



日本からの  
到着人数

12人

提供: STATE OF HAWAII VISITOR INFORMATION PROGRAM

2022  
JANUARY 5  
WEDNESDAY

HAWAII / U.S.A. NEWS	1,2,4
イベント情報	4,5
ハワイ在住者のための ライフプランのお話 (横江和子)	4
JAPAN NEWS / WORLD NEWS	5
e-JOB 求人情報	5
読者コラム	6

### 日刊サン発行スケジュール 変更のお知らせ

いつも日刊サンをご愛読いただきありがとうございます。  
日刊サン印刷版は、毎週土曜日発行から毎週日曜日(週末版)発行に変更になりました。なお、日曜日(週末版)は、一足先に金曜日にデジタル版にて公開いたします。

デジタル版は、月曜日報、水曜日報、金曜日(日曜日の週末版)を公開予定です。

#### マーケット情報

日経平均 29,332.16 (+30.37)  
NYダウ 36,407.11 (-392.54)

午前のニューヨーク外国為替市場

ドル/円 116.08

### ブランジャールディ ホノルル市長の ツイート



Mayor Rick Blangiardi @MayorRickHNL

1月4日 5:33PM

今日で私がホノルル市長となってちょうど1年となります。これからの1年で現れるであろうあらゆる機会において、ホノルル市は経済回復のために重要な中心的役割を果たしていきます。

Today marks 1 year since we took the reins of leading the City & County of Honolulu. In the coming year, the City's ability to play a key role in helping to stimulate our economic recovery will take center stage at every opportunity, however those opportunities may manifest.

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



## 新しい年には新しい料金システム ダイヤモンドヘッドなど

ハワイ州立公園を管理する州国土自然資源局(DLNR)では、2022年に観光客に人気のあるいくつかの公園で入場時間を限定する時間指定予約と有料駐車料金値上げという新しい料金システムの導入することになっているとKHONが伝えている。

DLNRの広報担当者であるAJ・マックホーター氏によると、新しいシステムは2020年に承認され、すでに一部は2021年に導入されたという。

この新しいシステムの運用により、すでに州内の9つの公園でハワイ州非居住者と商業目的の団体入場に対して新料金が徴収されるようになっており、2020年にはキャンプ場の利用と宿泊料金が値上がりしている。

今年の大きな変更は、州立ダイヤモンド・ヘッド記念碑に対する新しい入場予約システムだ。

予定では3月~4月には有料駐車場の利用と入場に対して時間を指定する予約システムが開始されることに

なっている。

入場に対する時間指定システムはすでに2019年にカウアイ島のハエナ州立公園、2021年にはマウイ島のワイアナパナハ州立公園で実施されている。

ダイヤモンド・ヘッドのような人気のある公園利用により、すでにハワイ州として1年間でおよそ110万ドルの歳入を得ているが、有料駐車および入場を時間指定して徴収するという新しい料金システムを導入することで400万ドルまで増加することになるという。

ホノルル市としても昨年ハナウマ・ベイの入場に対して予約システム導入と料金を値上げしているが、今年はホオマルヒア植物園の予約システムと入場料金の改定を検討しているという。

これらの入場料金はハワイ州非居住者のみを対象としている。

## 大きな岩石が落下しトラックを直撃

洗濯機よりも大きな岩石がカリヒ・バレーの住宅地に転がり落ちて、トラックに激突したとKHONが伝えている。トラックにぶつかったことで岩石は止まったためにさらなる被害を回避することができたという。

トヨタのタコマという大型トラックを所有していたケビン・ティバスさんによると、落下は元日の午後7時ごろ起こった。「大きな音だったので家の中で何かが発射したのかと思いました。そこで息子に向かって『何が起こったんだ?』と大声で尋ねたのですが、息子は何もわからないというので、2人で外に出てみると、大きな岩が私のトラックの上につかかっていました」

ティバスさんの自宅は丘の下にあるのだが、この大きさの岩石が転がり落ちるのを見たことはないという。

ホノルルでは大晦日から大雨が続いており、長時間降った雨によって地盤が緩んだものと考えられる。

ティバスさんは今後このようなことがまた起こって誰かが怪我をするのではないかと懸念している。

ホノルル市不動産評価部の地図には、岩石が落ちてきたと思われるこの周辺の土地所有者が示されており、その中にはカメハメハ・スクールが含まれている。

カメハメハ・スクールの担当者は「怪我を

された方がいないということで安堵しています。事故の件は今日の朝聞いたので、これから報告書を精査する予定です」と発表している。

カリヒ地区選出の市議会議員であるジョン・ミズノ氏は「落石はバレー(谷)に居住する住民にとって大きな懸念となっています。数年前に私は、谷の上部に住んでいる住宅所有者は保険に入るという条例案を提案しましたが、可決しませんでした。保険に入っていれば、土地所有者に責任をとってもらうことができます」と述べている。

ミズノ議員は今年再度条例案を提出することになっているという。

NEWS

その他のニュースは  
日刊サン  
ウェブサイトへ

求人で  
お困りの企業様

アライアンスパーソネル

随時更新中!

ベ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)

私たちにお任せ下さい! ご相談は無料

(808)521-4300  
www.APHawaii.com

ジュン

TOTO Washlet 2021 MODEL SALE

C2 C5

創業26年 ハワイ州最大TOTO正規代理店・バスルームのことならバスルーム・ストア  
☎ 808-843-2005 | 安心 日本語対応 | 667 Puuloa Rd., 96819 ウェンディーズ向かい

補聴器 のことなら 何でもお任せ下さい!

