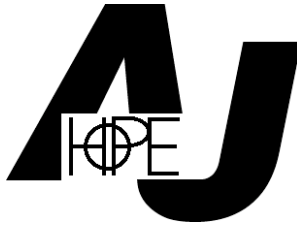


Japanese Welfare Society in Australia



# Hope Connection Newsletter No.49

ホープコネクションニュースレター第48号 発行日2009年5月1日 発行者 Hope Connection Inc.

\* \* Hope Connection Inc. はビクトリア州政府に登録された非営利非宗教の社会福祉団体です \* \*

住所/郵便宛先 c/o Migrant Resource Centre, 40 Grattan St. Prahran VIC 3181 電話(電話相談兼用) 0408-574-824

ホームページ: <http://members.optushome.com.au/hopec> e-mail: [hopec@optushome.com.au](mailto:hopec@optushome.com.au)

## ホープコネクションからのご挨拶

今年の前半は、昨年秋から始まった世界金融危機、不況、それに40度を越す猛暑、ビクトリア州のブッシュファイヤー・ブラックサタデー、クインズランド州の洪水という暗いニュースが続きました。

ブラックサタデーは、焼失被害面積およそ45万ヘクタールで東京都の約2倍、焼失建物は2000を超え、死者173人という史上最大の災害をもたらしました。しかし、政府、ボランティア、福祉団体の対応も迅速で、テント村ができ、被災者に水、食料、衣類が提供されました。マスメディアを通じての募金はオンラインによるスピーディな方法で、国内はもちろん海外からも募金が寄せられ、銀行、デパート、スーパーマーケットなどの企業、ゴルフやテニス等のクラブ、また商店なども募金をし、チャリティーコンサートも含めたこれらの寄付の総額は3.2億ドル(1ドル70円として224億円)になるということです。オーストラリア史上最大のインフェルノといわれるこのブッシュファイヤーは、自然の猛威を前にした人間の無力さと同時に、助け合い、福祉、ボランティア精神など、人々の素晴らしさも確認させてくれました。

このような時期だからこそ、ホープコネクションも活動により力を注ぎたいと思います。昨年より始まった「仮名:木曜会」は、生前、日本人向け高齢者サービスの実現を強く望まれ励ましてくださった入江鈴子さんのお名前の一文字をいただき「HOPE CONNECTION AGED CARE 鈴の会」(通称「鈴の会」と正式名が決まりました。毎週木曜日にお茶会、囲碁、体操など、5月からはお習字も始まり、シニアの方々を中心に集いの輪もだんだん広がっています。

6月に開催する恒例のホープコネクション・カルチャースクールは、今年は生活情報講座に加えて、メルボルン日系コミュニティ団体(スポーツクラブや同好会などのサークル)の紹介も企画しています。メルボルンに来て間もない方、長く住んでいてクラブや同好会には興味をもちながらもまだ参加していない方、参加したいと思いつながら何となくためらっておられる方々には、メルボルンにはどんな日系コミュニティ団体があるのか、どんな活動をしているのか、代表の方々に直接お会いして具体的に知る良いチャンスです。どうぞご参加ください。このイベントの詳細は最終ページをご覧ください。

## 日系コミュニティ紹介: 社会福祉法人「サポートネット虹の会」(パース)

私に何かお役に立てることはありませんか?

ケアチーム・リーダー デービス 靖子

近年、地球を取り巻く環境や社会情勢が大きく変わりつつあります。日常生活でも私達は思わぬ困難に遭遇したりします。高齢化も進んでいきます。「私に何かお役に立てることはありませんか」の精神に則り、互いに手を差し伸べ合い、日々の暮らしの充実化をはかり、より良い社会を目指して、2000年7月、西豪州政府の認可を得て、社会福祉法人「サポートネット虹の会」が設立されました。

