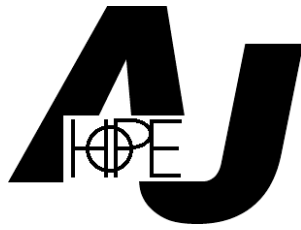


Japanese Welfare Society in Australia



Hope Connection Newsletter No.52

ホープコネクションニュースレター第52号 発行日2010年2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

ホープコネクションからのご挨拶

2010年が明けすでに一月ほどたちました。明けて間もない1月12日、中米カリブ海の小国、最貧国のハイチで直下型の大地震があり、予想をはるかに超える被害が日に日に報道されています。人口900万余の三分の一に当たる300万人の人々が怪我を負い、家や財産を失い、内20万の方々の尊い命までが失われたのではないかとの見方までされています。

TVなどの映像で被害者の困窮状態を観、遠く離れていても多くの人たちが心痛めています。しかも15年前、神戸で大地震があった記憶も私たち日本人は共有しています。オーストラリアでは赤十字はじめいろいろな団体が寄付金を募り短期間の間に相当額が集まっているようです。もともと貧しい国家でもありインフラ整備が貧弱

な上に、この災害によって支援システムもより困難が予想されます。一番困っている人たちに医薬品、物資が一刻も早く届いてほしいと願わずにいられません。

さて、今号は、ボランティア特集を組んでみました。山火事や地震があったときにもボランティアは活躍していますが、オーストラリアでは日常的にも驚くほどボランティア活動が盛んです。そもそもボランティアとは何か、ボランティアを経験して生きがいを感じている人のお話などをご紹介します。

また3月13日のカルチャースクールでは、今までも大好評だった「雑穀料理教室」を開催します。詳細は最終のページをご覧ください。

徹底研究：わたしボランティアに向いてるかしら？

ボランティアは日本語としても定着し、ほとんどの人が知っている言葉で、いまさら説明する必要は無いかもしれませんが、その内容、実情については、かなり漠然としているのではないのでしょうか。子育てが終わり、リタイアして自由な時間ができたので、何か社会のために役立ちたい、ボランティアをしてみたい、と思いながらも、果たして自分にできるのだろうか、ボランティアの資格、条件があるのだろうか、ボランティアをすると自由時間がうばわれて、自分の生活が縛られるのではないか、どんな制約があるのだろうか、と色々な疑問をお持ちの方が多いかもしれません。そこで今号は、ボランティアとは何か、ボランティアの原則、ボランティアになる資格、ボランティアの権利と責任、ボランティアの種類などについてCity of Glen Eira 発行の“INFORMATION PACKAGE FOR VOLUNTEERS”を参考にまとめてみました。

ボランティアとは：

個人の自由意志により、無償の奉仕活動を通して社会に貢献すること。（*現在では必ずしも無償とは限らず「国境なき医師団」のような高い報酬をとるボランティア活動もあります。）

ボランティアの原則

- ・ 個人の自由意志によるものであること。

- ・ 報酬を目当てにしたものでないこと。
 - ・ 福祉など社会に貢献するものであること。
 - ・ 営利を目的としない。
 - ・ ボランティア活動は、憲法、他の賃金労働者の存在、地位を脅かすものであってはならない。
- 等の原則があります。

ボランティアができる条件

性別や人種による制限はありませんが、ボランティアの障害保険が適用される年齢の範囲は、15歳以上90歳以下となっています。

ボランティアの権利

たくさんありますが、そのうちのいくつかを記しておきます。

- ・ 活動に関して指導者から正当な指導を受けられ、仲間から尊重される。
- ・ 自信をもって正当な活動できるよう、活動の目的、その他の情報がきちんと与えられる。
- ・ 活動に関する決定事項、議決に参加できる。
- ・ 活動に関してトレーニングを受けることができる。
- ・ 活動中に起きた不慮の事故に対して、保障される。
- ・ 活動に必要な費用の出費が補償される。

