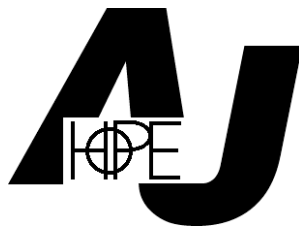


Japanese Welfare Society in Australia



Hope Connection Newsletter No.67

ホープコネクションニュースレター第67号 発行日2013年11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(電話相談専用) 0408-574-824

ホームページ: <http://www.hopeconnection.org.au>

e-mail: info@hopeconnection.org.au

ホープコネクションからのご挨拶

春の声を聞くと共に桜の花が開花し10月からは夏時間が開始され、夏のスポーツが益々活発になる季節をむかえました。また日が段々と長くなり夕食は屋外でバーベキューを楽しむこともできますね。一方でブッシュファイヤーの発生度も高くなり森林に囲まれたところにお住いの方々にとっては油断禁物といった心境かと思えます。すでに10月中旬にNSW州ブルーマウンテンズ地域で発生したブッシュファイヤーでは尊い生命が奪われ、膨大な地域で家屋の全壊や半壊などの被害がでました。皆さまにおかれましては火の元には十分気をつけて楽しい夏を過ごされますようお願いしています。

国内の動向としては9月に連邦政府の選挙が行われました。これまでの労働党政権から自由党が与党の座につきました。新政権の下で今後の政局、一般市民の生活環境がどのように変わるのか興味のあるところでは。

2013年のホープコネクション活動は、週一で行われている「鈴の会」、年3回のセミナー、「鈴の会」参加者バス旅行、電話相談、年4回発行のニュースレターでした。またアルツハイマー・オーストラリア団体から専門の方を招いて、アルツハイマー/認知症患者のケア及び予防策のお話を聞く機会を持ちました。

「鈴の会」は常連の方々に加え新しく参加される方も増え、ホープ

コネクション活動を通じてふれあいの場を提供できる喜びを運営委員一同感じています。

2013年も残り2ヶ月あまりとなりました。11月はメルボルンカップ、そしてクリスマスは駆け足でやってきます。気ぜわしい時期ですが楽しい一年の締めくくりができることを願っています。

2013年「鈴の会」活動は、第3週12月12日(木)お茶会が最終日となります。2014年度は第4週1月23日(木)絵画クラスから再開です。

電話相談は12月20日から1月10日まで休ませていただき、1月13日(月)から再開となります。

紙面をかりましてご指導下さいました書道、マージャン、絵画、ダンス、コンピュータ各教室の先生方に感謝を申し上げます。

2014年も皆さんと一緒に楽しく充実した活動を続けていきたいと思えます。

血管疾患のリスクの減らし方

<<血管疾患とは?何故大事?>>

体には96,500kmもの血管のネットワークがあり、細胞はその血管により運ばれる酸素や栄養などに頼っています。すなわち、人間は生きて行くには血管が健康であることが必要です。血管疾患は一つの病気ではなく、血管または血管腔に異常が起きるいろいろな病態の総称で、血管のサイズや血管の種類(動脈、静脈、毛細血管)によって分類することができます。

今回は動脈の血管疾患に集中します。主な動脈疾患には動脈硬化、大動脈瘤/動脈瘤および破裂、大動脈解離、閉塞性動脈硬化症などがあり、アテローム性動脈硬化症などのプロセスによって起きることが多いです。アテローム性動脈硬化症は血管内膜が傷つき、その傷に

General Practitioner 中嶋一憲

はまり込んだコレステロールが白血球の一種であるマクロファージュに食べられ、そのマクロファージュ、コレステロール、又は、血栓が溜まり血管が硬化した状態です。アテロームにより血管腔が狭くなったり、血栓がはずれ、動脈の下流が詰まったりすることもあります。脳梗塞や心筋梗塞は主にこのようにおきます。オーストラリアでは一時間に5人が脳梗塞や心筋梗塞のせいで死に、世界の人口の30%が心血管疾患で死にますから、リスクを減らすのはとても大事です。