すでにナーシングホームへ入居している方や病気の方への慰問などはしていましたが、新たに携帯電話を3台備え、電話相談を開始しました。移住後間もない方、学生、ワーホリの方たちのための生活情報や医療情報の提供、子育て相談、留学高校生へのサポートなど幅広い内容で相談を受けてきています。

2004年に「とっさの場合に!」という交通事故、盗難、医療、介護に関するマニュアル・ガイドの小冊子を作成しました。この小

冊子の中の介護編「こんな時はどうする?」に基づき、実際に介護の知識と技術を身につけようとメンバーの介護訓練講習会が開かれ、ケアチームが編成されました。その前後から、パースへの退職移住の方々も増えてきました。独り暮らしや病気持ちで将来に不安を感じている方、家族がいてもお互いに高齢である方々などに登録会員になっていただき、必要な情報を記録しておいて、いざという時敏速にサポートができる準備をしています。勿論、守秘義務を重んじ、データは限られたメンバーが管理しており、登録会員の状況はケアチーム内のみで共有され、外部には漏れないようにしています。

パースの街を中心に南北30キロ四方が私達ケアチームの活動範囲になりますが、パース市の横を流れるスワン川の南側担当と北側担当と大きく二つに分かれています。現在、南側に8名、北側に7名の方々が登録され、ケアチームのメンバーは20名ほどいます。登録

されていなくても、緊急の場合や要請に応じてお応えしています。

お一人、或いはご夫婦一組の登録会員に対しメインが一名、サブが二、三名で担当者になり、チームを組み要望に応じて担当者が分割活動し、活動内容は総括役のケアリーダーに随時報告されます。ケアチームの主な活動は、GP や病院の検査や治療のための通院付き添い、買い物などの代行運転、通訳、地域自治体や社会福祉法人団体との仲介、入院や自宅療養の方への日本食の提供、登録会員の見守りなどです。

入浴、その他の介助活動や、専門医、GP、透析などのクリニック、フィジオへの送迎などはケアメンバーが綿密なロスターを組んで行っています。入院や、一人住まいで自宅療養中の方には、具合いが悪い時こそ、お粥などの日本食が恋しくなるもので、メンバーが腕をふるいお届けして喜ばれています。

高齢の方が体調を崩すと言葉の面でも不自由が出てくるようです。オーストラリアに長く住んでいる方でも、歳を重ねると英語より母国語の方が使い易くなり、また聴力も衰えてきます。私達は専門的な医療通訳はしませんが、GP や専門医との簡単な通訳、次回の予約の記録、処方箋による薬の購入のお手伝いなどを行っています。

ケアチームには日豪双方の資格を持ち、現役でパースの病院で看護師として活躍している複数の心強いメンバーがいます。超多忙な日常をやりくりして、彼女たちは定期的に登録会員の方々の見守り訪問をしています。また、ケアチームでは年に一、二回看護師メンバーに講師をお願いして勉強会を設けています。日本とオーストラリアの医療制度や看護の違い、呼吸器疾患、心循環器疾患、糖尿病、骨折の応急手当て・対処法など、日常生活に身近なテーマを取り上げ、ケア活動に役立つようにと新しい知識の吸収に努めています。

その他「虹の会」には正会員以外に、ご自分の専門分野で必要なときにはサポートしてくださる協力会員がいますが、こちらにもパースで活躍している看護師の方が何人かおり、緊急入院で手術や治療を受けられた外部の方々を紹介し、専門的なことの説明や言葉のサポートが心強かったと感謝されています。

2007年9月から2008年8月までのケアサポート活動を数字にまとめてみました。登録会員の方のケアサポート：184回、代行運転：95回、地域自治体などへの問い合わせ、連絡：52回、医療その他の通訳：40回になります。

また「虹の会」は設立当初から、Volunteer Home Support、その後People Who Care というパースの社会福祉法人団体とも提携し、クライアントの方々の庭仕事、掃除、時には代行運転などの仲立ちをしています。

