元洋平 PT. DPT ☎808-304-6676
Imoto Physical Therapy
シエラトンプリンセスカイウラニ「ドクターズ・オブ・ワイキキ」のクリニック内 *1時間無料パーキングあり

日本語でどうぞ

年内 HMSA Akamai Advantage Planのみ自己負担額(copay)免除(変更になることもあります)

日刊サンウェブサイトを毎日更新中!

日刊サンウェブサイトへGO!!

Medicare 2022

年次加入期間 10/15~12/7

適切なプランへの加入、見直し、変更 **無料相談受付中**

IOH Insurance Options Hawaii Your Local Medicare Adviser
808-265-9097 (Nakajima 迄) 日英両語OK

移民法のスペシャリスト **日本語OK!**

初回相談無料

☎808-695-3562

マイグレーション・カウンセル法律事務所
1833 Kalakaua Ave. #408 Honolulu HI 96815
dtakeno@migrationcounsel.com www.migrationcounsel.com 弁護士 大塚 大樹

2022 メディケアアドバンテージ説明会

プラン変更及び手続き期間 **10月15日~12月7日**

開催日 10月15日より 毎週月・水・金 午後1時/3時

その他の日には個人無料相談も受け付けます。お問合せください。

ご連絡先 **808-225-9555 横江 和子**
OCCIDENTAL UNDERWRITERS 1163 S. Beretania St.

あなたの足、大丈夫!? 巻き爪・角質・外反母趾

足の痛み、ひどい乾燥、爪の悩み...

あきらめないで、ご相談ください!

トラブルフット専門家 **フットソース 比嘉由希子**
☎808-554-4185
1585 Kapiolani Blvd. #740 (アークシスヘア内) 9am-5pm
アラモアナセンター3階駐車場直結
www.footsource-hawaii.com

アートメイク YUMI

リフォーム **オーダーメイドの眉** 可能な 1セットいかがですか?

Before After 前後

●アイブロウ・アートメイク レギュラー **\$300** 3D **\$350**
●アイライン (上下・名) **\$200**
●カラーチェンジ **\$150~**
※上記、施術後のリタッチ代も含む
●当店で施術1年以上後のリタッチ (眉) **\$150** (アイライン) **\$50**

要予約 ☎386-4914 (テキストOK)
営: 10am-6pm 日・月休 **ご相談無料** LINE
2000 S. Beretania St. (マッカレーとベレタニアの角) Connie Gayle Center内、駐車場あり
<http://artmakeyumi.com>

日刊サンハワイ公式 Twitter ツイッターも毎日更新中! @nikkansan

最もナチュラルで美しい仕上がり **アジアパシフィック 美容整形外科**

・バストアップ・脂肪吸引
・レーザー脱毛・二重まぶた・ワキガ・しわ・たるみ
・シミ・ニキビ跡・フェイスリフト・自毛植毛 など

大人気! お得なVIP会員プログラム

新規会員募集中! 加入すると当院のさまざまなサービスを特別会員料金でご利用できます。

新規GOLD会員特典 詳しくはお気軽にお問い合わせ下さい。

- *ハイドラフェイシャル又はケミカルピール **毎月1回無料**
- *美肌・しみレーザー、レーザー脱毛等 **20%引き**
- *ボトックス **割引** *フェミニンケアサーマー **50%引き**
- *ヒアルロン酸 **\$100引き** *ドクターズ基礎化粧品 **20%引き**
- *歯のホワイトニング、ラッシュリフト、スキンブライティング **50%引き**
- *誕生日にビタミン注射、テンプシュアアイリフト (通常\$250) **プレミアムアップグレードプレゼント**

Dr. Shim Ching ドクター・シム・チン
ベストドクターズ・イン・アメリカ 10年連続受賞

ブログ配信中! お得情報満載 www.drching-jp.com
お気軽にご相談ください
日本語 (Mie) 808-585-2833
info@drching-jp.com

1401 S. Beretania St. Hale Pawa Suite 888 (ケアモクとベレタニアの角)

求人情報 日刊サンの e-JOB

店舗拡張により **スタッフ募集**

パートタイム フルタイム

サーバー キッチンシェフ 寿司シェフ

勤務時間・給与 応相談

健康保険 (HMSA) あり

米国就労ビザを保持する方

808-277-1173 taikikawai@gmail.com 河合までご連絡下さい

章 AKIRA JAPANESE RESTAURANT

毎日新鮮情報満載!

日刊サンウェブサイトへGO!!