診断無料、すべて日本語で対応いたします

- ◆ すべての補聴器ブランドに対応いたします
- ◆ 生涯サービスいたします
- ◆ ご購入の補聴器にはすべてのサービスと電池が含まれます

仲村 時男 ウェス BC-HIS

日本語でお気軽に  
お問合せください (808)792-2802

ファミリー補聴器センター 火~土 8am-4:30pm 駐車場無料  
615 Piikoi St. Suite 1111, Honolulu www.familyhearingaidcenter.com

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

JAPANESE DAILY SUN • 808-944-8383 • 1341 Kapoihahi Blvd. #8B Honolulu, HI 96814 • www.nikkansan.net • E-mail: nikkansanoffice@gmail.com

NIKKANSAN 日刊サン

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** \*ヒアルロン酸 **\$100引き**
- \*ドクターズ基礎化粧品 **20%引き**
- \*フェミニンケアサミパー又はエムセラ **50%引き**
- \*誕生日月に **ビタミンB12注射、プレミアムアップグレード プレゼント**

毎月のキャンペーン・セール、ブログなど情報満載  
[www.drching-jp.com](http://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

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

住まいのトラブルに...  
**住まいの911**

特殊なコーティング技術で、古く汚れたお風呂が  
**新品同様になります!**

Before → After

★お風呂リニューアル \$490~ ※色は白、他の色は別料金で承ります  
★お風呂と壁コンボ \$940~

「日刊サンを見た」で  
滑り止め加工  
\$80➔**無料**

キッチンカウンター、シンク、シャワールームも可  
日本式の深いお風呂の設置もいたします

**TOTO**  
ウォッシュレット  
リモコンで温水、温風!  
別料金でコンセント設置可  
設置可 (設置料込) **超目玉品**  
\$690➔**\$490**

ハンディマンサービス  
\*水道のトラブル (詰まりや水漏れ)  
\*天井ファン取付け、キャビネット取付け  
\*蛇口交換、シャワーハンドル取付け  
\*トイレ交換、シャワードア交換  
\*浴槽内の手すり取付け  
\*デスクローラー取付け

ホノルル市内  
見積り無料  
安心の **フラット料金**  
時間チャージなし

日本人経営 ☆お気軽にお電話ください  
施工例や詳細はコチラ  
**808-888-9256** [www.oahutubdoctors.com](http://www.oahutubdoctors.com)

見えない、疲れない、とっても快適  
**世界最小の補聴器**

簡単に使用可能  
AI技術で、自動的に瞬時に調整  
カスタムメイド  
マスクをしていても  
気にならない

**O'AHU** HEARING CARE LLC  
**\$500 OFF**  
2022年1月末まで

ほか、各種モデルもご案内、修理・調整承ります

**808-799-4897 (日本語)**  
**808-593-2137 (英語)**  
1296 S. Beretania St. #102

**印刷版新聞は 毎週日曜日 に発行!!**

日系スーパーマーケットなど数十箇所に配布  
デジタル版は毎週月・水・金曜日 (金曜は日曜印刷版と同内容)

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

小さなことでもご相談ください

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 Kapioani 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

**健康長寿**のために 寝たまま 座ったまま  
効率的な「下肢運動」を実現!

人間の筋肉の約70%は「下肢」にある!

パルストレーナーは電気刺激で筋肉を動かすEMS (Electrical Muscle Stimulation) と呼ばれる運動機器。3DEMS®システムを採用し、下肢全体の筋肉に立体的に働きかけます。

使い方は簡単!  
3つのモード 筋トレ 有酸素運動 インターバル

**PULSE Trainer 3DEMS**  
\$1800+tax

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

**謹賀新年**

やっぱり美味しい  
**日本の正統派**

新米入荷中

大自然カリフォルニアの大地で育った短粒米の王様、「こしひかり」。味、ねばり、香り、何をとっても絶品のお米です。

艶やかで色が白く香り高い「ひとめぼれ」。短粒米本来のふっくらとした食感と上品な味わいが楽しめるお米です。

さっぱりとした風味と優しい食感が魅力の「あきたおとめ」。どんな料理とも相性が良いお米です。

**Stay Strong, Let's Revive Hawaii Together!!!**

Shirakiku の短粒米は **サツ** と洗うだけで炊飯いただける軽洗米です。

**Wismettac**  
Wismettac Asian Foods, Inc.

**安い! 速い! SIGN & COPY EXPRESS**

モノクロコピー **\$0.035\*** 日刊サンを見た! で  
 カラーコピー **\$0.23\*** ポスター、パンナー  
 ポスター(22"x28") **\$30~** **10%OFF**  
 パナー(24"x48") **\$40~** \*1000枚以上の料金

9444000@gmail.com **(808)944-4000**  
 www.hicopyexpress.com

**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、  
 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

**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** 院長 **Dr. 武田裕子**

**あなたの足、大丈夫!?**  
 巻き爪・角質・外反母趾

BEFORE AFTER  
 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**

**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 **日本語でどうぞ**

シェラトンプリンセススカイウエ  
 「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

**40th ANNIVERSARY** T.Okiはおかげさまで40周年

**Come to check for monthly special!**

人気のTOTOウォ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 **日本人スタッフ常駐**  
**TOKI TRADING**  
**www.tokitrading.com**  
 2933 Koapaka Street, Honolulu (808)834-2722  
 Mon.-Fri. 8am-4pm Sat. 9am-3pm

IBKICモーターズ **安心・信頼の**  
**Aloha AUTO DEPOT** **ハワイの車屋**

**中古車販売・買取**  
 車に関するあらゆる相談に  
**日本語で丁寧に応えます**

短・長期レンタカー メンテナンス  
 カーコーティング などにも対応します!