<<リスクを高めるもの>>

血管疾患のリスクを高めるもので、変えられるものと変えられないものがあります。

- 変えられないもの: 年齢、性別(男性)、遺伝、遺伝病

- 変えられるもの:糖尿病、高血圧、アルコール/酒の飲み過ぎ、脂質異常症/高コレステロール、タバコ
- 影響があるけど比較的少ないか疑いがある物: ビタミンB6、ヨウ素不足、大気汚染、ホモシステイン、更年期、寝不足/ストレス/精神病、血が固まりやすい状態(例えば癌、遺伝病、薬)、甲状腺機能亢進症、など

糖尿病

糖尿病は血糖値が高すぎる病気です。インスリンの生産かインスリンへの反応が不足していると発生し、他の合併症が起きる事が主な問題です。酷くなければ自覚症状がないことが多いです。もっと詳しくはホームページのニュースレター65号を参照。

(<http://www.hopeconnection.org.au/nl/Hcnewslet65.pdf>)

糖尿病を避ける/コントロールするには以下が大事です。

定期的な運動 30分を週5回が目標

- 禁煙
- 血圧とコレステロールを減らす
- 飲酒を制限する
- 限られた糖分で健康な食事を取る
- 低グリセミック指数 (野菜、全粒穀物など)
- 健康的な体重/ウェーストサイズ維持
- 既に糖尿病なら薬も

高血圧

血圧は人によりますが140/90以下が目標です。そのために大事なものは:

- 運動
- 体重/ウェーストサイズを減らす
BMI 体重(kg)/身長(m)² < 25
男<94cm、女<80cm
- 塩分を減らす(心不全の人は注意)
- 定期検診
- 飲酒を制限する
- 高血圧用の薬
- 飲酒を制限する。一日二杯以下がお勧めです。一杯(1 standard drink)にはアルコールが10g含まれています。容量で言うと:
シャンパン/ワイン/日本酒=100ml
ビール=285ml

ライトビール=425ml

スピリッツ(ウイスキー/ウォッカ等)=30ml

脂質異常症/高脂血症

高脂血症は食事の問題、家族性脂質異常症、運動不足、飲酒などが理由で起きます。食事にはバランスとバラエティーが大事です。その上、アルコール、甘いもの、脂肪の高い物は控え、魚を十分に食べるとよいです。(週二回以上)。食物繊維、野菜、豆類は脂肪が低い上、腸からの脂肪の吸収を抑えます。ゆっくり良く噛みながら食べ腹八分に制限するのも必要です。栄養士から指導を受けると役立ちます。

禁煙

禁煙10年間で血管疾患リスクが元通りになりますので、いつタバコをやめても体には効果があります。数時間後から体は回復を始め、肺機能の低下も治まります。やめるには平均6回かかりますので、禁煙に失敗した人は諦めないで下さい。タバコのやめ方に困っている人は、次のような方法があります。

- 医者と相談
- Quitline 電話137848
- インターネット資料: www.quitnow.gov.au, www.quit.org.au
- ニコチンパッチ
- 臨床心理学者
- 薬 Champix, Zyban

他の薬

人により、アスピリンをとることによって脳梗塞/心筋梗塞のリスクを下げられる場合がありますが、出血のリスクも高まるので医者と相談して下さい。ビタミン剤に効果がある証拠は見つかっていません。オメガ3/魚油は限られた効果があるようです。

<参考資料>

http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Heart_disease_and_stroke_-_your_risk_score

Dr Kazunori Nakajima (中嶋一憲) MBBS, BMedSc.

愛知県名古屋出身。1988年来豪。2006年メルボルン大学医学部卒業。現在は Blackburn Clinic で General Practitioner (GP)として勤務。

Blackburn Clinic, 195 Whitehorse Road, Blackburn, 3130.