BOOK-OFF カカアコ オープニングスタッフ募集!

パート ①朝番 9:30am - 3:00pm 週4日以上勤務できる方 土日祝働ける方歓迎! 昇給制度あり
②午後番 2:00pm - 8:30pm

履歴書送付先・お問い合わせ (担当: 高橋) Kenichi.takahashi@boc.bookoff.co.jp ☎(808)952-9115

フルタイム 工場作業員 急募!!

工場経験者のみ、フォークリフト扱える方

勤務時間: 8am~5am
勤務地: Aiea または Nimitz
健康保険、駐車場、制服あり

応募先 **808-722-8183 (ミナ)** mina@toellusa.com 東証一部上場企業トール100%子会社です

急募! ◆寿司職人 (VISAサポートあり)
◆キッチンヘルパー
◆ディッシュウォッシャー
◆サーバー

レジメをお送りください
Email: oishyinc@gmail.com

1240 S King St, Honolulu, HI 96814
ランチ: 火~日 11AM-2PM (1PMラストシート)
ディナー: 日・火・水・木 5PM-9PM、金・土 5PM-10PM
月曜定休 ご予約をお勧めします

桜 SAKURA TERRACE

Yohei Sushi RESTAURANT フル/パート 募集

クックヘルパー/寿司職人または見習い

☎808-382-3773 (メール) yoheisushi@gmail.com
(受付時間8am~7pm)

1111 Dillingham Blvd. Koko Center 1F

早い!カンタン!! 求人掲載のお申し込み

日刊サン

nikkansan.net/ad-inquiry/

クラシファイド **三行広告**

お申込はこちら

nikkansan.net/3-lines/form.cgi

日米同盟強化に期待 経済安保、人権に関心 米大統領

バイデン米大統領は4日、岸田文雄新首相の誕生を受けて祝福のメッセージを発表し「日米同盟はインド太平洋地域と世界の平和と安定、繁栄の礎だ」と表明した。

「岸田首相と長きにわたって関係強化に取り組むのを楽しみにしている」と述べ、同盟深化に期待を示した。

ブリンケン国務長官も祝意の声明を出し、国務副長官時代に当時外相だった岸田氏と仕事をしたことに触れた。親しみと敬意を込

め「岸田さん」と呼び「友情と、両国共通の課題に取り組む姿勢に感謝する」と述べた。

バイデン氏は「われわれが直面する課題に立ち向かうとき、二つの民主主義国とその人々との歴史的なパートナーシップは重要な資産になる」とも強調した。

米中間の覇権争いが激しさを増す中、米政府は岸田新政権の経済安全保障政策や人権問題への姿勢に関心を寄せる。

カリフォルニア州沖で原油大流出 湿地の生態系破壊

米西部カリフォルニア州ロサンゼルス近郊のハンティントンビーチ市は3日、沖合約8キロで原油が漏れ、約48万リットルが太平洋などに流出したと発表した。

米メディアによると、テキサス州のガス・石油会社が運営するパイプラインの破損が原因とみられ、これまでに魚や鳥の死骸が発見されているという。

被害は海岸線だけではなく、保護されてきた湿地帯にも及んだ。ハンティントンビーチ

市を含むオレンジ郡の当局者は米メディアに「何十年もかけてこの美しい(野生動物の)生息地をつくってきたが、一日で破壊された」と嘆いた。

流出は2日に沿岸警備隊が確認。24時間体制で回収作業が行われている。ハンティントンビーチ市は、被害を受けた海岸線などを閉鎖した。国家運輸安全委員会は情報収集と原因究明のため、調査員を派遣すると発表した。

35年未解決の仏連続殺人 元警官の自殺で幕閉じる

フランスで、35年間にわたり未解決となっていた連続殺人事件の犯人とされる元警察官の男が、自殺しているのが見つかった。警察が男の正体に迫ろうとしていた矢先のことだった。

パリの検察当局と関係筋によると、フランス・ペロブ容疑者(59)は、聴取のための出頭を求められた後、遺書を残し、自身が借りていた南仏の自宅で自殺。その後、DNA鑑定により、事件の容疑者と特定された。

連続殺人犯は「ル・グレール(あばたの男)」という異名で知られ、1980年代から少女の殺害やレイプを繰り返し、警察が行方を追っていたが、捕まることはなかった。

パリの検察当局が9月30日夜に行った発表によると、80年代から90年代にかけて男が犯したとされる一連の犯罪には、未成年者のレイプ、殺人、殺人未遂、武装強盗、未成年者の誘拐などが含まれる。ペロブ容疑者の死

