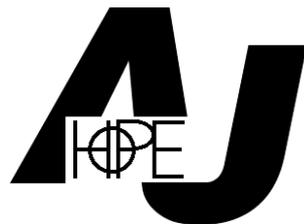


Japanese Welfare Society in Australia



Hope Connection Newsletter No.63

ホープコネクションニュースレター第63号 発行日2012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

今年は9月に入ると同時に日中は気持ちの良い春の日和が続きましたが、暦が10月に変わったとたん山間部に雪が降るほどに冷え込んだ日もありました。けれど確実に暖かさは増えています。10月7日から夏時間に入り(夏時間を導入していない州もあります。特に国内旅行をされる時には現在自分がある州との時差に気をつけてください。)日が長くなったのでトゥワイライトスポーツなども楽しめます。と同時に花粉症に悩まされる人、すでに花粉症が始まった人にとっては頭の痛い時期となりました。

さて、英エコノミスト誌が世界140都市を対象に行う世界で最も住みやすい都市に、今年はメルボルンが選ばれました。とはいえ、悲しいかな必ずしも安全都市というわけではなく、大小を問わず人身にかかわる事件、事故は確実に増えています。身の安全には十分にお気をつけください。

ホープコネクション活動では、今年はすっかり定着し親しまれている“鈴の会”をはじめとし、カルチャースクール、ヤクルト工場見学な

どを実施しました。今年から始まった社交ダンス教室は女性参加者が圧倒的ですが、ご夫妻で参加される方もおり、足腰の運動や姿勢を保つことなど健康維持のためにもふくめて参加者全員楽しんでます。

この号は今年最後のニュースレターとなります。2012年も鈴の会活動でボランティアとしてご協力くださいました書道教室、社交ダンス、コンピュータ教室の指導者の方々、ニュースレターに貴重な記事を提供して下さった皆様、カルチャースクールで講演をして下さいました方々に紙面を持ってお礼を申し上げます。

今年最後の行事としましては、皆さんで昼食をとりながらのひと時を過ごす一足早い忘年会を11月下旬に企画しています。皆様のご参加をお待ちしています。詳細は最後のページをご覧ください。

2013年も皆様と一緒に楽しい鈴の会活動、生活に役立つテーマでのカルチャースクール開催を目指したいと思います。楽しいクリスマス、明るい新年を迎えることができますように。

骨粗鬆症 (Osteoporosis)

歳をとるにつれ、猫背になったり背文が縮んだりしますね。骨とその主な成分のカルシウム(CaPO₄)は常に吸収、添加されています。骨粗鬆症は、その添加が遅れ、骨密度が低下し骨折のリスクの増加につながる病気です。

主に 大腿骨、股関節、背骨、手首の骨折が問題です。既に体力、運動能力、視力の低下や併存疾患により、転倒の危険がある高齢者に最も影響を与えます。痛みのうえに、ねたきりの原因や生活の質の低下に繋がる場合があります。

骨粗鬆症は大きく原発性と続発性、またその組み合わせに分けられます。

原発性: 年齢、早期閉経、閉経後のエストロゲン分泌量の低下、テストステロンの低下など。

続発性: 薬物(主にステロイド)、運動不足、たばこ、内分泌疾患、家

General Practitioner 中嶋一憲

族歴、限られた日光、低カルシウム食 など。

診断

オーストラリアでは二重エネルギーX線吸収法(DEXAスキャン)による早期発見が骨粗鬆症/骨折予防に最適とされています。

DEXAはX線を使用し骨の密度を測定します。放射線被曝量は、通常の胸部レントゲンよりも少なく、メルボルンから東京への飛行機の旅での放射線被曝量に相当する程度です。2-3日の日常生活の放射線被曝量と同じ位です。

70歳以上、長期ステロイド服用、または 特定の内分泌疾患/ 吸収不良疾患/ 関節リウマチ の方は、Medicare(メディケア)からスキャンを得るのに補助金がでます。(無料となる場合もあります)

骨粗鬆症を心配される方はGPに相談してください。スキャンの手続きをしてくれます。

予防治療

骨粗鬆症を予防、改善する方法は次のとおりです。

- 運動・体重負荷が最適です。骨を強化すると同時に筋力を向上させ、転倒の危険性を減少させることができます。
- 食事とサプリメント-カルシウム（乳製品、小魚、海藻など）とビタミンD(油気のある魚、チーズ、卵黄、牛の肝臓など)が重要です。
- 禁煙、アルコール摂取の制限
- 日光（日焼けには十分ご注意ください）
- 薬剤-ビスホスホネート、ラロキシヘン、ストロンチウムなど。一日一回、週一回、月一回の服用薬剤や、半年一回、年一回の静注もあります。副作用の詳細は医師にお尋ねください。

