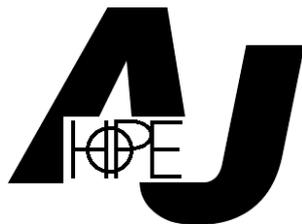


Japanese Welfare Society in Australia



Hope Connection Newsletter No.64

ホープコネクションニュースレター第64号 発行日2013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://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

オーストラリアの2013年は、猛暑とブッシュファイヤーで始まりました。40度以上という高温と乾燥、それに強風という3条件のもと、自然が猛威をふるい何千ヘクタールという地域が炎に包まれていきました。タスマニア、NSW州、ヴィクトリア州の被害が大きく、特にNSW州は、史上最大規模ということでした。地震の様に突然起こるわけではないので、ある程度の予測、警告があり、避難ができるわけですが、森林や我が家が燃え尽きていくのを手の施しようもなく見る、というのはなんとも無念なことでした。その出火の原因のほとんどが付け火であるというのは、ショッキングな事実という他にないでしょう。

視点を世界に移すと、昨年末に日本と中国で政権交代がありました。アメリカはオバマ大統領が再選されました。彼は最初の4年でやりたくてもできなかったことに、意欲的に取り組む姿勢を示しています。複雑きまわる政治の世界、意図が少しでも実現して欲しいものです。日本は相変わらずの短期交代、1年や2年で何ができるというのでしょうか。フクシマの原発は収束されないまま現状維持。東日本大震災

も2年経っても復興はまもなく、最近では経済大国の座を降りてしまった日本に対するオーストラリアの姿勢にも冷めたものが感じられます。アメリカと中国という大国に挟まれた日本、新政権はどのような舵取りをしていくのでしょうか。

さてホープコネクションのシニアを対象にした鈴の会は、今年で発足5年になります。シニアを中心に中年、若年の方も参加して、毎週木曜日にプラーンのコミュニティセンターで行われるアクティビティが定着してきました。(詳細は本紙4ページをご参照ください。)ホープコネクション「鈴の会」は会員制ではなく、誰もが好きな時にいつでも参加できるシステムです。お気軽に参加をしてみてください。

3月には恒例のカルチャースクールを開催します。ヘルシーということが知られてきて、ここ数年で値段が高騰してきたお魚ですが、日本人はどうしてもお魚が食べたくになります。オーストラリアでどのようにして新鮮で美味しいお魚を手に入れたいのでしょうか?今年最初のカルチャースクールは身近なトピックです。日々の暮らしにお役立てください。

涼しいところへ行きましょう

暑い夏の一日、「ちょっと涼しいところはないかな」と探してみました。ショッピング・センターもいいですね。でも、財布は軽くなるし、混んでいて結構疲れます。そんなことを考えていたら、とても良い所を見つけました。

一番のお勧めは、NGV(ナショナル・ギャラリー・オブ・ヴィクトリア)・インターナショナルです。ここのコレクションの質と量には目をみ張るものがあります。全部を十分見て回るには、一日では足りないかも知れません。世界中から集められた絵画、彫刻は勿論のこと写真や映像、家具やファッション、更には日用品にいたるまで、とにかく芸術品と言えるもの全般が展示されています。古いものは紀元前のエジプトやインドのものから、様々な時代や流派を代表する著名な作者の作品を至極間近に、ゆっくりと、好きなだけ見ていることができます。日本からも、平安時代の仏像や江戸時代の浮世絵、棟方志功の力強い版画などが展示されています。建物自体もその内容に相応しく、ガラスの壁面を涼しげに水が流れるエントランスを始め、スタンドグラス様の吹き抜

編集部

けの大天井や天上回廊のようなガラス張りの渡り廊下などが楽しめます。いつ行っても、何度行っても、新しい発見があります。あなたにもお気に入りの作品かスポットが見つかること請け合いです。疲れたらカフェでお茶にしても、ソファに座って映像を見るのもいいですね。ところが、それでも、ここでは何か足りないんです。

