

Japanese Welfare Society in Australia



Hope Connection Newsletter No.74

ホープコネクションニュースレター第74号 発行日2015年8月1日

発行者 Hope Connection Inc.

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

住所/郵便宛先 c/o Hope Foundation, 40 Grattan St. Prahran VIC 3181 電話(電話相談兼用) 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

ワトルの花の鮮やかな黄色があちこちで見られるようになりました。ブルーナスや花桃、さざんかも咲き始めて、春も遠くないことを告げてくれているようです。

今年の8月は戦後70年、各国で様々な記念行事が行われます。第2次世界大戦では、オーストラリアと日本は敵国として戦いました。オーストラリアは建国以来、ほとんどの戦争で海外に派兵し英米国側について戦っていますが、本土を攻撃されたのは、日本からが初めてでした。東南アジアでの日本軍の捕虜への虐待などもあって、戦後の対日感情は最悪で30年以上も続いていました。アンザックデーに在豪日本人は外出をひかえ、少ない日本食店は店を閉じていた、ということ。現在のように、オーストラリア人が日本食を楽しみ、子供たちは日本のゲームをして遊ぶ、というようなことは、終戦間もなくオーストラリアに来た日本人には信じられない光景でしょう。これもひとえに70年間、日本が平和を守ってきた国だからでしょう。平和

を守る、ということは生易しいことではないですが、70年続けてきたのです。これからも続けてほしいと、願わずにはられません。

さて、ホープコネクションのシニアを中心にした「鈴の会」のアクティビティは、ますます充実してまいりました。みなさんに好評な麻雀は毎週木曜日、1時頃から5時頃まで同好の有志が集まって自主教室を開いています。第1週の木曜日3時から5時には、講師に伊藤修さんをお迎えしています。また、今年から始まった「伊勢型紙」教室も好評です。どうぞ木曜日の午後はプラーンにあるコミュニティセンターの鈴の会で、楽しいひと時をお過ごしください。また春のカルチャースクールは9月26日第4土曜日に開催。何時も人気のある料理教室で講師は伊藤修さん、今年は日本の代表料理の一つ天ぷらです。同時に、活動資金集めの一環として、本や手芸品などの小物を展示して、皆様からのご寄付も仰ぎたいと計画しています。詳しくはこのニュースレターの最終ページをご参照ください。

慢性眼疾患

早期段階の眼疾患は、自覚症状がないまま潜行している場合があります。しかし、早期に発見できれば視力を維持することが可能です。視覚損失の主な原因は、白内障、加齢黄斑変性症、緑内障および糖尿病性網膜症です。

白内障 Cataracts

白内障とは、目のレンズが白濁化する病気で、オーストラリアで最も一般的な視覚疾患です。有病率は65-74歳では約5人に1人、85歳以上は4人に3人です。まぶしさ、複視、コントラスト感度の損失(特に読書中)、視力低下などに気づいたら白内障を疑うべきです。

白内障の発症リスクを高めるものは:

- > 喫煙
- > 糖尿病
- > UV 露光
- > 長期コルチコステロイドの使用

手術が唯一の治療選択であり、最も頻繁に行われる眼科手術です。

加齢黄斑変性症 Age-related Macular Degeneration (ARMD)

GP 中嶋一憲

中心視力の進行性の喪失が特徴で、ARMDはオーストラリアで65歳以上の人では第一の失明の原因となっています。ARMDの病因は完全に知られていないが、喫煙はここでも危険因子となっています。萎縮型(dry type)及び滲出型(wet type)の2つのタイプがあります。萎縮型ARMD(症例の約85%)は現在治療不可能ですが、一部の人はオメガ3脂肪酸、ビタミン剤、及び禁煙が役立つ場合があります。萎縮型ARMDは毎年約2%の割合で滲出型に変換します。滲出型ARMD(症例の約15%)は、不可逆的ですが、レーザーや注射で進行を阻止し、視力を維持することが可能です。

緑内障 Glaucoma

緑内障は、主に眼圧が高すぎることにより視神経に損傷が起きる疾患です。緑内障はいくつかの種類があり、そのうちの一つは突然発生します。症状は、眼圧の上昇の程度と速度によって異なります。遅い場合には重大な損傷が発生するまで自覚症状がない場合があります。危険因子には、年齢、家族歴と近視が含まれています。視覚損失を防止するためには、早期発見が重要です。治療は点眼剤が主に使