日本語書籍の利用できる図書館

毎日英語漬けのあなた、のどかな春の一日をのんびりと日本語での読書や映画、音楽鑑賞などは如何でしょうか。メルボルンには日本語の書籍やDVD、音楽CDなどを無料で利用できる図書館が結構あります。

まずは、メルボルン市図書館です。ここには小説やエッセイはもとより、料理、庭園やインテリアなどのハウツー本、小中学生向きから子供の絵本、漫画の単行本、漫画雑誌や女性向けの月刊誌等々、様々なジャンルの書籍があり、数も相当数のにほります。それらに加えて日本の童謡などをも含めた音楽CD、日本の映画や音楽のDVDも驚くほど充実しています。しかも定期的に補充も交換もされていますから暫くして行きますと、新しい書籍やCD、DVDに巡り会えたりします。

次に、同じ位に書籍が充実しているのがブライトンとビューマリスの図書館です。只この両図書館の場合、DVDは少数で日本の音楽CDは見つかりませんでした。

セント・キルダ図書館には姉妹都市の愛知県大府市から寄贈された日本的なものを紹介する写真集などを中心に、漫画の単行本や子供向けの絵本が充実していますが、小説やエッセイ、DVDなどは少なめです。

クレイトンとオークリーの図書館にも子供向けの絵本が各50冊ほどあります。

お近くの図書館にも黒澤明監督の映画や宮崎駿監督のアニメ映画、昔の日活映画など、何ゆえかと思うようなDVDなどがあるかもしれません。是非探してみてください。

さて、貸し出しサービスを受けるには、図書館の会員になる必要があります。名前と現住所および生年月日の記載されている身分証明書があれば簡単にその場ですぐに会員になることができます。現住所の証明には、役所からの税金等の郵便物や電気、ガス、水道の請求書、銀行からの郵便物がよいでしょう。そしてビクトリア州内にお住まいの方であれば

骨粗鬆症は目に見えない自覚症状のない病気ですから油断せず気を付けて下さい。

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

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)として勤めています。

Blackburn Clinic, 195 Whitehorse Road, Blackburn, 3130.

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

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

編集部

重複して複数のカウンシルの図書館の会員になることができ、会員になることは無料です。貸し出しについては期限内ならば無料ですが、延滞料や予約手数料等の発生する場合があります。図書館により差異がありますので、それぞれでご確認されるとよいでしょう。

他州または海外からの訪問者の方々もあらかじめはいけませんよ。宿泊先の証明書とパスポートで短期会員（基本的に3ヶ月、延長可）になれます。図書館に行くことができない、代わりに行ってくれる人がいない方でも、ホーム・ヘルプやミールズ・オン・ウィールズなどの利用者の方、また疾病、手術からの回復中の方（医師の紹介状が必要）や各種施設にお住まいの方々は、ご利用の施設が会員になることによって、無料配達の手続きを受けさせていただきます。それぞれ各図書館にご相談ください。

最後に、ホープ・コネクションにも皆様からご寄付頂いた書籍が多数あり、延滞料もなしで無料貸し出ししております。是非、木曜日の鈴の会にお越し下さい。

Melbourne City Library

253 Flinders Lane Melbourne

Tel: 9658-9500

Brighton Library

14 Wilson Street Brighton

Tel: 9591-5900

Beaumaris Library

96 Reserve Road Beaumaris

Tel: 9589-8444

Clayton Library

Cooke Street Clayton

Tel: 9544-0668

Oakleigh Library

148 Drummond Street Oakleigh

Tel: 9563-4138

コンセッションと福祉カードの色々

編集部

スポーツや文化など様々な催し物の宣伝や案内に、通常の入場料の他にコンセッションの料金が記されています。ご存知のようにコンセッションは、割引料金のことです。が、入場料に限らず交通機関、宿泊等にも適用されます。コンセッションにはいろいろな種類があって、もっとも一般的なのは、子供と高齢者、学生に対する割引です。高齢者への割引は、先回のニュースレター62号に「シニア・カードは優れもの！」というタイトルで詳しく説明されているので、ここでの重複はさけます。では、まずは公共交通機関から。