**Tel: 808-304-6444** コヤマまで日本語で! TextもOK  
**https://alohaautodepot.com/japanese**

**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、大理石、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**

占い鑑定サロン **ワイキキSeaside Aveの**  
**Kusu Kusu Hawaii**  
**クスクスハワイ**

お気軽に電話(テキスト)でお問い合わせください  
**808-222-3087 (リタ)**  
**kusukusuhawaii.com**

誰よりも、本物の物件を見てきました。  
 だからこそ、誠実で的確なアドバイスができます。  
 安心して不動産売買をお任せください!

**ryohawaii@corps.company 808-741-0513**  
 ライセンス番号 RS-83912 **Ryo Shinozaki**  
**Hometique 1441 Kapiolani Blvd #1219**

**アートメイク YUMI** **オーダーメイドの眉を**  
 リフォーム可能な **1セットいかがですか?**

Before After 前後  
 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・各) **\$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-4pm 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**

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 **タリル・タクノ**

● **日本帰国用 PCR検査 証明書発行**  
**\$150 (一般)** ※当院かかりつけの方はお申し出ください

渡航前日 または 渡航日午前中の来院 ▶ 午後受取も可  
 一般内科・婦人科・小児科 各種予防接種、検診、診断書作成など

詳細は **月川クリニック TEL: 808-941-7770**  
 アラモアナビルディング17階1730号室

**State Farm** **日本語 韓国語可**  
**Office of Mia Migita**

**自動車、生命、ビジネス、住宅各種保険**  
**見積もり・見直し お手伝いいたします**

600 Kapiolani Blvd. Suite 203, Honolulu, HI 96813  
**(808)484-0085 machi@miamigita.com**

ハワイで開業36年! 信頼と実績が自慢です  
**山田歯科医院** 一般歯科・審美歯科  
 インプラント治療

**808-955-2439** **輝く笑顔!** **山田マリン貴生**  
 急な痛みにも...初めての方もお気軽にどうぞ! **ハワイ州、カリフォルニア州歯科医師免許**  
 取り扱い保険多数 HDS,HMSA,HMAA 他 **ホノルルマガジン誌 最高の歯科医の 1人選ばれました!**

アラモアナ近くで通院に便利!  
**Rest Dentists** **パンナムビル1319号室 1600 Kapiolani Blvd**

**保険の見直しをしてみませんか?**  
**日本語で無料相談いたします**

生命保険 長期介護保険 三大疾病保険  
 IRA/ROTH IRA 年金 メディケア

お気軽にお電話下さい **808-225-9555 横江 和子**  
 OCCIDENTAL UNDERWRITERS 1163 S. Beretania St.

**NFTニッポン**

日刊サンハワイがプロデュースするNFTと暗号通貨の世界を  
 楽しく解説するYoutubeチャンネル「NFTニッポン」。

**Youtubeチャンネル「NFTニッポン」**  
 是非チャンネル登録をよろしくお願ひします!  
**www.youtube.com/channel/UCRrDYsml9PITido8VNn7JUA**

**新着エピソード** エピソード1~11まで配信中!!  
**NFTアートにウイルスが入ってるって本当?!**

**怖いから トニーが 徹底調査 しました!!**

NFTアートに **ウイルス** 入ってるって **怖いから トニーが 徹底調査 しました!!**

# コロナ感染拡大と看護師不足

新型コロナウイルス感染により重症化した人々の入院が増加している一方で、医療従事者が不足していると Honolulu Star-Advertiser が伝えている。

1月3日には202人、4日には193人が新型コロナウイルス感染で入院しているが、そのうち24人が集中治療室での入院、14人が人工呼吸器を利用しているという。

コロナによる入院数自体は大きくないが、医療機関ですでにコロナとは関連のない入院患者でいっぱい状態で、医療従事者が感染して出勤できずに人手不足に陥っているという。

ハワイ・ヘルスケア協会のヒルトン・レイテル氏によると、事態は不安定だという。

「これから入院患者数は増加していくと思われま。我々の予想としては300人から

400人と見ていますが、今およそ1,000人の医療従事者が感染や濃厚接触によって仕事につくことができない状態です」

現時点でハワイ州内の医療施設に入院している患者数の合計は2,265人で、デルタ株感染拡大によるピーク時よりも100人ほど少ない状態だ。

ただし、集中治療が必要な重症患者数はずっと少なく、入院期間も短いという。

また、連邦緊急事態管理庁 (FEMA) に対して、本土から930人の医療従事者の支援を要請している。

ハワイ看護師協会のダニエル・ロス氏によると、クリスマスや新年で看護師自身が新型コロナウイルスに感染したり、家族が感染したことにより自己隔離することになり出勤できる看護師の数が減少しているだけでなく、