それを埋めてくれるのが姉妹館、フェデレーション・スクエアにあるNGVオーストラリアです。そうですNGV・インターナショナルに足りなかったのは、インディジネスとノン・インディジネスのオーストラリアのアートなのです。ここでは、たっぷりとあの点々、..、を、「なんだろう」と眺めていると時間を忘れます。ここでは、年に一度、学生のアート・コレクションが開催されます。オーストラリアの若者の感性とユニークな作品には、いつも感動させられます。

次にお勧めなのがRMITギャラリーです。ここは、小さいながら、手を変え品を変えて我々を楽しませてくれます。他のギャラリーとは違う独特の雰囲気を持っています。意外な作品に出会えるかも。

もうひとつは、ステート・ライブラリーです。前庭にも面白いものがありますが、その建物自体がもう既に芸術品です。玄関から入ってすぐ右にある展示室では、毎回とても大人向きの渋い催しが開かれています。場所が良いこともあり、あまり時間のないときにでも、それなりに楽しむことができます。あと、ここで見落としてしまいやすいのが図書館の奥と階上の展示です。少しマニアックな展示も含めて、新発見のある事請け合いです。また、階上から眺める図書室の風景は、なんともいえないものです。是非お見逃しなく。

今回はシティ・センターの美術館を紹介しました。博物館も沢山あって涼しいですが、また次の機会と致します。

National Gallery of Victoria (NGV) International

180 St Kilda Road

10am – 5pm 火曜日休館（祝日を除く）

下痢について

下痢とは、水っぽい／柔らかい便を頻繁に出すことです。下痢の原因として最も多いのは、胃腸炎や食中毒などによる腸の感染症です。その中でも一番多い原因がウイルスです。水分の吸収が役割の大腸に炎症が起きるため水分が吸収されず排出されます。一般的に、感染症による下痢は二、三日で止まりますが、時によっては一週間続くこともあります。胃腸炎は英語でgastroenteritisです。一般の人はガストロと呼びます。

危険な下痢の見分け方

急性の下痢の場合、医者が必要か否か、判断の難しい場合があります。普通、下痢には、腹痛、トイレに急ぐ、便が頻繁に通過、吐き気、嘔吐などの症状が伴います。ウイルス感染、食中毒などの場合によくみられます。また、家族／知り合いで似た症状がある場合、感染症である確率が上がります。急性の下痢で以下の症状がある場合は、直ぐ医者に見てもらうべきです。

- ひどい腹痛
- 血便
- 熱（38℃以上）
- 糞便中の膿
- 痛みを伴う排便

こういう症状があると、バクテリアによる感染症、盲腸、憩室炎などが下痢の原因であることが多いです。

- 嘔吐の繰り返し
- 水分摂取量を増やせない
- 排尿の減少

これは脱水症の危険がある、または症状がでているということです。医者に行くべきです。

腎臓や心臓障害などの慢性的な持病がある方、又は赤ちゃんや小さなお子様は脱水症による危険性が高いため、通常より早めに

NGV Australia

Federation Square Corner Flinders & Swanston Street

10am – 5pm 月曜日休館（祝日を除く）

RMITギャラリー

334 Swanston Street

月曜日、水～金曜日 11am – 5pm

火曜日 11am -7pm

土曜日 12noon – 5pm

日曜日と祝日休館

State Library of Victoria

328 Swanston Street.

月曜日～木曜日 10am – 9pm

金曜日～日曜日 10am - 6pm

祝日休館

General Practitioner 中嶋一憲

医者に見てもらおうほうが安全です。

慢性の下痢の場合も皆医者に見てもらうべきです。

下痢の原因

下痢にはさまざまな原因があります。

急性の下痢の原因：

- 胃腸炎／腸炎 — 感染症がほとんどの原因
- カリシウイルス、アデノウイルスやロタウイルス等のウイルス
- 大腸菌、カンピロバクター属、サルモネラ菌等の細菌
- 寄生虫 – ジアルジア、クリプトスポリジウムやサナダムシなどが、慢性の下痢を起こす場合もある
- 食中毒 – バクテリアの毒素による
- 薬の副作用、特に抗生物質
- 感情的ストレス
- アルコールの過剰摂取
- その他 – 盲腸、膀胱炎、憩室炎、チフスやコレラなどの熱帯病