亡を受け、捜査を担当する判事は直ちにDNA鑑定を命令。複数の犯行現場から発見されたDNA型が、容疑者のものと一致した。

関係筋によると、ペロブ容疑者は賃貸アパートで自殺。遺書で犯行を自白していた。

捜査当局は数か月前、事件当時パリとその周辺に配置されていた憲兵約750人の聴取を開始。そのうちの一人がペロブ容疑者で、9月24日の召喚状で同月29日の出頭を命じられた。しかし、27日に妻が容疑者の失踪を通報。2日後、地中海沿岸の保養地グロデュロフで、容疑者の遺体が発見された。

ペロブ容疑者は元憲兵で、後に警察官になり、退職していた。

地元メディアによると、遺書では「過去の衝動」に言及。その後は衝動を「制御して」おり、1997年以降は犯罪行為には及んでいないと告白したが、具体的な犯行内容には触れていなかった。

ゴミ屋敷からお宝発見

中古品売買をしているある夫婦は、ゴミ屋敷の解体前セールで人生に一度あるかないかという経験をしたとフォックス・ニュースが伝えている。

エイミーさんとコービンさんは「古いものを探して安く買い、それを転売する」ことを仕事としているが、最もお金になるのは古いビデオゲームだという。

いつもなら質屋やリサイクルショップで商品を手に入れるのだが、ある時解体させる前のゴミ屋敷でセールが行われるという話を聞いて行ってみた。

その家に住んでいた一人暮らしの男性は、1980年代から様々なものをため込み始めたようだ。その男性が医療施設へ引っ越すことになったため、家族がその家売るために中にあるものを売り払うことにしたのだが、コービンさんたちはその家の中で大量のビデオゲームやコントローラーを発見した。中には希少な限定品や、外装ラップすら剥がされていない新品もあったという。

合計で推定価格10万ドル(およそ1,100万円)の価値がある品々だ。

コービンさんたちはセールが始まって2日目に参加したため、新品のゼルダの伝説などもっと価値のあるゲームはすでに売れてしまっていたというが、それでもこんなお宝を発見して2人はとても幸運だったと喜んでいる。

4.38カラットのダイヤモンド 公園で発掘 アーカンソー州

カリフォルニア州グラナイトベイに住むノリーンさんとマイケルさん夫婦は、休暇のたびにアメリカ全土にある様々な自然公園を訪れることにしている。9月にアーカンソー州を訪れたときにはダイヤモンドクレーター州立公園に行った。

アーカンソー州はダイヤモンド鉱山を一般に公開している唯一の州で、この公園はダイヤモンドを発掘できる公園として知られている。ノリーンさんはこの公園のことをテレビで見てから、ぜひ行ってみたいと思っていたという。

先月23日に公園に行ったときに2人はダイヤモンド発掘のツアーに参加したが、そこで4.38カラットのダイヤモンドを発見したとフォックス・ニュースが伝えている。公園事務所によると、今年発掘されたダイヤモンドの中で最大だという。

夫婦が見つけた石を鑑定した公園担当者によると、大きさはジェリービーンほどで、梨型の綺麗なレモネードのような薄い黄色のダイヤモンドだったそうだ。

主な定期開催イベント

毎週火曜～日曜

マルニウ・エンターテイメント
午後5時半～6時半(火曜のみ5時45分～6時半)
無料
ハワイのトップエンターテイナーによるライブミュージックやフラのパフォーマンス。子供のフラショーは、土曜の正午～1時開催。
ロイヤル・ハワイアン・センター ロイヤルグループ
jp.RoyalHawaiianCenter.com

▼ハワイの無料カルチャーレッスン▼

毎週月曜

ウクレレ
午前11時～正午
ウクレレの基本のコードを学び、歌いながら演奏する。定員12名。
ロイヤル・ハワイアン・センター ヘルモアハレ

毎週火曜

フラ
午前11時～正午
フラの基本の手や足の動きを学ぶ、初心者向けレッスン。
ロイヤル・ハワイアン・センター ロイヤルグループ

毎週水曜

ラウハラ編み
正午～午後1時
ハラの葉で編む伝統工芸でプレスレットを作る。7歳以上対象。定員25名。
ロイヤル・ハワイアン・センター A館2階

毎週木曜

ケイキフラ
正午～午後12時半
5歳～10歳が対象の子供向けフラレッスン。
ロイヤル・ハワイアン・センター ロイヤルグループ

毎週金曜

レイメイキング
正午～1時
美しい花を針で一つずつ通してレイを作る。7歳以上対象。定員25名。
ロイヤル・ハワイアン・センター A館2階

カルチャーレッスンの詳細はすべて jp.RoyalHawaiianCenter.com

Dream
DREAM CONSTRUCTION, INC.
ハワイ州公認ライセンス:
BC-32084 BC-32085

信用第一! お任せください

あなたの夢を形に変える! ドリーム建設 小さな仕事でもOK!