われます。薬物療法が不十分である場合には、外科手術またはレーザーが利用されます。

糖尿病性網膜症 Diabetic Retinopathy

2型糖尿病患者の約30%に糖尿病性網膜症が存在します。糖尿病発症後、時間が経つにつれリスクが上がります。発症後20年で、1型糖尿病の100%、2型糖尿病の60%の患者に網膜症が発症します。糖尿病性網膜症は、微視的な眼内への血液の漏出、および網膜剥離などにより発生します。レーザー治療で処置されます。

スクリーニングの勧めは？

自覚症状のない人は、特に40歳を過ぎたら5年ごとに一般的な検眼を受けることをお勧めします。75歳以上や緑内障の家族歴があるなど、高リスクの方はさらに頻りに検眼を受けるべきです。まずは検眼士(optometrist)に行くべきです。どれほど頻りに検眼を受けるべきか確かでない場合は、検眼士か医者/GPと相談して下さい。ほとんどの検眼士は、メディケアを持っている人はバルク・ビルで診てくれます(すなわち無料)。紹介状は必要ありません。

糖尿病患者は、少なくとも2年に一度、眼科医か検眼士に診察を受

けるべきです。眼科医にはGPからの紹介状が必要です。不十分な糖尿病コントロール、高血圧、高脂血症、腎疾患、または長期間糖尿病など他の危険因子を持っている場合は、さらに頻りに検査が必要となるかもしれません。

新たに高血圧と診断された方は、高血圧性網膜症併発の危険性もあるため、検眼が必要です。

家庭でアムスラーチャート(網膜静脈閉塞病チェックシート)を使うことによりARMDの進行の早期発見も可能です。アムスラーチャートについては下記のウェブサイトをご参照ください。

<http://www.rvo-eye.com/advice/selfcheck/>

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

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 (予約は英語のみ)

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

パスワードの現実解 その2

IT 技師 根本雅之

コンピューター、インターネットを使うときに、避けて通れないパスワード。このパスワードの使い方、管理の仕方についての連載です。今回は、パスワードの使い分けについて。

復習

前回から半年も間が空いてしまいましたので、まずは前回のおさらいをします。(編集部注：前回分はホープコネクション・ニューズレター72号をご覧ください。)

1. パスワードは、コンピューターやネットを介してなんらかのサービスを受ける際の身分証。
2. サービス、ユーザー名、パスワードの三つをセットで覚えるか保管すること。
3. 大文字、小文字、数字、記号を混ぜ合わせた長いパスワードが強力。反面覚えにくい。生成方法を工夫し、なるべく強力かつ覚えやすいパスワードを作る。(方法は前回参照)
4. 理想的には、3のような強力なパスワードを作り、使い回し(同じパスワードを別のサービスにも使う)をせず、かつ定期的に変更する。
5. 重要度を区分し、扱いを変える

上記3と4を満たすパスワードとその運用法は理想ですが、徹底するのはまず無理。かといって、いい加減な管理をしていると、パスワードが盗まれ、金銭を失ったり、個人情報が盗まれるという事態になります。パスワード管理は現実解を見つけ、しっかりやりましょう。なお、一部のコンピューターセキュリティ関連の専門家は、このうち、4の、「パスワードを定期的に変更する」ことは、有効でないと主張しており、私も同意見です。ただし、定期変更を強制しているシステムがあり、これには従うしかないでしょう。そして、少しでも漏洩の疑いがあったら、即座に変更することを徹底すべきです。一方使い

回しは危険ですので、重要なパスワードには、けっして他と同じものを使うべきではありません。

以上を考慮した上で、お勧めしたいのが、パスワードを重要度でグループ分けし、グループごとにパスワードと管理方法を使い分けることです。重要度は、万一、パスワードが他人に知られてしまったときの影響、ダメージを想像すれば切り分けできます。分類法は、いろいろ提唱されていますが、私は、最重要、重要、中、小の四つのグループ分けを推奨します。表1をごらんください。

(表1)