嬉しいことに「虹の会」は若い正会員が増えつつあります。ケアチームも色々な技術、資格を持ったメンバーを迎えました。これまで私達のケア活動は高齢者のサポートがほとんどでしたし、これからもお年寄りのケアは増えるものと予想され、いかに対応していくかが私達の課題です。その一方で国際結婚した若いお母さんの数が増えています。日本から遠く離れ、身内もないオーストラリアでの子育てに悩む若いお母さんから相談を受けることがあります。ユースワーカーの資格を持つメンバーのきめ細かい対応に、お母さん自身が気持ちに余裕を持つことが出来て、好い方向に向かっていくと感謝されています。ケアチームでは今後様々な問題に直面すると思われる子育て相談にも力を入れてきています。

心を一つにして同じ目標に向かう素晴らしい仲間たちと、登録会員や関わった人々との心の繋がりを大切に、これからもケア活動に力を合わせていきたいと思えます。

## ウォーキングはどうして体にいいの、、、

人間は立ち止まったら終わりです。動いてなんぼのものです。痛くても手術後であっても、手足の指先だけでも動かせばそこから上手に他の体にもいい影響を与えてくれます。では、どんな運動が一番いいのか。散歩です。後で理由を述べますが、「歩くこと」は筋肉トレーニングやストレッチングよりも大事です。散歩は良薬です。週に最低2-3回は歩くことです。時間のない人は15分でもいいので大股で歩きます。時間のある人は行き帰りそれぞれ3分「大股歩き」を加えます。帰ってきたらお家で20分ほどのストレッチングをしましょう。

ストレッチングはどうしたらいいのかというと、痛くても我慢するようなやり方ではいけません。多少痛みが伴うとしても心地よさがあるくらいで、20秒間そのままの状態を保ちます。それを3回行います。筋肉は糸（筋細胞）の束の集まりですが、反動をつけると繊維を傷つけやすいので、じっと同じポーズを続けていると緊張がとれ、もっと屈曲や伸展ができるのがその場でわかります。しっかりとストレッチングの実技を身につけたい方は、第4木曜日に「鈴の会」の活動の一環として体操教室が行われていますので、こちらにお出でください。

## 姿勢均整師 鈴木月子

さて、なぜ歩くことがそんなに大事なのでしょう？赤ちゃんは歩くことから始まり、お年よりは歩けなくなって終わります。行動の源は歩くことです。地球上の生き物全ては、重力を背負って生きなければなりません。平地では1気圧の重力を背負わされます。それは各人の体重分の重さに相当します。重力に反して、自分の体重を持ち上げることができなくなった時、生命は終わるといえます。大胸筋や大腿四頭筋を鍛えるというような、部分的、総合性のない鍛え方は、生活からかけ離れすぎています。四肢を動かし、骨盤を動かし、各筋肉、関節を動かし、内臓を活発にするのは、トレッドミル上の歩行ではなく、できるだけ外気のきれいな空気を吸って、目で追う緑に癒され、頬はそよ風に触れ、小鳥のさえずりに耳は安らぎ、知覚神経（求心性）を旺盛にし、地上を歩くことで運動神経（遠心性）を活発にします。そうしておしまいに、内臓などのバランスができ上がって、運動後は爽快感が待っているのです。

水泳はいかんの？いかんことはないですが、我々は魚じゃなくって人間なので、地上では垂直になって動かねばなりません。魚のように地上と平行に動くような生活様式を持ちません。水の浮力に対し、地上の重力の違いは体にとっても大きな違いです。水の中で浮

く物が地上では浮かないように、面倒くさくても自分の体を持ち上げる力を持たないと、我々は寝たきりになってしまいますから、やはりまずは散歩ありきでしょう。この重力というやつに打ち勝てる

力がないと、体を甘やかして楽ばっかりしてしまうと、体は能力を失い果てるのです。人間には負荷が必要です。だから、散歩はとっても体にいいお薬なんです！

## カルチャースクールレポート「住宅賃貸契約のトラブルを避けて賢いテナントになるために」

今年第1回目のカルチャースクール「住宅賃貸契約のトラブルを避けて賢いテナントになるために」が3月14日(土)に開催されました。あいにくの悪天候にもかかわらず、20名以上の方々が参加されました。