病院食の担当や清掃業務に携わる人々の中にも欠勤する人が出ているという。

クイーンズ・メディカル・センターではおよそ140人の看護師が病欠しているため、出勤可能な看護師に現金ボーナスを支給して有給休暇の取りやめや、時間外労働を依頼している状態だ。

1月4日の時点でハワイ州では74.4%の人がワクチン接種を完了しており、26%が追加接種を受けている。

また、4日の新規感染数は1,592件 (オアフ島1,231件、ハワイ島120件、マウイ島87件、カウアイ島42件、モロカイ島9件、ラナイ島11件、州外で確認されたハワイ住民の感染92件) で、7日間平均では2週間前の比べて234%増となっている。

## 市販用コロナ検査キット、品薄状態が続く

新型コロナウイルス感染がまた拡大している中、家庭でできる市販用コロナ抗原検査の需要が高まっているとハワイ・ニュース・ナウが伝えている。

例えばイオラニ・スクールでは、新学期のスタートとして職員と生徒のコロナ検査を行った。

校長のチモシー・コトレル氏は「新学期初めの2日間に1,600人の生徒にコロナ検査を受けてもらいましたが、16人に陽性反応が出て、陽性率はおよそ1%となっています」と述べている。

イオラニ・スクールではこれから感染がおさまるまで毎週全員にコロナ検査を受けてもらうことになっており、アボット・ラボから十分な供給を受けるといふ。

マウイ島にあるマウリオラ薬局では、ほぼ毎日市販用コロナ検査キットが売り切れている。

薬局のオーナーであるコーリー・レハノ氏は「毎日50個を品出ししていますが、ランチタイムにはほとんど売り切れの状態です。いくつかの会社から仕入れていますが、どの会社からも商品を手に入れるのが難しくなっています」と述べている。

そんな中でスコット・ミスコピッチ医師は、市販の検査キットに頼ることを警告している。

「家庭でできる市販用コロナ検査を一回使っただけでは、その次の日に陽性反応が出ないとは言いきれません。そして40種類以上の市販のコロナ検査キットが市場に出回っていますが、米国食品医薬品局 (FDA) が承認しているのはおよそ12種類です」と述べている。

市販キットの中にはオミクロン株を検知しないものもあるという。

ミスコピッチ医師はベクトン・ディクソン社 (BD)、ウィデル社、アボット社の検査キット

を推奨している。

検査キットの値段は様々だが、安いものには気がついた方がよいという。

FDAのウェブサイトでは、どの会社の検査キットが信用できるのか、誤判断率と共に掲載している。

詳細はこちらから。

<https://www.fda.gov/medical-devices/coronavirus-disease-2019-covid-19-emergency-use-authorizations-medical-devices/in-vitro-diagnostics-euas-antigen-diagnostic-tests-sars-cov-2>

バイデン大統領は家庭用コロナ検査キットの代金を保険会社が来週から払い戻すよう指示したと伝えられている。

また、確定申告の際にはマスクや検査キットなどの代金は個人的防護器具として医療費控除の対象となるとIRSが述べている。

## あなたの新年の抱負はなんですか？

「1年の計は元旦にあり」というが、新年にあたって「今年こそは〇〇をするぞ」と何らかの新年の抱負を口にする人は多い。

抱負の内容は人それぞれだろうが、人気の5つについてフォックス・ニュースが解説している。

### 1位 減量

体重を減らして健康向上という目標に掲げる人が最も多いものの、最も脱落する人が多い目標だといふ。

ハワイ大学マノア校の栄養学教授であるジナン・パンナ氏は「この目標を達成するためには小さなことを変えることがカギです。肉類をたくさん食べる人が急にベジタリアンになるより、週に1度ベジタリアンの食事から始める方が実行可能だ」と述べている。

### 2位 家計の改善

今年お金を貯めようとするのであれば、長期計画を立てることがベストだといふ。公認ファイナンシャル・プランナーのジェイ・ジグモント氏は「SMARTな目標を掲げるのが重要です」と述べている。

SMARTとは、Specific (具体的に) Measurable (金額を決めて) Achievable (達成可能で) Realistic (現実的な) Timely (一定の期間内で) を指すという。

### 3位 断捨離

忘れ物をしたり物をなくしたりすることが多いのは整理整頓ができていないから。新年を機に整理整頓を目指す人も多い。家庭や仕事場に物が溢れているのは捨てられないからという理由が挙げられる。捨てるのを躊躇してしまうことを防ぐためには、友人にそばでアドバイスしてもらうのがいいらしい。

### 4位 酒断ち

今年は酒をやめようと思う人も多いが、ある日を境に一滴も飲まないというより、ステップを踏んでいく方がいいという。まず数日やめてから、飲み始め、また数日やめてというパターンを繰り返し、徐々に長くしていく方が「飲みたい」という欲望を抑えられるそう。また、ノンアルコールカクテルを飲むのもおすすめだといふ。

### 5位 心身の健康

長く続くパンデミックでストレスを抱える人は多い。心と体の健康を維持することは重要だ。新年の時期は冬なので運動を始めるには大変な時期だが、毎朝5分から10分、朝日を浴びて軽く体を動かすことから始めることをトレーナーのレイチェル・バビラッチ氏は推奨している。歩いたり、ヨガやストレッチなど「楽しい」と思えることが長く続ける秘訣だといふ。



## ソーシャル・セキュリティの2022年の平均受取額をご存知ですか？

ソーシャル・セキュリティの書類が10年前までは毎年送られて来ていましたが、廃止になってから見たことない方も多いのではないのでしょうか？ そんな方は定期的に確認することをお勧めします。

