



Japanese Welfare Society in Australia

Since 1996

HOPE CONNECTION NEWSLETTER No. 85

ホープコネクションニュースレター第85号 発行日 2018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した非営利・非宗教の福祉団体です ****

c/o Mi Care, 40 Grattan St, Prahran VIC 3181 www.hopeconnection.org.au info@hopeconnection.org.au

Influenza インフルエンザを避けよう

インフルエンザは毎年多くの人々に影響を及ぼすウイルス性疾患です。オーストラリアでは、肺炎などの感染に関連する合併症から、毎年約3000人が死亡しています。高齢者、免疫不全者、慢性疾患のある人、妊婦や子供など、リスクがある人は深刻な病気になる可能性が高く、合併症が出たり、死亡に至ったりする場合があります。過去には何百万人もの人々を殺したスペイン風邪や鳥インフルエンザなどの流行がありました。

インフルエンザを防ぐ方法は？

インフルエンザを予防する最善の方法は予防接種です。一般の人は4種混合(A型インフルエンザ2種とB型インフルエンザ2種)のワクチンを受けることができます。65歳以上の人には無料のワクチンが与えられています。今年は、この年齢層では正常なワクチンの効果が低いため、政府はこの年齢層に対してより強力なワクチンを提供しています。しかし、この強力なワクチンは三種混合です(A型インフルエンザ2種とB型インフルエンザ1種)。この年齢層ではA型インフルエンザの被害のほうが高いため、三種混合でも優れています。

政府は免疫不全者、慢性疾患のある人、妊婦、そして今年からは6ヶ月から5歳の小児にも4種混合の無料ワクチンを提供しています。無料のワクチンが接種できるかどうか不確かな場合は、医師に相談してください。ワクチンは general practitioner (GP) またはインフルエンザワクチンの診療所を運営する薬局によって接種することができます。無料ワクチンはGPクリニックのみで受けられます。

9歳未満の子供はワクチンを初めて受ける場合、1か月置きで2回の予防接種が必要です。オーストラリアでは5月から10月頃(8月がピーク)がインフルエンザシーズンです。

海外旅行をする場合は、インフルエンザシーズンでもなくてもワクチン接種を検討する価値があります。インフルエンザシーズン中の他の地域からの旅行者から感染する可能性があるためです。インフルエンザワクチンは一般的に6ヶ月程有効です。即ち、4月下旬以降から予防接種を受けるのが最適です。

残念ながら100%有効ではありませんが、最良の方法です。副作用は一般に、痛み、注射部分の痛み、および軽度の発熱等、軽度です。重篤な副作用やアレルギー反応は非常にまれです。以前にワクチンにアレルギー反応があった方は、医者と相談してください。ワクチンからインフルエンザに感染することは不可能です。ワクチン接種後に気分が悪くなったら、軽度の反応か別のウイルスとの偶発的な感染のいずれかの確率が高いです。ワクチンが体内で有効になるには2週間程かかります。

手洗いはインフルエンザにかかるリスクを少しは軽減します。 ⇒ 次ページへ続く

ホープコネクションの活動シーンのご紹介 (関連記事はP.2～)



Flavours Festival にて



鈴の会 絵画教室の作品

インフルエンザにかかったか、否かはどうわかりますか？

主な症状は、突然の発熱、咳、身体の痛みと無気力などです。時々喉の痛み、鼻水、食欲不振などもあります。インフルエンザと風邪を一般的には重症度で区別できます。一般的には風邪でも“flu”(フルー)と呼ぶ人が多いですが、これは間違いです。インフルエンザにかかった多くの人は、トラックにひかれたようだと言います。インフルエンザに患っているかどうかを確認する唯一の方法は、医師が喉スワブで検査をすることです。官庁が有病率と流行を追跡するのに役立ちますが、検査を受けることは必須ではありません。

症状は、約1週間後には減りますが、その後1週間ほど咳や倦怠感が残ります。

どう治療されますか？ 広がりをふせぐには？

パラセタモール(別称アセトアミノフェン、商品名 Panadol など)やイブプロフェン(商品名ニューロフェンなど)などの痛み止めを服用して、安静にし、脱水を避けるために水分を補給し、症状を管理することが第一です。他に、鼻スプレー・うっ血除去薬、湯たんぽ、又はうがい薬を症状に応じて使用することです。

オセルタミビル(商品名タミフル)やザナミビル(商品名リレンザ)などの治療法は選択肢ですが、感染の早期から開始しなければならず(発症から48時間以内)、1-2日程病気を短縮するだけです。したがって、合併症が出る高リスク群には頻りに処方されますが、症状が重い場合を除いて、副作用(悪心、嘔吐、頭痛など)のリスクが、薬の効果を上回る可能性があります。抗ウイルス薬に対する耐性に関しても、わずかな懸念があります。