当日はビクトリア州政府の消費者問題局から Debby Moon さんを講師にお招きして、住宅賃貸契約時に発生しやすいトラブル、シェア・ハウスとルーミング・ハウスの違い、転貸、ポンド(敷金)、コンディション・レポート(状態報告書)などの用語の説明、家主と借家人の権利と義務、賃貸契約に関する注意事項、違法行為や詐欺事件の実例などのお話を伺いました。参加者の方々からも現在抱え

ている具体的問題についての質問も出て、有意義な情報を得ることができました。

ホープコネクションは消費者問題局の小冊子“Mew Country – New Home”の日本語版を作成しました。ご希望の方は返信用切手1ドルを同封の上、“賃貸に関する小冊子希望”と明記し、ホープコネクションまでお申し込みください。

あて先: Hope Connection c/o Migrant Resource Centre,  
40 Grattan St. Prahran VIC 3181

もしくは、<http://members.optushome.com.au/hopec>  
を参照してください。

## ホープコネクションからのお知らせ

### ホープコネクション 『メルボルン生活情報講座・日系コミュニティ団体交流会』

ホープコネクションでは毎年一回、日本から新しくメルボルンにお越しになった方々のための生活情報講座を催しています。今年も下記日程で開催します。かつては私たちもいろいろな不安を抱えてメルボルンに移り住んで来た経験をふまえて、こちらでの生活に少しでもスムーズになれていくって頂くお手伝いができるようにと、たくさんの方々の生活情報を集め、日本との違いに焦点を当てながら解説致します。今年はその講座に加え、メルボルンで活動している様々な日系のコミュニティ団体の皆様にもお集まりいただいて、新しくメルボルンにいらした方々にご紹介する機会もご提供します。趣味の同好会、スポーツクラブ、親睦会、草の根の活動団体などなど、いろいろな団体に参加していただく予定です。

さらにランチとして、昨年のホープコネクション・カルチャースクール『雑穀料理教室』でも大好評だったスロー・フード、雑穀料理が再登場の予定。新しくメルボルンに来られた方々に、広くこの情報をお伝えいただければ幸いです。こちらに長年暮らしている方にも思わぬ生活のヒントも得られる講座ですので、みなさまお誘いあわせてご参加ください。今回のイベントは、Victoria Multicultural Commission からの助成を受けて開催されます。

コミュニティ団体としての参加も大歓迎。わいわいがやがや楽しい集まりにできますように！！

日時: 2009年6月20日(土) 午前10時~午後2時

(午前10時~正午: 生活情報講座、正午~午後2時: 日系コミュニティ団体交流会)

場所: Grattan Gardens Community Centre

40 Grattan Street, Prahran

(Melway 58 D 5, Commercial Road から南向きに Grattan Street に入っすぐ)

内容: メルボルンの生活に必要な基本的情報

住宅事情、運転・交通機関、教育、医療、銀行・金融機関、通訳サービス etc.

日系コミュニティ団体の紹介

費用: 雑穀料理ランチ込みでお一人\$10(午前のみ受講は5ドル)

申込み・問合せ: 会場準備・ランチの準備等ありますので、6月12日(金)までに必ずホープコネクションの電話相談番号、あるいはメールアドレスに事前の予約をお願いします。チャイルド・ケアご希望の方、駐車場が必要な方はお申し込みの際にお知らせください。(駐車スペースは限りがありますので、先着順です。)申し込み多数の場合は、定員を限らせていただくことがありますのでご了承ください。