重要度	サービス対象	漏洩時の被害	例
S: 最重要	お金 個人情報	多額の金銭を失う。 個人情報を悪用される。	オンラインバンキング オンラインショッピング メディケアなどの政府系 個人アカウント
H: 重要	Windows メール インターネット Wifi	インターネット接続を乗っ取られる。パソコン内の情報、メールやアドレスを盗まれる。	Windows ログイン インターネット接続 Wifi 接続設定 e-mail アカウント
M: 中	SNS など	なりすまし被害など。ただし多額の金銭被害の可能性は低い	Facebook, Twitter, Mixi などのSNS アカウント
L: 小	情報提供	あまり被害はない	登録無料のメールマガジンや会員制情報提供サイト

それぞれのカテゴリごとのパスワード強度と運用法の指針を表2に示します。

(表2)

	パスワード強度	使い回し	保管法			
			保管ツール(*1)	ブラウザ保存(*2)	PC内に保存(*3)	紙に書いて保存
S	最強	厳禁	OK	不可	厳禁	OK(*4, *5) Post-It(*6)不可
H	強力	原則不可、Sと同じものは厳禁		可		OK(*4) Post-It不可
M	強力なものの推奨	可、S、Hと同じものは厳禁			原則不可	OK Post-Itも
L	制約なし				OK	OK

*1) 暗号化によりパスワードを PC 内に安全に保管できるソフトウェア。次回紹介予定です。

*2) Web ブラウザ(インターネット・エクスプローラーなど)で、パスワードを入れた後に、「このパスワードを保存しますか」と聞いてくる。YES と回答すると、ブラウザ内に、暗号化されて保存される。以後、該当

パスワードを入れる場面で自動的に入力済の形で出てくる。比較的安全だが、パソコンが開いていれば、誰もが使える点で不安が残る。

*3) 上記(*1), (*2)以外の方法で PC 内にパスワードを保存する行為。簡単に盗まれ、大変危険。

*4) 厳重保管が必要。少なくとも、一般人の目に触れないところに大切に保管しましょう。

*5) できれば、パスワードをありのままメモするのではなく、自分だけがわかる暗号、キーワード、連想できるヒントなどで書く。日本国外在住なら、日本語、漢字当て字なども効果的。

例: M0moe*164 = 真っ赤なポルシェ(CNL-) 欲し位置葉っぱ
(「CNL-」は大文字、数字、あとは小文字の意味。「欲し」は「ほし」= *、「位置」は1の当て字、「葉っぱ」は 8 x 8 = 64)

*6) Post-it など、紙に書いて、自宅の PC やデスク周辺の見えるところに貼っておくこと。自宅ではなく、会社のデスク周りの場合は、もっと厳しい基準で別途考えてください。

ホープコネクション鈴の会では、第五木曜日に根本さんに講師をお願いしてパソコン講座を開催しています。パソコンでお困りの方、どうぞいらしてください。(詳細は最後のページをご覧ください)

また、根本さんに直接相談を希望の場合は、下記にご連絡ください。

Nemolade IT Service

E-Mail: nemolade @ bigpond.net.au

Phone: 03-9500-9835 (平日昼間は留守電のみ)

.....鈴の会・絵画教室 美術鑑賞ツアー.....

5月の秋空の下、絵画クラスではお教室を飛び出し St Kilda Rd に位置する NGV (インターナショナル) を訪れました。いつものメンバーに加え、絵を見るのが大好きという方々総勢 15 名が集い、世紀順に様々な名画を鑑賞し、その変遷について学びました。

講師の章子先生手作りの資料を片手に、まず初めは 14~15 世紀ゾーンへ。卵の黄身を媒材として描く中世の tempera 画、中には顔の色が剥げ落ちて黒ずんでいる絵もある。次は 16~17 世紀のルネッサンス時代、“青”で有名なエル・グレコやレンブラントの肖像画、宗教画等を鑑賞。17世紀はバロック芸術が花開く。飛んで 19~20 世紀へ。伝統的写実主義から印象主義、抽象絵画へと移行行く。ここではターナー、当時批判された “Olympia” や “草上の昼食” 等で有名なマネ、更にはセザンヌ、ルノワール、モネ、20 世紀最大の巨匠ピカソ、マチス、そして最後に Pop Art 等の作品を次々に見学。最後まで皆さん、先生の説明にじっと耳を傾け、熱心に数々の名画を楽しまれました。

無料で名画に出合える美術館にあなたも出かけてみませんか？

『皆様からの一言』

先生のきめ細かな説明により、今まで何となく通り過ぎていた所まで気をつけて見る事が出来ました(I.H)。西洋美術についてもっと勉強したくなりました(T.G)。全ての絵に興味を持ちました。有名な画家

.....編集部.....