私は1980年から8年旅行会社で働いていましたが、ある年の収入が働いているにもかかわらず、\$0になっていることに気づき問い合わせをしました。その年のW2フォームを提出するよう言われましたが、なんと20年以上前のものになります。

私は書類をなかなか処分できないので、たまたまラナイに箱に詰めたまま保管していたので、提出して訂正してもらったことがあります。

SOCIAL SECURITYのサイトからアカウントを作ると過去の収入も見ることが出来ます。今まで書類でもらっていた内容も確認できますので、62歳になったら、満年齢になったら、70歳になったら、いくらもらえるか把握する必要があります。

この金額が思ったより少なければ、若いうちに次の策を考える時間がありますが、60歳になったら、時間がありません。

2022年の平均受取額は\$1,657で、\$92の値上がりですが、パートBの保険料は最低で\$170.10になり、\$21.60の値上がりになります。

私がハワイに来た1979年の秋、なんと今から40年も前でも私のお給料で家賃が払えませんでしたので、いかに物価が高く、お給料が安い所かということになります。ハワイはパラダイスと言われていますが、住んでいる私達にとってパラダイスでしょうか？

この間に家賃は3.5倍以上になっていますが、お給料はどうでしょうか？ やはり仕事を二つ、三つ持たないと暮らせないところかもしれませんね。

若いうちはあまり病気にせず過ごせませんが、シニアになると薬も増え、介護が必要なレベルになると助けてくれる相棒がいる方は良いけど、頼れる人がいなければ地獄です。

今まで一生懸命老後のために貯めた貯蓄も湯水のごとく流れて、底をつくともディケイドのお世話になることになりま。

皆が心の中でびんぴんころりを願っていますが、なかなか計算通りにはなりません。

## 横江和子 シニア医療保険コンサルタント

問合せ先: [yokoem001@hawaii.rr.com](mailto:yokoem001@hawaii.rr.com)

親の介護がきっかけで、アメリカの長期介護や年金に興味を持ち、保険の資格を取得。夫のパートD (薬) のペナルティをきっかけにメディケアの分野を習得。毎年、各保険会社が運営するメディケアアドバンテージ (パートC) のプラン内容更新および無料加入手続きの相談、生命保険、長期介護保険、年金などを専門にしている。



## イベント情報

1月6日(木)~8日(土)

**ロイヤルハワイアンバンド**  
6日午前11時~午後1時45分 / 7日午後12時~12時45分 / 8日午前10時15分~11時  
ハワイ王朝の伝統を受け継ぐロイヤルハワイアンバンドの無料コンサート。6日はロイヤルハワイアンホテル、7日はイオラニ宮殿、8日はホノルル動物園で開催。  
[www.rhb-music.com](http://www.rhb-music.com)

1月7日(金)~9日(日)

**スターウォーズ / 帝国の逆襲・イン・コンサート**  
午後7時半~(9日のみ午後4時~) \$27~\$82  
スターウォーズの映画とともにハワイ交響楽団による生演奏が楽しめるコンサート。指揮はプナハウススクール卒業のサラ・ヒックスが務める。ブレイズデルホールで開催。  
[www.myhso.org/concerts/stars-wars-empire-strikes-back-in-concert](http://www.myhso.org/concerts/stars-wars-empire-strikes-back-in-concert)

**ニューイヤーズ・オハナフェスティバル・バーチャルショー ONLINE**  
7日午後7時~8時 / 8日~9日午後1時~2時  
無料  
日本文化センターからお届けするオンラインの新年祭。日本の伝統芸能・武道をはじめ、お正月料理のデモンストラーションなど。9日には第70回桜まつりの開会式も行われる。  
[www.jcch.com/nyof2022](http://www.jcch.com/nyof2022)

1月10日(月)~16日(日)

**ソニーオープン・イン・ハワイ**  
午前7時~午後6時  
1日券\$25 / シーズンパス\$80  
ワイアラエ・カントリークラブで行われる米国男子ゴルフトーナメント。日本からは松山英樹、金谷拓実、中島啓太などが出場予定。  
[www.sonyopeninhawaii.com/jp](http://www.sonyopeninhawaii.com/jp)

1月14日(金)

**カーヒル・ルームのツアー 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。ハワイ王族とカーヒル (羽根で作られた王族のシンボル) について学ぶ。日本からも参加可能 (日本時間15日午前10時~)  
[www.bishopmuseum.org/japanese-online-experiences](http://www.bishopmuseum.org/japanese-online-experiences)

**フードトラック・フライデー**  
午後5時~9時  
ココヘッド小学校で開催されるフードトラックイベント。フード・デザート以外にローカルアーティストによる工芸品なども買える。ペット入場不可。  
189 Lunalilo Home Rd.  
[www.islandcraftfairs.org/oahu](http://www.islandcraftfairs.org/oahu)

イベント日時など、予告なく変更・キャンセルとなる場合がございます。詳細は各主催者へお問い合わせください。

# 新型コロナ国内感染 3カ月ぶり2000人超

国内では5日、新たに2638人の新型コロナウィルス感染が確認された。1日当たりの新規感染者が2000人を超えたのは昨年9月26日以来、約3カ月ぶり、4日(1268人)から倍増した。死者は1人、重症者は前日比6人増の60人だった。沖縄県で623人、東京都で390人など、変異株「オミクロン株」の市中感染の広がりを背景に新規感染者の拡大ペースが加速している。