職場、学校、公共の場所などで他人との接触を避けるために、自宅で安静にしているのが最善です。石鹸で手を定期的に洗うこと(消毒石鹸は一般的に薦められない)。ティッシュに咳をして直ちに処分し、手を洗うか、手ではなく袖に咳をする。食器や箸、ナイフ、フォークなどを他人と共有しない。

原因は細菌ではなくウイルスであるため、インフルエンザの合併症として細菌感染がない限り、抗生物質はインフルエンザの治療には役立ちません。

息切れ、めまい、嘔吐、発疹、胸痛、混乱などの症状がある場合は、緊急にGP か病院の緊急部で受診してください。他にも症状に対して懸念があればGPに行くべきです。

皆さん、くれぐれもインフルエンザにかからないように注意して下さい。

Dr Kazunori Nakajima (中嶋一憲) MBBS, BMedSc, FRACGP
愛知県名古屋市出身。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
www.blackburnclinic.com.au



FLAVOURS FESTIVAL IN 2018

毎年3月にビクトリア州では年中行事の一環として、マルチカルチュラルウィークが設けられています。多民族国家ならではの楽しい行事の一つで、いろいろな市町村で様々な企画を練り、老若男女問わず楽しめる催し物が盛り沢山あり、3月末で終わる残りすくない夏時間(サマータイム)の一時が満喫できます。

ストリントン市も毎年この期間中はいろいろな催しを企画しています。メインの出し物の一つとしてフレイバース・フェスティバルがあります。フレイバースはいろいろな背景を持つエスニックグループがお国自慢の‘味’を提供するもので多彩です。今年は3月17日土曜日に開催され、汗ばむほどに気温が上がりましたが、時折感じる微風は何ともありがたく、大勢の人たちで賑わいました。チャペル通りから入ったグラヴェル通りは、その日は車を通行止めにした歩行者天国に早変わりしました。食べ物出店あり、多種多様なエンターテイメントあり、クラフト販売あり、ストリントン市内の情報ブースあり、等々、地元の人たちはもとより、わざわざ遠出してくる人たちもいました。年を重ねるごとに人気度も上がり、まさにオーグーススタイルのお祭り日となっています。

今年はエスニック料理のデモレーションのスタンドが設けられ、中華料理、インド料理、ミドルイースト料理などのデモレーション、そして試食もできるといった試みに加えてテレビでおなじみの人気シェフも登場し、場を賑わせていました。

ホープコネクションもスタンドを設け、朝早くから手伝ってくださった方々、一日を通して交代で店番をしてくださった方々、ご苦労様でした。出店には鈴の会の手芸教室と伊勢型紙教室の方たちが作ってくださった作品類、そして寄付をしてくださった方々の品物を販売。楽しみながら客寄せをしてくださった素敵なセールスレディースのおかげで、まあまあの売り上げとなりました。売上は鈴の会活動に還元させていただきます。折り紙のワークショップは無料で毎年人気が高く、自作は持ち帰れるお土産つきとあって大人も子供も嬉しそうなお顔、顔！こちらも思わずにっこり！ 来年もまた皆さんで楽しみましょう。

鈴の会アクティビティ・グループ紹介 絵画教室 第4木曜日

鈴の会はシニアのエイジドケアのアクティビティとして、毎週木曜日に、グラタンガーデンズのコミュニティーセンターで催されています。書道教室、ダンス教室に続いて、今回は絵画教室の紹介です。

2012年10月から、RMIT大学 Painting（油絵科）卒業、モナッシュ大学で修士を取得された講師の先生が、「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、だれでも描けます。絵の Language である色、形、あるいは絵画そのものについて考える手助けをします。絵を描くことは自分を表現する過程。自由に心を開放して楽しみましょう。」という事で始めてくださいました。

なにやら難しそうなお理論のように聞こえますが、「好きこそ物の上手なれ」先生は描き手の個性を上手に引き出してほめてくださるので、絵を描くことが楽しく、好きになってしまうという、ふしぎなマジックにかかってしまいます。

絵筆など小学校以来握ったこともない、といいながらも、みなさん笑顔で、ああでもない、こうでもない、と細かい観察をしながら、デッサン、色付けに励んでいます。画用紙、木炭、消しゴム、アクリルペイントはホープコネクションが、描く対象の物件は先生がもって来てくれるので、身ひとつで絵画教室に来ていただければ、クラスの終りには、自分が心こめて描いた作品のお土産つきという、なんと嬉しいクラスです。カラープリンターは、赤、青、黄、黒で全部の色付けをしてしまいますが、絵画の場合は、もう少し絵の具の色の種類もあり、ない色は自分で作り出す技術も教えてもらえるので、色の世界が無限に広がっていき、色づける楽しさも味わえます。これからの季節、秋の紅葉を描くのもいいですね。