(03) 98751111, 予約: (03) 98751123 (英語のみ)

<http://www.blackburnclinic.com.au>

食を楽しむ (Try ザ 干物)

メルボルンに夏が帰ってきました。やはりオーストラリアには夏が似合います。自然なる風土、人々の気質、街や野・海・山で催される色々なイベントと。夏は躍動の季節なのです。テニスの全豪オープンも、灼熱地獄の釜の底みたいな所で戦い抜くことに大なる意義があるように思えます。しかし日差しは強烈ですし、紫外線も刺激的です。日(熱)射病や熱中症、日焼け、肌荒れ、眼の健康管理にも充分御注意下さい。

さて皆さん、この夏はオーストラリアのこの強い日差しを食べ物で楽しんでみませんか。冷たい食べ物も夏の醍醐味かもしれませんが、もっと自然を生かし且つ健康的な方法もあるのです。

食いしん坊爺さん 伊藤 修

それは干物です。野菜でも魚介でも肉類でも、何でも干して楽しむのに、このオーストラリアの太陽光は大自然の恵みそのものです。干すことにより、味を凝縮し、風味を増すし、水分も抜け防腐効果が出て保存性が上がるし、日光からビタミンDが貰えるし、魚を丸ごと食べれば骨・頭からカルシウムも多量に摂取できます。こんな優良食品にチャレンジしない手はありません。

まず野菜でお奨めなのは“雷干し”です。本来は太めの胡瓜や白瓜の種を除いたものをらせん状に切り、半日から一日程吊し干したのですが、簡単にも出来るのでやってみましょう。要は干し野菜を作るのです。材料は胡瓜・瓜に限りません。大根・芋から果実等一般

的に店頭と並んでいるもの何でも結構です。ピーラー等で皮と種以外の果肉部を少し厚めに剥き、広げて干します。二時間位で裏返し、後一時間程で出来上がります。適宜に切ってそのまま食べたり、醤油や酢醤油に短時間漬込んだり、酢の物にもできるし、変わった処では煮物・揚げ物にも使えます。

肉類も薄く伸して、味付けて干すオリジナルのミートジャーキーに挑戦は如何ですか。

さて本旨の魚介類ですが、材料は何でも OK。干し方には、素干し・煮干し・塩干し・焼き干し・調味干しと多々ありますが、材料と好みで色々とお楽しみ下さい。実例としては、鰯の丸干し・鱈の開き・鱈の風干し・鯖の一塩干し又は味醂干し・浅鮎をはじめ貝類の風味干し・イカ/タコの塩干し・するめ等々。それ程難しい技術は要りません。まずうろこと内臓を取り出し、必要に応じて包丁を入れます。それらをうす塩（塩焼きよりも少なめ）又は調味料（味醂・醤油等）で下処理し、干します。もちろん魚介類は鮮度勝負です。下処理は低温で（氷を使うのがベター）、干しは日の光が強くなってから始めます。干す道具（容器）として、網・籠・箱・バスケット・魚釣り用の網のピック等々、風と日の光を良く通す物を用意します。もし出来るようなら、金串・竹串・針金・毛糸用編み棒等を使って、干す物を刺して垂らすように干すと、裏返しの手間が省けるし、乾きむらも少なくなり、時間も短縮されます。また、各種の虫や、蠅・蚊・蜂・虻・蟻などの進入を防ぐことも大事です。塩/調味料で肉の硬化や変質を防止し、日光で旨味を凝縮させます。材料の種類・方法・日/風の強さ・製作者の嗜好等で異なりますが、二時間位から五～六時間で出来上がります。多少生干し気味の方が美味しいと思われるが、長期保存を考えている場合はそれに依って干し方を調整します。

調理法はグリルが一番です。グリラー、オーブン又はガスコンロに焼き網を載せて温めておきます。まず調理する干物の肉質を軟らかくするためと、より風味を増すために、さっと酒で洗います（いつまでも漬込んではいけません）。これを火に掛けますが、さっと炙る程度

で結構です。焼き過ぎは逆効果です。また油で素揚げもお奨めの方法です。どちらも材料の持ち味を上手く引き出してきましょう。半月切りにしたレモンや大根おろしを添えて食卓へ。御飯にもお酒にもピッタリです。どうぞお試しください。