- ・ 活動の主旨に同意できない場合や安全でないと思われる時は断ることができる。

ボランティアの義務

- ・ 必要なトレーニングを受ける。
 - ・ 活動中に得た情報の秘密は厳守する。
 - ・ 活動の荷が重過ぎると感じるときは、スーパーバイザーに相談する。
 - ・ 無理をして任務を果たさない。
- など。

ボランティアの種類

ボランティアには簡単なトレーニングを受けただけで誰でも直ぐできるようなものから、法律家や医師のように高度な技術が要るもの

など様々です。観光で有名なダンデノンの蒸気機関車パフイング・ビリーもボランティアで運営されています。身近なところでは各地域にあるチャリティーショップのスタッフ、自宅住まいの高齢者に暖かいランチを提供するミールズ・オン・ウィールズ、その他にも例をあげたらきりがなく、オーストラリアには多種多様なボランティア活動があり、大勢のボランティアがそれぞれに社会に貢献しています。

上記の各項目に書かれているのは、ほんの一部をピックアップしたものです。

最後に、ボランティアの主旨、あり方を簡単にまとめてみると、自分ができることを、できる範囲で、無理をせずに、みんなと協力し、自分にもプラスになるよう、楽しみながら社会に貢献する、ということのようです。

ボランティア体験を聞く：シニアのドライバー

ボランティアとして年配の方のドライバーを1年以上されているYさんに興味深いお話をお聞きました。インタビュー形式でまとめてみたいと思います。

ホープニュースレター編集部（以下ホープ）

Yさんはボランティアの登録をされて、車の運転が得意ということもあって地元の年配者の方たちを病院や買い物にお連れしているそうですね。ボランティアのシステムについてお話していただけますか。

Yさん

私の場合、大体週3日ぐらいの割りで引き受けています。3、4日前にボランティアの紹介、手配をしている Eastern Volunteer Centre からメールで連絡が来て__のおじいちゃんを△△に連れて行ってくれないかといった具合にリクエストが来ます。OKかどうかを返事して確認のうえ、当日その時間におじいちゃんのところに行って希望の病院なり、スポーツジム、あるいは買い物に連れて行き、家まで送り帰してあげるのです。

ボランティアを利用する人と、運転手との関係は結構ルールが細かく決められています。利用者の方の名前住所以外は電話番号もその他の個人情報も我々には知らされません。迎えに行っても玄関前で待ち、中には入りません。これはやはりプライバシーの尊重が大きいことと、ボランティアに過度の期待を利用者がしないためでもあると思います。

庭が余りに汚いところで一人暮らししている家を訪ねたりすると芝刈りなどちょっと手伝いたくなるのですが、そういうことはしてはいけません。それは別のボランティアがやります。

自分の仕事が済んで無事おじいさんを家まで送り届けると、そのおじいさんには利用代金として、距離に応じてドネーションという形で支払って貰います。そのお金はボランティア組織に私が後で届けることになっています。また自分の車を使うボランティアにはガソリン代や維持費として補助金が走行距離に応じて後日支払われるのですが、マイナスにはならない程度のもので。

ホープ

そうしますと、利用者も代金を払うんですね。お金に困っている人は大丈夫なんでしょうか。利用者はボランティアを頼みたい場合、あらかじめ登録するんですね。これは年齢などの規定があるんでしょうか。

Yさん

この送迎サービスを受けられる人の基準については私にはよく分かりません。ただ今までお世話した人たちを例にすると年齢ではなく、ほんとうに近くに身寄りが無いか、バスなどのサービスが地理的、身体的な理由で使えないか、或いはまたタクシーなど使えないほど金銭的に余裕が無いかのどれかに属する人たちみたいです。

彼らの金銭的負担は、タクシーを利用した場合と比べて、近距離では2分の1、遠距離では3分の1ぐらいでしょうか。非常にお金に困っている人の場合は無料で利用できるような配慮もされています。今のところ登録されている1200人位の人たちを60人近くのドライバーがかわるがわる送迎しています。