新築、リフォーム、内装、外装工事、キャビネット、
プランニング、フローリング、タイル、ペイントなど総合

www.usadreamhawaii.com **見積り無料!**
usadreamhawaii@gmail.com

岡本まで **Tel. 383-7782**
Office Tel. 372-3319

見積り・相談 無料

GRACE CONSTRUCTION
— BUILD • REPAIR • REMODEL —
ハワイ州公認ライセンス BC-35691

グレイスコンストラクション

新築、増築、電気、水道、キッチン・バスルームのリモデル、
屋根、フローリング、タイル、マーブル、ペイント、シーリング
レストランや店舗の改装・新築オープン施工も可能!

www.gracebuild.com

日本語Line: ☎808-722-1566
English Line: ☎808-233-9900

ご家庭、スモールオフィスで

コンピューターで救世主!

お悩みの方

起動しない、データが飛ぶ、
ネットワークが繋がらない など...

修理中、代わりのコンピューター
の貸し出しも可

お電話での相談無料 出張サービスあり

電話 **808-382-9850**
Email: tatsuhnl@hotmail.com
ヒラモトまで、お気軽にお問い合わせください

自宅の新築・増築・改築・修繕、商業物件の設計から内装まで
熟練技術者が責任もって施工します

1. 見積りから施工まで一貫して担当
2. 日本語で見積りいたします
3. 仕上りに問題があれば、やり直します

最近の主な施工実績
ロイヤルハワイアンセンター、
ホリデイインホテル、ナウルタワー、
ハワイカイ邸宅 ほか

TOP Builder Construction, Inc **お見積り無料**
1585 Kapiolani blvd #1608 <http://www.topbuilderconstruction.com>
☎(808)799-0666 (日本語) / (808)680-0777 ハワイ州公認ライセンス BC-35777

住まいのサービス **日サリ** FREE

nikkansan.net/live-hawaii/house-care/

建築・引越し・ハンディマン・・・
暮らしのプロフェッショナルを探すなら
日刊サンウェブサイトを



引越し後と売却前に、**丁寧に**
ハウスクリーニング & カーペットクリーニング 致します

不動産各社からも絶大な信頼を得ています! **やりますよ**

リピーター多数 日本語 OK! **220-7205** マーボ MABOまで
10年以上の実績

ウェブサイトも充実!!
気になる情報満載



岸田新内閣が発足 コロナ対策「最優先」に

与党・自民党の岸田文雄総裁は4日、首相に就任し、新内閣が発足した。岸田首相は就任会見で、新型コロナウイルス対策を「最優先の課題」と位置付けると表明した。

岸田首相は、コロナ関連の新たな経済対策と、所得格差の解消に向けた施策を約束。「職責を果たせるよう、全身全霊で取り組んでいく」と表明した。

衆院選挙については、予想より若干早い10月31日に実施すると発表。同選挙では連立を組む自民、公明両党が政権を維持する見通しだが、政府のコロナ対策に対する国民の不満から、一部の議席を失う可能性がある。

岸田氏は自民党内で自身が率いる派閥の支持を得ており、政府の既定路線から大きく外れることはない安定派と考えられている。新内閣には十数人の新顔が含まれるが、重要な貿易交渉を主導してきた茂木敏光外相や、安倍晋三元首相の弟の岸信夫防衛相ら、主要閣僚の多くは菅義偉前政権から留任した。

財務相には、鈴木俊一氏が義兄の麻生太郎氏に代わり就任。女性3人が入閣し、岸田首相と総裁選を争った野田聖子氏が少子化担当相に任命された。

ジョー・バイデン米大統領は、岸田首相への祝意を表明。日米間の「歴史的パートナーシップ」は今後も継続すると述べた。

岸田氏、月末のG20出席へ

自民党の岸田文雄総裁は、首相就任後の今月30、31両日にイタリアで開かれる20カ国・地域首脳会議(G20サミット)に出席する方針を固めた。英国で開かれる、国連気候変動枠組条約第26回締約国会議(COP26)の11月1、2日の各国首脳らが集まる会合への出席は見送る。関係者が3