カフェバザーからお茶、お菓子を持ち込んで、1時半から2時間 みなさん、一緒に絵画をたのしんでいます。



ホープコネクション 運営委員より

近年は世界的に異常気象が続いていて、今年も例外ではありません。夏の間、40度近い暑い日があったかと思うと、突然22度、21度という冬のような日がありました。人間は、それでも着たり脱いだりできますが、植物などはどう対応しているのでしょうか。異常な温度の変化のせいか、今年のメルボルンの紅葉は、色があまりさえないようです。

世界に目を移してみると、昨年後半から今年前半にかけて、一触即発のような緊張関係にあった朝鮮半島には、どうにか平和の兆しが見えてきそうな気配です。

国内では私たちが出す大量のごみが、切実な問題となってきました。ごみを出さずに生活することは難しいですが、その量の多さは驚異的です。またオーストラリアで食品を捨てる量は、アメリカに続いて世界で2番目とのこと。その一方で、テレビのニュースでは毎日、満身に食事を与えられていない子供が6人に1人いるとか。世の中の矛盾に心が痛みます。

さて、私たちのホープコネクション、鈴の会の活動は10年目に入り、ますます充実してまいりました。伊勢型紙、手芸教室に続き、今年からは囲碁教室も始まりました。毎週木曜日を楽しみにしている方々が多いようです。これもボランティアで講師をして下さっている方々と、皆様方のご支援のおかげで、運営委員一同、心より感謝致しております。

ホープコネクションの活動案内

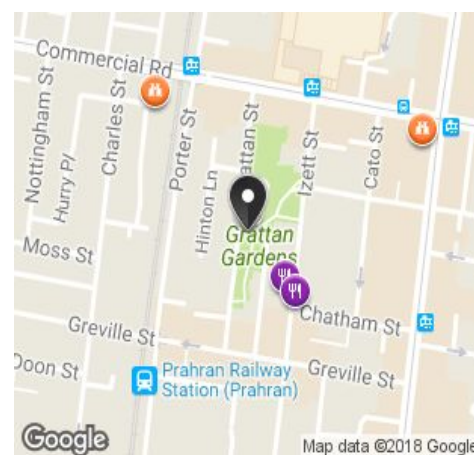
日本語メール相談

困り事・悩み事などのご相談は、メール info@hopeconnection.org.au にて受け付けておりますのでご利用ください。

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、プラーンにあるコミュニティセンターで、シニアの方々を中心にアクティビティーを催しています。参加資格無し。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…。参加費無料、参加申込の必要もありません。第2週のお茶会では、日本語図書の貸出しもしています。社交ダンスは初心者上級者問わず、特に男性大歓迎です。麻雀教室は第1木曜ですが、それ以外の週にも麻雀同好会が木曜毎に集まって1時半から4時半頃まで自主教室を開いています。今年から囲碁教室(第4週)が始まりました。初心者の手ほどきから、有段者まで歓迎いたします。

第1木曜	書道教室	1:00-3:00	Community Meeting Room
	手芸教室	1:30-3:30	Activity Room / Community Hall
	麻雀教室	3:00-4:30	Community Hall
第2木曜	お茶会	1:00-3:00	Community Meeting Room
	社交ダンス教室	3:00-4:30	Activity Room
第3木曜	伊勢型紙教室	1:00-3:00	Community Meeting Room
	パソコン自習教室	1:00-3:00	Community Hall
第4木曜	囲碁教室	1:30-4:30	Community Meeting Room
	絵画教室	1:30-3:30	Activity Room



MELWAY 58 D5 / 拡大地図 2L H10

場所: **Grattan Gardens Community Centre, 40 Grattan Street, Prahran**

- ☺ トラム 72 番 Stop30 (Prahran Market 前) から徒歩 1 分
- ☺ 電車 Sandringham Line, Prahran 駅から徒歩 4 分

ご高齢または健康上などの理由で、車の運転や公共交通機関のご利用が困難な方には
会場までの送迎をご用意できる場合もありますので事前にごメールでお問い合わせください。

Special Thanks to-

庭野平和財団、Good Neighbours Trust Fund、Mi Care (旧 New Hope Foundation)、Moshi-Moshi ページ Pty Ltd.、メルボルン在住匿名希望の方、Victorian Multicultural Commission、伝言ネット、ユウカリ出版、Education Logistics、JCV、豪日協会、佐川義人、Timothy McDonald、Michael Morris、洋子マーフィー、NEC、メルボルン日本人会、大隈良謙、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、峰岸夏子、樽井千賀子、永野智子、Mayumi International、古橋和子、ワタダチユキ、水上徹男、根本雅之、森下恵子、励中行、横田仁子、占部英高、稲葉育代、中嶋一憲、スターク章子、伊藤修、浅原由江、南川紗楽、細野祥子、Mrs. K. K.、福島尚彦、石堂裕子、Ethnic Communities' Council of Victoria、City of Bayside、山口陽子、中嶋伊予子、桜井多恵子、Andrew Laing

(敬称略・順不同)



ホープコネクションの活動は多くの方々のご支援、ご好意、ご協力に支えられています

誠にありがとうございます