ところで皆さん、コーラルパーチ(Coral perch)という魚をご存知ですか。鮮度の良い時には朱色がかった橙色といった艶やかさで、頭部と鰭（ひれ）が少しとげとげしく、体長は 25～40cm 位、全体がやや軟らかい感じのする魚です。値段はキロ当たり 7～9 ドル位。鮮度落ちが早いのと、扱いが面倒臭いためか、スーパーではまず見かけませんが、大衆魚を売っている中国人経営の店ではよく目にします。日本では、東北地方で言うところの吉次・北海道でのキンキ（鯛）・キンキンという魚と近似種です。この魚、コーラル（珊瑚）という位ですから、暖かい地方の魚で、夏場が特に美味しいのです。内臓食や刺身での生食は奨められませんが、焼・煮・蒸・揚、どの調理法でもピタリと決まります。もちろん塩や味醂味の干物にしたなら、絶品としか言えない程の至福感を味わえます。中華風の蒸し煮や唐揚げも一押し物です。私は個人的にこの魚が大好きで、店頭で見かけると買いたい気持ちを抑えるのに一苦労する程です。京都の若狭地方の高級魚に甘鯛というのがあり、この地方ではその類を「グチ」と呼んでいます。私はこの魚を勝手に「似せグチ」と名付けて楽しんでます。皆さんも機会がありましたら是非試してみてください。そして健康と美食の為、もっと魚に親しみ楽しんで下さることを願っています。

編集部付記： 来年 2014 年 3 月 22 日、伊藤さんに“TRY ザ 干物”の実習講演をお願いしてあります。乞うご期待！

クリスマスプレゼント、あれこれ

毎年 11 月にはいと新聞、雑誌その他の広告がぐっと増えてきます。クリスマス目当ての商戦の始まりです。クリスマスのために多くの時間とお金が使われるのがクリスマスプレゼントの購入。業者はこのときとばかり売り込みをします。日本にもお歳暮という習慣がありますが、クリスマスプレゼントとお歳暮はどう違うのでしょうか？

クリスマスプレゼントといえば、まず目に浮かぶのが赤い服を着たサンタクロースのおじいさん。トナカイが引くソリにプレゼントを乗せて走っていたり、プレゼントが入った袋を背負って煙突に入ろうとする姿ですが、そもそもサンタクロースとは何者なのでしょう？

古代ローマや北欧では冬の祭りの一つとして親類や友達の間で、小さな贈り物をする習慣がありました。12 世紀になってヨーロッパでセントニコラスという人が、贈り物をもらえない貧しい子供たちにプレゼントをしたのが始まり、といわれています。以来セントニコラスは贈り物をするシンボリックな存在となり、キリスト教がそれを取り入れて世界に広がっていたということです。サンタクロースはセントニコラスのオランダ名。英語では Father Christmas と呼ばれています。なぜか同じ英語圏でもアメリカではサンタクロース。イギリス、オーストラリアでは Father Christmas です。

編集部

クリスマスプレゼントは身内と親しい人の中で交換されます。もちろん子供たちへは Father Christmas から。隣近所の贈答はケースバイケースで、ホリデーなどの留守中、カギを預けたり、郵便物の保管を頼んだり、お世話になっている場合は小さなプレゼントをする人が多いようです。家事を手伝ってくれるガーデナー、ハウスクリーナーやベビーシッター、家庭教師、ゴミ収集の人たちへも小さなプレゼントをする習慣があります。物はチョコレート、クッキー、ナッツ類、ジャムの瓶詰等々。アルコールの場合はカンビールなら半ダース、ワインなら 1 本といったところでしょうか？ 学校や職場でも仲間同士でプレゼントを交換することがありますが、この場合は 10 ドル、20 ドルとか値段が決められるのが普通です。オーストラリアでは、子供がプレゼントをもらえるのはクリスマスと誕生日に限られていて、日頃欲しいものはクリスマスまで待たされることが多いようです。また親のいない子供たちが寂しい思いをしないようプレゼント資金集めのチャリティーが活発になるのもこのころです。