Victoria Public Transport Concession Card

ビクトリア州では、公共交通機関の乗り物は、3歳以下は無料。3歳以上16歳まではコンセッション料金が適用されますが、Concession Card は不要です。17歳以上の場合、学生は学割が適用されます。この場合、学生証とコンセッション・カードの両方を必ず携帯することが必要です。公共交通機関の学生コンセッションは、オーストラリア市民と永住権の保持者に対してのみ適用されます。

Student Concession Card

Student Concession は交通機関だけでなく、スポーツ、文化など様々な入場料や施設の利用、割引等に適用されますが、割引率は一律ではなく、適用されない場合もあるので、その都度確かめてください。また International Student Card は、適用される場合と適用されない場合があるので、これもまた、その都度確認する必要があります。

Medicare Card

Medicare Card は、オーストラリアに住んでいるオーストラリア市

民、オーストラリア永住権の保持者、ニュージーランドのパスポート保持者ならば、誰でも申請すればカードを取得できます。Medicare Card の保持者はG P、公共の病院での割引治療、薬代の割引を受けることができます。尚 海外からのビジターでも、オーストラリアと Visitors Reciprocal Health Care の協定を結んでいる国の市民ならば、Medicare Card 保持者と同じに割引治療を受けることができます。

Commonwealth Seniors Health Card

オーストラリアでは老齢になるまで働き、税金を納めてきた人達の国に対する貢献を認め、高齢者への優遇がいろいろあります。Commonwealth Seniors Health Card は、その一つで65歳以上の人を医療上で優遇するカードです。これは65歳以上になったオーストラリアの市民、永住権保持者が申請すれば、条件付で修得できるカードです。G P、公共の病院、医療施設の利用、薬代が無料または割引になります。資格は65歳以上であること。独身者は年収が\$50,000以下、夫婦の場合は合わせた年収が\$80,000以下であること。カード取得の際に、Tax Fail をみせて証明しなければなりません。65歳を過ぎても、何らかの方法で先に記した以上の収入がある人は、国に頼らず自主独立で暮らしてください、ということで、オーストラリアでは、一律に裕福な人にまで医療福祉が与えられるというわけではありません。またこのカードも申請しなければ取得できません。65歳になるのを待ち構えて申請する人もいれば、国に頼らず自分はまだ何とかやっていける、とあえて直ぐに申請しない人もいます。尚、このカードは医療のみでなく、パブリックのゴルフ場、ジム、プールなどのスポーツ施設、等々にも割引が適用されます。

Special Thanks to –

ホームページの活動は多くの方のご支援、ご好意、ご協力に支えられています。ほんとうにありがとうございます。

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、J C V、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、Hope Foundation、横田仁子、占部英高、稲葉育代、スターク章子（敬称略・順不同）

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 <<受付日が変更になりました。>>

諸般の事情により2012年11月1日より、電話相談の受付日を変更させていただきます。メール相談は常時受け付けます。ご了承ください。

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

祝祭日はお休みをいただきます。あしからずご了承ください。

ご相談はEメール:info@hopeconnection.org.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。お気軽に立ち寄ってください。

第1木曜日：**書道の会**。ほめ上手の森下先生を囲んで、わいわいと楽しみながら、時々心静かに一筆・・・。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。今月からお茶会のあと、午後3時から**社交ダンス教室**が引越してきました。先生はこれまで通り、励中行さん。日本語ぺらぺらのにこやかな中国紳士です。まだまだ初心者ばかりですが、上手な方にもリード役で参加していただけたらなあと思っています。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。

第3木曜日：**パソコン自習講座**。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。初級～中級の方大歓迎。パソコンの出来るボランティアがお手伝いしていますが、パソコン腕自慢の方、先生になって下さい！会場にコンピュータがありますが、英語のシステムです。自分のラップトップがある方はご持参下さい。

第4木曜日：10月から、**絵画教室**が始まりました。講師はスターク章子さん。RMIT大学painting(油絵科)卒業。モナッシュ大学で修士を修得された方です。絵画教室の趣旨として、「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。私の方は、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。」といわれています。道具はこちらでご用意しています。

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。今回は11月29日の開催予定です。詳細はお問い合わせください。

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： 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

もうひとつ、鈴の会ご参加の皆様にお知らせです。**忘年会をします！！**

今年一年お世話になった講師の皆様を囲んで、ランチ（多分おいしいお寿司かと・・・）をいただきながら、ついでに社交ダンス教室の成果をご披露??する会です。これまで鈴の会にご参加いただいた方、これから参加しようかなと思っていらっしゃる方、どうぞお気軽にいらしてください。

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： 2012年11月24日(土) 正午から2時30分

参加費： 無料

問合せ： 上記のホープコネクション電話相談・メール相談まで