日、明らかにした。岸田氏は臨時国会会期末の今月14日に衆院を解散する方針。衆院選日程が「10月26日公示—11月7日投開票」の場合、G20やCOP26と重なる。「11月2日公示—14日投開票」でも、COP26は時差があるため選挙期間にかかるとみられる。

行楽地、にぎわい復活に期待

新型コロナウイルス対応の緊急事態宣言とまん延防止等重点措置が約半年ぶりに全面解除された各地は2日、初の週末を迎えた。観光施設やテーマパークには入場制限を緩和したり、展示を再開したりした所も多い。

コロナ禍で打撃を受けた行楽地では朝から多くの人々が訪れ、にぎわい復活に期待が高

まる一方、感染再拡大への不安も残る。台風一過の秋晴れの下、東京・上野動物園には、朝から開園待ちの行列ができた。一部の展示を1日から再開し、2千人に限っていた1日当たりの入場予約を9日から6500人に拡大する。

広島市の原爆資料館は宣言解除に伴い、1日から約2カ月ぶりに開館した。

五つ子減胎手術ミス、賠償確定

不妊治療で五つ子を妊娠したのに、子宮内で胎児の数を減らす「減胎手術」のミスで一人も出産できなかったとして、大阪府内の夫婦が産婦人科医院側に約2340万円の損害賠償を求めた訴訟で、最高裁第1小法廷(山口厚裁判長)は、双方の上告を退ける決定をした。9月30日付。請求棄却の一番判

決を変更し、55万円の賠償を命じた二審判決が確定した。判決によると、女性は2015年に妊娠したが、大阪府内の医師から、母体と胎児への影響が大きいと説明され、一部の胎児に食塩水や薬剤を注射する手術を2度にわたって受けた。双子となった後、妊娠継続が困難となり、中絶した。

2021年ノーベル医学生理学賞 米国の2氏に 熱など感じる仕組みの解明

スウェーデンのカロリンスカ研究所は4日、2021年のノーベル医学生理学賞を、温度感覚と触覚の受容体を発見した功績で、米国のデービッド・ジュリアス氏とアーテム・パタポティアン氏に授与すると発表した。

同研究所は、両氏の発見により「熱や冷たさ、機械的な刺激などが、人が世界を認識し適応するための神経信号をどのように引き起こしているのか、われわれは理解を深めることができた」と授賞理由を説明。

「日常の中でこれらの感覚を当たり前と捉えているが、神経信号がどのように出されて熱や圧力の認識につながっているのかという疑問が、今年を受賞者によって解明された」と評価した。

ジュリアス氏は、カリフォルニア州サンフランシスコにあるカリフォルニア大学の教授。パタポティアン氏は、同州のスクリプス研究所で教授を務めている。両氏は、賞金1000万クローナ(約1億2700万円)を分け合う。

FBやインスタで大規模障害 世界各地で利用できず

交流サイト(SNS)最大手の米フェイスブックと同社傘下の写真共有アプリ「インスタグラム」やメッセージアプリ「ワッツアップ」で日本時間の5日未明、大規模な障害が発生した。影響を受けたユーザーは数千万人規模に及ぶ可能性があり、利用者は他のSNSに苦情を投稿している。

インターネット障害監視サイト「ダウンディテクター」によると、障害は日本時間の5日午前0時45分ごろに始まり、北米に加え、欧州の一部地域の人口密集地域で多く報告されている。障害は数時間続いていると、他のSNSでは利用者数が急増した。

フェイスブックの広報担当者アンディー・ストーン氏はツイッターへの投稿で、「当社のアプリやサービスへのアクセスに問題が生じている人がいることは認識している」と説明。インスタグラムやワッツアップからも

同様の発表があった。これらのアプリが技術的な問題により利用不可能になることはよくあるが、数十億人の利用者を抱える3サービスすべてに大規模な障害が発生することはまれ。

フェイスブックは考えられる原因については明らかにしていないが、サイバーセキュリティの専門家は、利用者をサイトに誘導するネット上の仕組みである「ボーダー・ゲートウェイ・プロトコル(BGP)」に何らかの問題が起きた形跡があると指摘している。

フェイスブックをめぐっては前日、内部告発者のフランス・ハウゲン氏が米テレビ番組に出演し、実名を明かしていた。ハウゲン氏が流出させた多数の文書からは、フェイスブックのサービスが憎悪をまねき、子どもたちの心の健康を害していることを同社が認識していたことが示されていた。