日本のお歳暮は下から上へ献上の意味合いが強いです。クリスマスプレゼントはその反対で、分かち合うという精神が根底にあるように感じられます。

お詫びと訂正

66号ニュースレターのシニア・サービス「鈴の会」にいらっしやいませんか?の絵画教室の記事中、「現在ではナン十年前と違って、水彩画はアクリル系の絵の具を使うのが通常とのこと。」とありますが、「使うのが通常」の部分、「使う場合が多い」と訂正してお詫びいたします。

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 日本語電話相談 困り事・悩み事、お気軽に匿名でどうぞ

電話番号：0408-574-824

受付時間：月・水・木曜日 午前10時～午後3時まで

ご相談はEメール:info@hopeconnection.org.auでも受付ています。お気軽にご利用下さい

クリスマス～年末年始：2013年12月20日～2014年1月12日はお休みです。ご了承ください。

ホープコネクション シニア・サービス 鈴の会

ホープコネクションでは、毎週木曜日の午後ブラウ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、アクティビティを催しています。参加資格は、特になし。年齢、性別、国籍、すべて何でも結構。ただ、日本語が話せる方が便利かと・・・。ともかくどなたでもどうぞ。参加費は無料、参加申込も必要ありません。第2週のお茶会では日本語図書の貸出しもしています。お気軽に立ち寄ってください。

第1木曜日：**書道の会**。浅原由江先生のもと、ますます人気の教室です！道具もお貸しします。

第2木曜日：**お茶会**。ざっくばらんなおしゃべりの会です。そのあと午後3時から**社交ダンス教室**。先生は励中行さん。お茶会だけ、社交ダンス教室だけの参加ももちろん歓迎です。認知症に関連する様々なトピックの1時間セミナーもあわせて行っています。

第3木曜日：**パソコン自習講座+麻雀教室**。疑問を持ち寄って、助け合って、パソコンのスキルアップを目指しています。パソコンの少々出来るボランティアがお手伝いします。ラップトップ、iPadなどご持参下さい。その横で、麻雀初心者教室も開講中。麻雀の先生も募集中です。

第4木曜日：**絵画教室**。講師はスターク章子さん。「まずは絵を描くことを楽しみましょう。絵を描きたいという気持ちがあれば、誰でも絵が描けます。」といわれています。道具はこちらで用意しています。

第5木曜日：コンピュータ技術者根本雅之さんの**パソコン講座**。初～中級向け。次回は1月30日の開催予定です。詳細はお問い合わせを。

場所： Grattan Gardens Community Centre

40 Grattan Street Prahran

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

日時： 木曜日、午後1時から3時

参加費：無料

問合せ：上記のホープコネクション電話相談・メール相談へ

12月12日にはささやかな忘年会と書道の会・絵画の会からの作品展示を計画しています。準備の都合で12月9日までにお申し込みをお願いします。上記の電話相談までどうぞ。

2013年は、第3週12月12日(木)お茶会が最終日となります。

2014年は、第4週1月23日(木)絵画クラスから再開です。

ホープコネクション・カルチャースクール 「パーマカルチャーって？」

パーマカルチャーをご存知ですか？持続可能で無駄のない農業や暮らしを目指す運動で、オーストラリアではじまったものだそうです。

今回のホープコネクション・カルチャースクールは、メルボルンで活動中の「The Sustainable Society (JOY):持続可能社会ネットワーク」(<https://www.facebook.com/joy3581?fref=ts>)の皆さんとのコラボで、パーマカルチャーを紹介する企画です。

ニュージーランドにある農園での実践例をわかりやすく紹介した「パーマカルチャー 地球とつながる楽園の暮らし- ニュージーランド虹の谷の農園から」(トレーラーはこちらから。<http://www.youtube.com/watch?v=ebgCHOIjh8E>)の鑑賞します。そのあと、モーニントン半島で1999年からパーマカルチャーを実践されている細野祥子さんに、メルボルンでの活動についてお話をいただきます。

併せて、苗や種の交換会も開く予定です。余っている種や苗をお持ちの方、どうぞ持っていらしてください。お茶の時間には、体に優しい飲物もご用意しようかと・・・ お楽しみに！

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)

日時: 11月30日(土) 午前10時から正午

参加費: \$5

問合せ・申込: 上記のホープコネクション電話相談・メール相談へ