がどの様に筆を使い絵具で描いているのか等見ようと思いました(K.T)。年代順に見て来るとその変化に吃驚しました。又ゆっくり観に来たいです(A.F)。絵画クラスの生徒ではないですが、参加させていただいて良かったです(Y.A)。この様な機会はなかなか無いのでとても貴重な経験となりました(A.H)。宗教画と現代アートの中間が好き。特にピカソの壺が好きです(K.B)。勉強になりました。家に飾るなら宗教画とモダンアートの間の物が良いと思いました(A.N)見る時代を3~4つに限って説明して下さるともっと充実するのではと感じました。お時間を割いて鑑賞会を計画して下さい有難うございました(B.A)。勉強になりました。描き方も知った様な気がします(N.N)。学校でかなり美術の勉強をしましたがすっかり忘れてしまい、改めて勉強したいと思いました。先生のご説明は分かり易かったです。又ゆっくり来ます(E.S)。久しぶりに美術館を訪れ、現実生活から暫し美術の世界に浸る事が出来ました(Y.N)。<スペース上、一部省略>皆様からは異口同音に「章子先生、有難うございました」の言葉がありました。

参加して下さい皆様、有難うございました。そして章子先生、お疲れ様でした(スタッフ)

絵画教室は 第4木曜日、午後1時~3時、プラーンのコミュニティセンターで活動しています。詳細は最終ページをご覧ください。

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 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：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でも受付けています。お気軽にご利用下さい

諸般の事情により、電話相談開催日が木曜日のみにになりました。

メールでの相談は随時受け付けておりますのでそちらのご利用をお勧め致します。

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イ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。このところ、麻雀好きの方が集まって毎週1時から4時30分まで卓を囲んでいます。腕自慢の方のみならず、初心者の方も歓迎だそうです。

第1木曜日：書道教室、午後3時からは麻雀教室

第2木曜日：お茶会。午後3時から社交ダンス教室。

第3木曜日：パソコン自習教室と伊勢型紙教室。

第4木曜日：絵画教室。

第5木曜日：コンピューター技術者根本雅之さんのパソコン講座。次回は2015年10月29日の開催予定です。

場所：Grattan Gardens Community Centre 40 Grattan Street Prahran

日時：毎木曜日、午後1時から

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

会場までの送迎をご用意できる場合があります。ご希望の方は前もって、お問い合わせください。

ホープコネクション カルチャースクール『天ぷらに挑戦』

ホープコネクションのカルチャースクール、お料理の講座はいつもご人気です。お待たせしました。今回は天ぷらです！天ぷらはなんといっても揚げたてが一番。家で作ればそれにこしたことはないのですが、なかなかコロモがさっくり出来ませんよねえ。今回は、SBS ラジオの日本語放送でもおなじみの料理人、伊藤修さんを講師にお迎えして、さっくりコロモの秘密に迫りたいと思います。実習もありますので、エプロン、布巾をご持参ください。多分、試食もできるのではないかと思います。ご期待ください。

日時：2015年9月26日（土）午前10時～午後12時

場所：Grattan Gardens Community Centre 40 Grattan Street Prahran

参加費：一人5ドル（モーニングティー、資料付）

お申し込み・お問い合わせ：上記の日本語電話相談・Eメールまで（9月21日までお願いします。）

チャイルドケアを希望の方は申込の際にお申し出下さい。

会場に駐車場がありますので、必要な方は申込の際にお知らせください。ただし台数に限りがあり、利用は先着順にさせていただきます。

当日はセミナーと並行して、ホープコネクションの資金集めの小物市を開催します。ご協力よろしくお願い致します。