フィリピンのドゥテルテ大統領 政界引退を表明

フィリピンのドゥテルテ大統領(76)は2日、来年5月の大統領選に副大統領候補として出馬する予定を取りやめ、政界を引退すると表明した。国営フィリピン通信(PNA)が伝えた。

フィリピン大統領の任期は憲法で1期6年と定められ、再選が禁止されている。ドゥテルテ氏は次期大統領で与党の副大統領候補となる予定だった。しかしこの日、長年の側近であるボン・ゴーフ上院議員が副大統領への立候補を届け出て、ドゥテルテ氏もこれに同行した。

ドゥテルテ氏は最近の世論調査などに基づき、「私の立候補は憲法の精神に反するというのがフィリピン国民の圧倒的な意見だ」と述べたうえで、国民の意思に従って政界か

ら引退すると表明した。PNAによると、今年6月の世論調査では、対象の成人1200人のうち、同氏が副大統領候補となることは憲法の精神に反すると答えた人が60%を占めていた。

ドゥテルテ氏は2016年の就任以降主導してきた「麻薬戦争」をめぐる、退任後に国内や国際刑事裁判所(ICC)で訴追される可能性がある。副大統領の座に就くことで権力を維持し、訴追を回避しようとしているとも指摘されていた。

大統領選には、ドゥテルテ氏の長女で、同氏から南部ダバオ市の市長を引き継いでいるサラ氏の出馬が取りざたされている。またボクシング界のスター、マニー・パッキャオ氏が汚職撲滅を掲げて出馬を表明している。

武漢情報発信後に拘束された記者 「ユーチューブ」で1年8カ月ぶり姿見せる

中国で新型コロナウイルス感染症の発生初期に湖北省武漢から情報を発信した後、当局に拘束されて行方が分からなくなっていたジャーナリスト、陳秋実氏が4日までに、約1年8カ月ぶりに動画配信サイト「ユーチューブ」に姿を見せた。以前よりも体力が落ち、鬱(うつ)気味だと語っている。

陳氏は昨年1月に感染爆発が起きていた武漢の病院や隔離施設を訪れ患者や遺族らを取材し、混乱ぶりを発信。同2月に公安当局に拘束された。米政府系のラジオ自由アジア(RFA)によると、検察側は不起訴とし、保

釈したという。陳氏は今年9月30日に知人が配信する動画に出演。陳氏のものと思われるツイッターには、行方不明期間に「多くを経験した。言えることと言えないことがある」と投稿した。自身の動画投稿アプリのアカウントが閉鎖されたと明かし、今も当局の監視下にあることを示唆した。

中国当局はコロナ流行初期の武漢での対応に関する情報発信に神経をとがらせている。昨年12月には医療崩壊の実態を発信した市民記者、張展氏が懲役4年の判決を受けた。

ドバイ万博で日本館オープン

アラブ首長国連邦(UAE)のドバイで1日、万国博覧会が開幕し、日本館も開館した。日本館では、展示物を眺め、写真に収める

来場者の姿が見られた。ドバイ万博は、独創的なパビリオンと数多くの最新技術で2500万人の来場者を見込んでいる。

日刊サンウェブサイト www.nikkansan.net

見逃した **各種コラム** や **マンガ**
終活記事、**教育記事** などなど

過去のアーカイブを読むなら
コラム図書館へ



安田 祥子 Akiko Yasuda No. 98

今から始めるダイエット

「名月やわれは根岸の四畳半 正岡子規」
 根岸は今でいう鶯谷～日暮界隈を指す場所で、江戸・明治の時代には閑静な風情を求めて多くの文人墨客が居を構えたとされています。正岡子規もその一人で、今も子規の住居は子規庵として一般公開されています。先日は我が家の庭からも神々しい中秋の名月を鑑賞することができました。
 東京では新型コロナウイルス感染者数が急減し、人々の緊迫感が少し薄れてきたように思えます。緊急事態宣言はまだ続行中ですが、人も増えつつあります。コロナ禍の自粛生活で「太った」という方は本来の日常生活に向けてダイエットを考え