タクシーと違うのは、なんといっても身元のはっきりした者が時間通りに迎えに来、何時間後でも再び迎えに来てくれるところです。

そういうわけで病院やクリニックに行く仕事70%ぐらいでそのうちの90%がおばあさん。なにしろおじいさんはもうとっくにはるか遠くに行ってるか、運転が出来なくて家でおばあさんを待っているかのどちらかですから。

ホープ

Yさんはこちらでの居住も20年ほどと長くオーストラリア事情もよくわかっておられる上に社交的で人に好かれるタイプですね。日本人としてこちらのオージーの人たちへサービスをされているわけですが、利用される人の反応はいかがですか。

Yさん

還暦もとっくに過ぎた私をみなさん「グッドボーイ」なんて呼んで可愛がってくれます。だから評判は上々だと思っています。アジア人のドライバーはほとんどいませんし、日本人だと分かると日本に旅行した時の話とか日本食の話をしてきます。ボランティアを頼

んでくるのは一人暮らしのお年寄りが多いですから、日頃話し相手がいなくて車の中でもいろいろと話しかけますね。それをうんうんと聞いてあげるとやっぱり嬉しそうです。戦争の時の話とか家族の事など話す人もおられます。ただここで語られる話は、プライバシーの問題もあるので、ここだけの話にしておかななくてはけません。そういう意味では秘密を守るという心が強いことも大事ですね。

ですからそういう話にならないように笑ってもらえるような話題とか天気のことなどを話すようにしています。いろいろな国からいろいろな経験をしてこられたお年寄りとお話するのも結構楽しいですよ。

ホープ

誰でもボランティアになれるというのでもなさそうですね。Yさんにとってボランティアの楽しさとか、これから似たようなことをやってみたい人のためにヒントやアドバイスを教えていただけませんか。

Y さん

いや私はむしろ誰にでも出来る事がたくさんあるので、時間のあまる人はぜひやってみたらどうでしょうかと皆さんに言いたいのです。

ご存知のようにオーストラリアはボランティアの盛んなところですが、何処でも人手不足で困っています。私の場合は、まだ自分の

仕事も家で少しやっていますので自分の車を使って出来るお年寄りや軽度の障がい者の方のお手伝いを選びましたが、まだまだ 20 種ぐらいの様々なボランティアの仕事がありますよ。

困っている人たちのためだけでなく、ペットの世話や公園管理などもあります。仕事によっては私のように警察無犯罪証明書と講習を受けなくてはならないものがありますが、経験が無くてもそのボランティアをやりながらその方面の技術や資格を取ることも出来るようです。

何かボランティアをしてみたい方や、家に居るより外に出ている人のために何かしたい方は皆さんの地域の volunteers resource centre に行ってみたらどうでしょうか。

必ずこれなら私にでも出来るというものを紹介してもらえます。私もこれを始めてから老人にとっても優しくなり、日々にメリハリができ、かつ英語の勉強にはなるしで、精神的にも肉体的にもとても元気になりました。こうして、元気をもらってるんですよ。

それからメルボルンにお住まいの日本人お年寄りやそのご家族の方にも是非この素晴らしい制度を利用させていただきたいと思います。

ホープ

貴重なお話ありがとうございました。今後もベテランボランティアとしてご活躍ください。

クリスマス料理講座

昨年 12 月 12 日 (土)、スピアーズ洋子さんとウルフなみさんをお呼びしてクリスマスの料理教室が行われました。当日のメニューはターキーの胸肉を使ったターキーロールとオープンで艶よく焼いたローストハムそしてオーストラリアの伝統的なデザートのひとつパブロバの作り方を皆さんで習いました。

スピアーズさんはロールターキーとローストハムの担当。「すごく簡単に出来るんですよ、私で出来るので、皆さんにももちろん出来ます!」という言葉に励まされながらも、料理の本で見るきれいなロールを想像し、これは巻くのが難しそう・・・と思いながらもスタートしました。

使われたターキーの胸肉は人数も少ないので小さいものを使用しましたが、それでもなんと 1.7kg! 普通の鶏の胸肉の大きさとほぼちょっとわけが違います。スタッフィングもフライパンで調理。ターキー全体を同じくらいの厚さにしたらよいよ詰めて、巻く段階です。