沖縄県の新規感染者が600人を超えたのは昨年8月28日以来。同11月上旬～12月20日は一桁で推移していたが、同月下旬に米軍基地従業員のおミクロン株感染が判明してから急増し、今月4日には225人確認されていた。20～40代を中心に感染が広がり、5日時点での病床使用率は23.5%に上昇した。

東京都で300人を超えたのは昨年9月26日以来。前日4日(151人)の2倍以上、前週水曜日(76人)の5倍以上に拡大した。直近1週間平均も135.6人と、前週の3倍を超えた。大阪府では244人の感染が確認され、4日(124人)から倍増した。

米軍岩国基地(山口県岩国市)は、1日当たりで過去最多となる182人の感染を発表。これとは別に、同県で104人の感染が確認され、うち70人が岩国市だった。100人を超えたのは昨年8月19日以来。県は米軍関係者の影響の可能性が高いとみている。隣接する広島県でも138人が陽性となった。

国内のおミクロン株感染者は累計で1400人を超えた。

## 北京冬季五輪の「バブル」 運用開始

2月に行われる北京冬季五輪に向けて会場や移動手段、スタッフの準備が進む中、大会で選手や関係者が入る隔離環境「バブル」の運用が4日に始まった。

2019年末に新型コロナウィルスが初めて報告された中国は、それ以来、極めて厳しい新型コロナウィルス感染症(COVID-19)対策を続けている。2月4日から20日まで開催される五輪、その後のパラリンピックでも、新型コロナの影響を抑えるために同様のアプローチが取られる予定で、今回の五輪はパンデミック(世界的な大流行)後では最もルールの厳しい大規模スポーツ大会になる。

4日以降、何千人という五輪関係者、ボランティア、清掃スタッフ、コック、バス運転手は「クローズドループ」であるバブルにしばらくこもり、外の世界と物理的に直接接することはできなくなる。昨年夏に新型ウィルスの影響で1年遅れて開催された東京五輪では、ボランティア等のスタッフのある程度の出入りが認められていたが、それとは対照的な措置となる。

また、北京には今後数週間で各国のメディアが集まってくる予定だが、彼らも全員、中国に降り立った瞬間から現地を離れるまでバブル内にとどまる。バブルに入る人間は、ワクチン接種を完了するか、入国後の21日間の隔離が必要で、その中で毎日検査を受け、マスクの常時着用も義務づけられる。

大会組織委員会(BOCOG)のメディア部門を統括する趙衛東氏は、北京側は「完全に準備できている」と話している。

## 英、1日の感染20万人超えも 急増でも規制強化せず

英国ではオミクロン株の影響で、先月中旬ごろから感染者が急増しており、医療現場では警戒が強まっている。

4日に明らかにされた過去24時間の感染者数は、21万8000人以上に達した。ただ、この数字には年始の連休中に報告されなかった分が含まれている。

一方、ジョンソン首相は4日の記者会見で、こうした状況でもイングランドで規制強化は行わないと断言。マスク着用など比較的緩い規則を当面維持する方針を表明した。重症者数や死者数に大きな変化はないことから、ロックダウン(都市封鎖)などは導入せず現行体制で対応可能と判断している。

### イベント情報

1月16日(日)

アロハホームマーケット「ニューイヤー」  
午前9時～午後2時  
ハワイのローカルアーティストが集まり、カイルアタウンで月に一度開催しているポップアップマーケット。ハワイらしい家具やアート、雑貨が並び、フードも楽しめる。  
340 Uluniu St.  
[www.alohahomemarket.com](http://www.alohahomemarket.com)

URLをクリックすると  
詳細ページに飛びます。

### 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  
[hbf.org/farmers-markets](http://hbf.org/farmers-markets)  
☆ファームラバーズマーケット主催  
[www.farmloversmarkets.com](http://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  
ワイメア溪谷入口付近  
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.

日刊サン ハワイ【公式】  
@nikkansan  
ツイッターも毎日更新中!

## 「まん延防止」9～31日で要請へ 沖縄県

沖縄県は5日、新型コロナウィルスに関する経済団体との会議を開き、まん延防止等重点措置の期間を9日から31日までとするよう政府に要請する方針を説明した。

玉城デニー知事は冒頭、「県民一丸となって対策を徹底し、拡大スピードを抑え込むことが必要だ」と強調。経済活動を制限するこ

とへの理解を求めた。

会議では、飲食店への時短要請案の詳細を説明。感染対策を行っている認証店は午後9時までとし、協力金1日2万5000円を支給。非認証店は午後8時までに営業を短縮した上で酒類提供を自粛すれば、1日3万円を支給するとした。

## 小池東京都知事、まん延防止「現段階で考えず」

東京都の小池百合子知事は5日夜、新型コロナウィルスの感染者が都内で急増していることについて、現段階でまん延防止等重点措置の適用を国に要請することは考えていないと語った。都は6日にモニタリング会議を開く予定。小池知事は「都としての対応を議論