始めておられるのではないのでしょうか。
 ダイエットの成功報告の多くがスタイル中心のようですが、ダイエットの効果は外見だけではなく目に見えない身体の中にも起こります。朝、起きた時に睡眠時間はとれているのに「何となく不調」を経験したことはありませんか？ 少々古い研究ですが、カリフォルニア大学の睡眠と体内炎症マーカーの関係を調べた研究があります。
 この体内炎症の多くは腹部や肝臓など臓器周辺につく脂肪（内臓脂肪）の脂肪細胞から分泌される炎症物質によって引き起こされます。こうした炎症は怪我などと違って痛みなどダメージ信号が私たちの脳に送られませんので、自覚症状がありません。けれど内臓脂肪が減らなければ、炎症は起こり続けて血管や細胞を傷つけ、最終的には動脈硬化などの病気を引き起こす原因ともなります。内臓脂肪を原因とした炎症は何となく不調の元ともなるのです。
 本来、脂肪は飢餓を乗り切るために必要不可欠でした。けれど、人類が安定的に食糧を得られるようになり、カロリー過多の食品が溢れている現代の先進国では労せず過剰な脂質を含む食材を手に入れることができます。脂肪細胞の中でも白色脂肪細胞は中が空洞になっていて、そこに大量の脂肪を蓄えることができる構造ですので、脂肪はドンドン溜まり膨らんでいきます。肥満の方では通常の白色脂肪細胞に比べてその直径は20倍ほどに膨らんでいるのです。

「儉約遺伝子」という言葉があります。この遺伝子を持つヒトの場合（日本人の約34%がこの遺伝子を持っているそうです）、持っていないヒトに比べて年間で約10kg以上も太りやすいそうです。また、日本人は膵臓も弱いそうで、糖質を多く摂れば膵臓は頑張ってインスリンを分泌しますが、その状態が10年以上も続けば、その膵臓が疲弊してしまいます。つまり、日本人は太りやすい体質であり、肥満はお身体への負担が大きいのでダイエットが重要になるのです。
 かといって急激に、過酷なダイエットはお薦めできません。今回は緩やかに無理なく始めるダイエットのお話をさせていただきます。ダイエットを始める方に覚えておいていただきたいのが、カロリー制限によってアンチエイジング効果も見込めるので楽しみですね。

株式会社jast代表取締役会長 <https://www.jast1.jp/>
 統括メディカルアドバイザー、フリーライセンスドクター、
 「農林水産省 産学共同プロジェクト」メンバー

最愛の娘の突然の死をきっかけに、健康は当たり前のもではなく、自らの手で守り育むものと痛感し、分子生物学や医学などを学ぶ。2013年(株)jastを設立し家庭と医療機関を結び架け橋としてのアドバイザ育成に取り組む。これまで200件以上のクライアント様の健康・医療・日常生活のご相談に際するともに、教育部門JAMAで主席講師を務め分子生物学の観点から細胞に働きかける栄養素や最新の遺伝子研究など多岐に渡る講義を行う。数多くの機関への執筆、講演会、セミナーなども行っている。



オレガノティンクチャー

みなさん、こんにちは。10月に入りましたが、いかがお過ごしでしょうか。先日、定期的にマッサージにお越し下さるお客様より、庭にたくさん繁殖しているというオレガノをいただきました。フレッシュなハーブは、やはり香りもとても新鮮です。オレガノと言えばローズマリーのようにお料理に使うイメージが強いと思いますが、アロマセラピーでもオレガノの精油を使用します。しかし、フェノール類がたくさん含まれているため刺激の強い精油で、一般的に手軽に使用できる精油とは言えません。

効能としては、なんと言っても抗菌作用、抗真菌作用、抗ウイルス作用などの殺菌や消毒に適した効果に優れています。みなさん、抗ウイルスという言葉はもう聞き飽きたかもしれませんね。私はこのたくさんいただいたオレガノを活用させるべく、まずは蒸留することにしました。蒸留とは、簡単に言うとお湯で植物を煮出し、そのときに出る蒸気を冷却する方法で、冷却によってできた水分が蒸留水となるわけです。これらはフローラルウォーター（フラワーウォーター）、ハイドロソルなどと呼ばれます。煮出すところまではご自宅でも簡単にできますが、冷却するには冷却装置が必要となります。蒸留機があれば簡単に作ることができます。
 ハーブ自体と精油の効能は同じです。そして、効能は精油よりも薄くなりますが、この蒸留水も同じとなります。私は、常に抗ウイルススプレーと掃除用の殺菌スプレーが常備しています。作る際にはアルコールに精油を溶かし、水を加えるやり方をしますが、その水の部分を先ほどの蒸留水で作ろうと思いました。もしくは、蒸留水はそのままスプレーとしてもお使いいただけるので、このオレガノの場合はそのまま抗ウイルススプレーや殺菌スプレーの代わりとなります。部屋用、お風呂用として大活躍しそうです。
 このオレガノをくださったお客様ですが、たくさん繁殖してい