ころころと巻くのかなと思いきやどちらかと言えば端と端を寄せて糸でぎゅっと結んだ後、更にスタッフィング詰めという作業でした。思ったよりもシンプルかつ焼き時間も短く、丸ごとのターキーを焼くことを考えるとオーストラリアの暑いクリスマスの時期にはもってこいのメニューだと思いました。

ローストハムは調理もシンプルで、なるほどこちらの人達が頻りにクリスマスメニューに加えることがここで初めて納得しました。なんとと言っても見た目も豪華!そして艶出しの為にかけたパイナップルジュースがなんともいえない甘みを出し、塩分が多めとわかっていてもついつい食べたくなる一品でした。

カルチャースクール報告

そしてターキーとハムがオープンに入ったところで、ウルフさんのパブロバ作りのコツを教えてくださいました。パブロバは食べる日よりも何日か前に作っておくのが第一条件だそうです。これはきちんと冷めてからでないと、フルーツやクリームをのせた際にあのパブロバならではのカリカリ感が出ないそうです。当日はウルフさんが作ってきて下さった 23cm 大の手作りパブロバに盛り付けをし、焼き方のヒントや、キーポイントになる部分をメモにとりました。たっぷりと生クリームをパブロバの上に乗せた後に、ブルーベリー、ラズベリー、ミントそしてクリスマスらしい星型のパッションフルーツ入りショートブレッドで飾り、冷蔵庫に入れランチタイム準備万端です。

お待ちかねの試食タイムには大きなテーブルにずらりと並んできれいにカットされたロールターキーとローストハムに付け合せの新じゃがのポテトサラダが付き、一足早めのクリスマスの味を堪能しました。ターキーによくありがちなパサパサ感が無くしっとりおいしいターキーでした。ハムもターキーもついついおかわりなんてことも。ランチがすんだところでデザートのパブロバが登場、これは今まで食べてきたパブロバをくつがえす様なおいしさに参加した皆さんの顔が一層ほころびました。お店で買うよりも、自分で作る価値有りの絶品でした。ここでまたウルフさんへの質問が飛び交いました。

12月の入ってしまった時期でもあり、参加者は少なめでしたが、みなさん大満足のお腹とレシピを抱えて、このクリスマスに大活躍すること間違いなしの様子でした。

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

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もいたします。さらに現在ではマイグランドリソースセンター（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掛かります。）

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 でも受け付けています。お気軽にご利用下さい。

カルチャースクール 雑穀料理教室

毎回好評をいただいているホープコネクションカルチャースクール。次は、皆様お待ちかねの“雑穀料理教室、再び”です。一昨年の第1回は申し込み多数でお断りしなければならなかった方が出てしまいましたので、再度企画です。今注目の栄養豊富な雑穀達ですが、手間がかかるからと敬遠されがち。そこで、簡単においしく頂ける雑穀料理のコツを教えます。

メルボルンで手に入る雑穀（蕎麦の実、高キビ、もちあわ、キヌア、アマランサスなど）と旬の野菜を使い、毎日のおかずになる雑穀料理レシピをご紹介します。予定しているメニューは

蕎麦のソーセージ、高キビのポロネーゼソース、キヌアのポテトサラダ、もちあわのキッシュ など

皆さんと共に作る参加型ワークショップです。

日時：2010年3月13日（土）午前10時30分～午後1時

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)

費用：お一人 \$18 (資料・試食付き) * 皿・箸持参者は\$15

定員：30名。先着順です。エプロンをご持参下さい。

申込み・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、3月6日（水）までお願いします。

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。）

前回の雑穀料理教室の様子は、このサイトをご覧ください。 <雑穀食堂> : <http://zakkokuauus.exblog.jp/9525884/>

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：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：アイデア募集中。麻雀なんかどうでしょう？

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、事前のお申し込みをお願いします。

とり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

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：毎週木曜日、午後1時から3時

申込み・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

ホープコネクションの活動は、各種団体からの支援基金でまかなわれています。ご協力を頂いた個人・各種団体の皆様に感謝申し上げます。