の上、対応を考えていきたい」と述べた。都が同日発表した新規感染者は390人と前日から2.6倍に拡大した。

小池知事は「しっかりとした医療体制を整え、PCRの無料検査なども進めている。総合的に対応していく」と述べた。

## 飼育員襲ったトラ、管理ミス疑い

飼育員3人がトラに襲われ負傷した「那須サファリパーク」(栃木県那須町)は5日、トラが本来いるはずの柵が付いた飼育スペースではなく、展示スペースに向かう通路にいたため、飼育員と鉢合わせたとみられると明らかにした。

同園幹部は5日午前、取材に対し「一部の扉に不具合が生じたため、飼育員がトラがい

る獣舎内スペースに入った」と説明していたが、根本的な管理ミスだった疑いが浮上った。県警は同園関係者から事情を聴くなどして飼育管理に問題がなかったか調べる。

県警は飼育員の女性が右手首を失う重傷で、別の女性は複数箇所をかまれ、男性も後頭部を負傷したと明らかにした。

ご家庭、スモールオフィスで  
**コンピューターで**  
お悩みの方の  
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

引越し後と売却前に、  
**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!

①ビーター多数 日本語 OK! ②220-7205 マーポー MABOまで

ウェブサイトも充実!!  
気になる  
情報満載



日刊サンの  
インスタグラム



ほのほのハワイの  
風景動画など、  
毎日更新中!!  
今すぐアクセス

## 求人情報

## 日刊サンの e-JOB

**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

**桜**  
SAKURA TERRACE

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

**Yohei Sushi RESTAURANT** **パートタイム 募集**



キッチンヘルプ/クックヘルプ/サーバー

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

1111 Dillingham Blvd. Kokea Center 1F

日刊サンウェブサイト  
求人ページから  
簡単に応募できるよ!!

←QRコードから求人ページへGO!!

**日刊サン** **フリー** **スタッフ募集**

**広告営業**  
営業経験が5年以上ある方、日英両語

**ライター** **ウェブスタッフ**

インタビュー、  
イベント取材、  
特集記事の執筆  
日英両語

ウェブサイト、  
ソーシャルメディアの  
更新作業

ご応募はメールにて  
レジメをお送り下さい。 **sanisno1@gmail.com**



### ウイスコンシンで独り言 — 毎日を生き生きと過ごす

私の友人のYさんは80歳の現役の書道の先生で、ご自分の書道教室で子供を中心に教えられています。この十年ほどは書道から絵画にも興味を広げられ、ご自分の個展などを開かれています。それと同時に外国人にも長く書道を教えてこられました。外国人に書道を教えたいから、書道を通して英語を習おうとされたのかはわかりませんが、書道から絵画、そして英会話とお忙しい日々を過ごされています。近くの英語圏から来た友人に頼み、英会話教室まで運営されています。得意なことでは子供達や

近所の大人と接して、忙しい毎日を過ごされているYさん、会う度に新しいことに挑戦されているようで、その活力に感心させられます。

### 会話教室での出来事

この教室に通う人の中にはかつてはビジネスマンとして、ニューヨークを中心に精力的に仕事をした方もいました。ところが、引退した今では、かつての精彩は影をひそめ、歩く姿もよたよたで姿勢もわるく、クラスでも居眠りしたり、声もぼそぼそ、全く活気がありません。

一体何のために英会話教室に通うか意味が分からないような感じでしたが、ある日のこと、ニューヨークの経験をこの方にしてもらうこととなりました。するとどうでしょう。今まで生気のなかったこのビジネスマン、あたかも現役に戻ったかのように背筋を伸ばし、明るく元気にはっきりとした声で生き生きと黒板に地図を書いたり、身振り手振りを交えて、まるで別人のような話しぶりに教室の一同はただ唖然としました。

### 火事場の馬鹿力

養老院のお年寄りで腰が曲がり、歩行もままならない人が、一旦ピアノの前に座ると急に姿勢を正し、とてもお年寄りとは思えないような、素晴らしい演奏をする動画やそうした似たような話を聞くことがあります。日本では「火事場の馬鹿力」と言っ

て、何かに集中すると思わぬ力ができることを言いますが、精神力、心の持ちようが大切なことを説いています。似たような話を「死すべき定め(原題Being mortal)」の本の中で痴呆症の老人で人の手を借りないと何もできなくなった人が動物と接すると、動物との触れ合いから急に元気を取り戻し、顔の表情も変わり、生き生きしてくる実例がいくつも書かれていました。

### 今年の抱負

こない年何かを探し求めているYさんや、Yさんの英会話教室でのかつてのビジネスマン。そして「死すべき定め」に出てくる老人が急に生き生きとすることから、人間はいつも何かをしていないといけないし、自分の精神状態が大切であることを教えている気がします。

今年あなたは何をしますか? どう過ごしたいと思ってますか? 私は定年退職して、自分の殻にこもり単調な毎日になりがちですが、いつも何かに興味を持っていたと思っています。

### 大井貞二(おおいさだじ)

1988年にハワイに移住。地元の私立校で日本語を教える。その後、ハワイ大学大学院を経て、ハワイパシフィック大学(HPU)にて世界中からやってくる学生に日本語を教え、最近退職。現在アメリカ本土に居住。



No. 101

### 脂質のお話—脂質は悪者ですか(2)

「年明けてゆるめる心! うっとりとして来し方をすべて忘れしごとし(石川啄木)」

この3年間、新型コロナウイルス感染症によって身近な方が彼岸へと旅立たれたり、今も後遺症に苦しんでおられたり、生活が激変した方も多くある中、9月後半より急減した感染者数によって原稿を書いている現在、街には賑わいが戻ってきょうに見えます。ただ、オミクロンと名づけられた新たな変異株の登場で必ずしも安心して過ごせるとは限らない新年を迎えました。この2年間に起こったことをそれ以前に誰が想像したでしょう。未来が実は夢い夢と感じられた方も多かったのではないでしょう