るオレガノをどのように使おうか悩んでいたそうです。そこで、蒸留はなかなか難しいですが、ティンクチャーを作ることをお勧めしました。
 アルコールにフレッシュでも乾燥でも良いので、ハーブを漬けます。1、2ヶ月はそのままにしておいた方が良いでしょう。アルコールにハーブの成分が抽出されるので、同じくそのアルコールを使ってスプレーなどを作ると良いでしょう。そのままお掃除用のアルコールなどに使用しても構いません。ご家庭ではウォッカを使用するのが一般的です。そして、フレッシュハーブよりも乾燥させたドライハーブを使用する方が抽出に成功しやすいと言われています。
 もしみなさんも、ご自宅にたくさんハーブができてしまい、お料理も使いきれない場合は、ぜひ試してみてくださいね。

山中麻瑠 Maru Yamanaka
 1999年に渡豪、IFA認定アロマセラピストとなる。オーストラリア某有名デイスパ、日本で医療現場、ホテルSPA、等で経験を積み、アロマセラピスト育成講師も務める。2005年ハワイに渡り、2008年より11年間アロマアットホームのオーナーを務める。現在、アロマセラピーを広める活動中。2014年からアロマセラピーワークショップ開催。
 インスタグラム: @marukimoto_808aroma
 FBページ: MY Essence Hawaii

気分は **ハワイアン** No. 448 By Michi

ピュウとホウ

18歳3ヶ月 ピュウ
 ホウ 16歳9ヶ月

あなた達長生きしてくれ
 本当にありがとね
 楽しい思い出ばかりだね...
 でも、そろそろお別れが
 来たかもね...

私も
 春病に
 罹ったわ...

ちゅんと天国に
 ついでにこれから
 心癒さない？

クッキー
 サ-

天国から
 お迎えに
 来たヨ

ホウ
 ホウ

最期お見送りあげる事が
 飼い主の責任だと
 教えられるの？
 あった...

健やかな心身を保つ
瞑想 MEISOU 3

瞑想で得られる効果 1

瞑想と脳活動の因果関係を調べる研究や実験では、瞑想をすると脳の神経伝達物質や血流に変化が起こり、一度に使う脳の割合が増加し、学習能力、記憶力、集中力が増したり、幸福感を得られやすくなる可能性が指摘されています。

理性を保ち、不安や焦燥感を抑える
 1990年代前半、アメリカの脳神経科学者アンドリュー・ニューバーグが、人間が祈りによる深い瞑想状態にある時、脳が総体的にどのような変化を見せるかという実験を行い、次のような変化を認めました。

- 脳の頭頂葉の活動が部分的に抑えられ、血流が少なくなった。
 → 頭頂葉は、圧力、温度、触覚、痛覚など身体が受けた感覚を認識する働きがあります。そのため、深い瞑想状態においては、身体が感じたことを脳が認識する働きが抑えられ、よりリラックスした状態にあるといえます。
- 脳のセロトニンとメラトニンの濃度が上がった。
 → セロトニンとは神経伝達物質の1つで、ドーパミンやノルアドレナリンを抑えて理性を保つ、ストレスを抑制する、痛みを抑えるなどの働きがあります。人間の体内にあるセロトニンは、90%が小腸の粘膜に、8%が血液中に、2%は脳内にあり、このわずかに2%のセロトニンが私たちの精神面に大きな影響を及ぼしていると考えられています。また、

セロトニンから作られるメラトニンは、夜間に脳の松果体というところから分泌されるホルモンです。神経を覚醒から睡眠へと切り替える働きがあり、良質な睡眠を促して体内時計を整えます。

● 脳中のコルチゾールとアドレナリン濃度が下がった。
 → コルチゾールは、腎臓の頭頂部にある副腎皮質から分泌されるホルモンで、血糖値の極端な低下などを防ぐ一方、長期間にわたって分泌が多すぎると、記憶力の低下や脳細胞の減少、無気力、不眠などの悪影響を及ぼします。アドレナリンは、脳の神経細胞と副腎髄質から分泌されるホルモンで、交感神経を活発化します。筋力や酸素の運搬能力などを上げる働きがありますが、ストレスを感じると扁桃体から大量のアドレナリンが分泌され、不安や焦燥感が増したり、自律神経のバランスが崩れたりします。このことから、瞑想の実践には、記憶力の低下や脳細胞の減少を防ぐ、不安・焦燥感を抑えるといった効果が期待されます。