## ホープコネクション日本語電話相談のご案内

ホープコネクションでは、1996年8月より日本語での電話相談を行っています。生活の中での困りごとのある方、相談相手のない方、悩み事を誰かに聴いてもらいたい方、お電話をいただければ、訓練を受けたボランティアの相談員が一緒に考えます。内容によっては専門家にご紹介いたします。さらに現在ではマイグラントリソースセンター（移民のための窓口となる公共団体）をはじめとする、オーストラリアのサービス機関とも協力、連携を深め、ネットワークを広げています。電話は匿名で構いません。秘密は厳守致します。（相談は無料ですが、携帯電話を使用しているため、時間単位の通話料金がかかります。）

**電話番号：0408-574-824**

**受付時間：月～金曜日 午前10時～午後3時まで**

祝祭日はお休みをいただきます。あしからずご了承下さい。

ご相談はEメール：[hopec@optushome.com.au](mailto:hopec@optushome.com.au) でも受け付けています。お気軽にご利用下さい。

## ホープコネクション エイジドケア 鈴の会

ホープコネクションでは、毎週木曜日の午後プラーンにあるコミュニティセンターのミーティングルームで、シニアの方々を中心に、これからの日本人向け高齢者サービスのたちあげに関心のある方々にも集まっていただける会を催しています。

第1木曜日：ゲームの会・クラフトの会。今は書道をやっています。心静かに一筆、いかがですか。

第2木曜日：お茶会。ざっくばらんなおしゃべりの会です。日本人向け高齢者サービスのたちあげについて意見の交換をしたり、アイデアを出したりできたらと思っています。日本語でのおしゃべりを楽しみたいという方も歓迎です。

第3木曜日：囲碁の会。今は初心者かほとんどですが、熱心な先生のおかげでみんな楽しんでます。初心者から上級者までどなたでも。

第4木曜日：体操教室。姿勢均整師の鈴木月子先生の体操教室です。運動にふさわしい服装で、床に寝転がるときに敷くもの（ヨガマットやビーチタオルなど）と飲み水を持ってお越し下さい。参加費用が一回\$5.00。これは鈴の会の活動資金にさせていただきます。場所の関係上、事前にお申し込みをお願いします。

とりあえず以上のような会ですが、シニアの方々中心に日本人のグループと一緒に活動できるようなアイデアのある方、どうぞまず第二木曜日のお茶会にいらしてください。プラーンマーケットでの買い物ついでに、お気軽にどうぞ。シニアの方には、送迎の手配も可能です。下記までお申し出下さい。

**場所：** Grattan Gardens Community Centre

2240 Grattan Street Prahran (Melway 58 D 5, Commercial Road から南向きに Grattan Street に入ってすぐ)

**日時：** 毎週木曜日、午後1時から3時

**申込み・問合せ：** 下記へどうぞ

## ホープコネクションへの相談・連絡・問合せは何でも、こちらまでどうぞ

**日本語電話相談：0408-574-824（月～金曜日、午前10時～午後3時）**

**E-Mail：[hopec@optushome.com.au](mailto:hopec@optushome.com.au)**

**Special Thanks to** – 庭野平和財団、Good Neighbours Trust Fund、South Central Region Migrant Resource Centre、Moshi-Moshi ページ Pty Ltd.、メルボルン在住匿名希望の方、Victoria Multicultural Commission、伝言ネット、ユーカリ出版、Education Logistics、JCV、豪日協会、佐川義人、Timothy McDonald、Michal Morris、洋子マーフィー、NEC、メルボルン日本人会、大隈良譲、Sandra Roeg、SBS 日本語放送、天野行哲、加茂前千代、Christine J. Rodan、吉澤通明、山本和儀、Mark Preston、Stacey Steele、鈴木月子、田村真美、村越庸子、Jennie Rice、City of Stonnington、City of Port Phillip、Kiyomi Campbell、ZZZ、日豪プレス、Maria Palmares、嘉志摩江身子、2006日豪交流年、新保道滄、Leigh Trinh、岩本幸子、入江鈴子、斉藤喜夫、前川由紀子、与那覇麻紀、樽井千賀子、永野智子、Mayumi International、古橋和子（敬称略・順不同）