か。感染症だけでなく、地球環境の急激な悪化も伝えられています。後に続く子供たちに穏やかな未来を残すために今こそ私たちがすべきことを見直し、新たな価値観を見出すことも必要と感じています。

さて前回の問いかけ「脂質は悪者」をもう少し掘り下げてみましょう。今回はタンパク質が豊富に摂れる代表的な食材、肉のお話をしましょう。タンパク質を摂れる食材には大豆など植物性もありますが、動物性たんぱく質には私たちヒトが外部から摂り入れなくてはならない必須アミノ酸のバランスが植物性に比べて優れています。

では、どんな肉でも同じ組成かといえばそうではありません。育成環境によって肉の脂が異なっているのです。牛肉に関して言えば、牧草を与えて自然な環境で育った牛(Grass-fed beef)とトウモロコシなど穀物を与えて育てられた牛(Glen-fed Beef)を比べると後者の脂身にはオメガ6系脂肪酸が多いのです。もともと肉は飽和脂肪酸が多いため心血管の健康にはあまり望ましくないとされています。

オメガ6系脂肪酸も適量であれば必要ですが、家庭で使用されがちなサラダ油や大豆や小麦など日常的に口にする食材にも含まれていますので、過剰摂取になりがちです。オメガ6系脂肪酸の過剰摂取は喘息などのアレルギー疾患や動脈硬化など生活習慣病と呼ばれる疾患の原因ともなります。そのため、肉を食べるのであれば育成環境を視野に入れて食材選びをすることも

健康に資することとなります。

また、油を利用する場合、サラダ油の代わりにオメガ9系脂肪酸のオリーブオイル(フレンチパラドックス=フランス人が脂肪分の多い食事をして心臓病の発症に罹るヒトの割合が小さいという逆説の一因と言われています)や菜種油などを利用することも良いでしょう。

最後にマーガリンのお話。従来、マーガリンは身体に有害と言われていましたが、ミネソタ大学の研究(PubMed)ではバターよりもマーガリンの方が心血管系の健康に有益と報告しています。これはFDAが2018年に食品への水素添加物油脂の使用を禁止したことが大きな要因となっているそうです。

今年こそは穏やかな日々が過ごせよう、安全な食卓でありますようお願いいたします。

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のではなく、自らの手で守るものと痛感し、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ー育成に取り組む。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当たるとともに、教育部門JAMAで主幹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。数多くの機関誌への執筆、講演会、セミナーなども行っている。



### 夢が実現するたった一つの方法

みなさま、あけましておめでとうございます。昨年私の記事に興味を持ってくださった方、今年この記事に目を通してくださった方に、改めて感謝の気持ちでいっぱいです。今年も、生活に役立つ内容をみなさまにお届けできるように努めて参りますので、どうぞよろしくお願いたします。

さて、新年といえば「一富士二鷹三茄子」、初夢で縁起を担ぐ習慣があるような気がします。実践している人も、そうでない人も、やはり良い夢は気分も高まりますね。そして、夢だけで良いことが起きるのではなく、実際の生活でも良いことが増えたら、最高でしょう。

実際に夢が叶う、または叶わないというのは、大きく二つのタイプの人に別れます。一つ目は、夢は叶えるものだ、と前向きに進むタイプの人です。一方で、夢で起きたことが何の努力もなく実現してしまうほど人生は甘くないと思っている人、夢は実現してしまったらつまらない、などと思っている人がいることも事実です。

後者の場合は、夢が現実になる可能性は、ほぼゼロでしょう。なぜなら、私たちの思考が現実を作るからです。現在の思考が、未来に経験することを創造します。思考が現実を作ることを知っていれば夢を実現させることは可能なのです。

そうは言っても、金銭的に実現不可能であるとか、政治や社会の状況からして不可能である、という人もいます。それは、今その人の現実にとっては不可能ということであって、それが生涯不可能であるかどうかは、誰にも分からないのです。この場合、

思考パターンを変える必要があるかもしれません。

思考パターンは、生活で習慣化した思考の場合もありますが、不思議なことに、ご先祖様の思考パターンが遺伝で伝わっているという場合もあります。もし、何か自分が成し遂げたい時に邪魔になる思考や感覚があれば、それらを手放してみてください。先祖供養で道が開けたという話も聞いたことがあります。感覚的なことですが、いらぬものや、現代の生活に必要なものを無理して抱えておく必要はありませんね。これは、幸せな生活を手に入れるためにはとても重要なことです。

思考が現実を作ることを知っていれば、あとは夢の実現を待つのみです。皆さんにとって、充実して楽しい一年となりますよう、お祈り申し上げます。

### 加藤ジェシカ

世界中50か国以上を旅する中で、地球にはエネルギーのような何かが存在することに気づく。2017年、ヨガの勉強を通してアーユルヴェーダに出会い、渡印。日常に寄り添うアーユルヴェーダがテーマ。  
[https://note.com/malie\\_ayurveda](https://note.com/malie_ayurveda)

日刊サン ウェブサイト [www.nikkansan.net](http://www.nikkansan.net) 今すぐアクセス

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