慢性の下痢の原因

- 過敏性腸症候群 – 症状は腹痛、腹部膨満、および交互に便秘や下痢など
- 乳糖不耐症 – 乳糖を消化することができない
- 薬
- 慢性便秘 – 腸は固い糞便によりブロックされているが、液体が周りから漏れ出るタイプの下痢。'偽り'または'オーバーフロー'下痢と呼ばれ、高齢者に多い。
- ホルモン障害 – 糖尿病や甲状腺機能亢進症など
- がん
- 炎症性腸疾患 – 潰瘍性大腸炎およびクローン病
- セリアック病

感染症による下痢は自然治癒するため、病歴と身体検査のみで診断で

きます。糞便サンプルから病原菌を識別する必要があるのは重度または長期の例だけです。下痢が他の原因の場合、血液検査、糞便サンプルの分析、大腸内視鏡検査などの検査が必要とすることがあります。

下痢の治療

原因に合わせた特定の治療が大事ですが、ガストロの場合に特に役立つのは次ぎのような対処です。

- 脱水を防ぐために水分をたくさん取る。
- 補水飲料を取る。失われた塩やミネラルを置き換えるため薬局からGastrolyte, Hydralyteなど入手できます。大人は代りにフルーツジュースを水で4倍に薄めるか、スポーツ飲料 (Powerade, Gatorade) を飲んでもいいでしょう。
- 医者から処方された抗吐き気薬、限られた場合には抗生物質
- 抗下痢薬 : 薬局で入手できますが、本来なら排出すべきバクテリアやウイルスを、体内に閉じ込めてしまう可能性があるため、脱水症を防ぐ必要がある時のみに使用を限るべきです。
- 重症例では病院で点滴
- 栄養調整
 - 脂肪分の高い/甘い/辛い食べ物の摂取を制限する
 - アルコールを避ける
 - バナナ、ご飯/おかゆ、パンなどのでんぷん質の食品を増やす
 - 感染症による胃腸炎の後一週間程 一時的な乳糖不耐症になる時があるので乳製品は制限する。(ライブ細菌を含むヨーグルト/ヤクルトはよい。)
- 重症な場合、又は赤ちゃんや小さな子供は早めに医者に見てもらおう

感染を防ぐ

感染による下痢は他の人に移る可能性があります。ウイルスやバクテリア感染は主に感染した人の嘔吐、糞便、あるいは汚染された物との接触により広がります。時折、嘔吐や下痢から発生する浮遊粒子によって移ることもあります。トイレに行った後や食品を取り扱う前に慎重に手を洗淨することによって感染する確率を減らすことができます。ウイルスを持つ人と接触したり、世話をしたりした人も手を洗う必要があります。バクテリアや寄生虫は不衛生な水から移ることも多いです。

感染の広がりを減らすためなるべく自宅に滞在する必要があります。特に病院や老人ホームを訪問しない、公共のプールで泳いだりしないことをお勧めします。

食中毒は、非衛生的な食品の調理や不十分な冷蔵によって起きるので、食事の準備には十分御注意してください。

上記はwww.betterhealth.vic.gov.au/の下痢の記事を参考にしました。

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)として勤務中。

Blackburn Clinic, 195 Whitehorse Road, Blackburn, 3130.

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

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

エイジペンションとスーパーニューエイション (その1) 編集部

日本の方から、オーストラリアの年金制度について、時々たずねられることがあります。かなり大雑把に説明すると、では、スーパーニューエイションは厚生年金で、エイジペンションは生活保護とだいたい同じですね、とよくいわれます。まあ、そうかもしれませんね、と言ってから、いや、内容にはかなりの違いがある、と思ひ直すことがしばしばです。そこでこれから二回に分けて、詳しく、というわけにはいきませんが、この二つについて概要を書いてみます。今回はエイジペンションについてです。

エイジペンションとは

オーストラリアでは、障害者、孤児、未亡人、戦争未亡人、兵役年金などとペンションにも種類がいろいろありますが、エイジペンションは、老齢になって蓄えも収入もなく、基本的な生活を維持することが困難な人のために、政府が経済的なサポートをするシステムです。「基本的な生活」の解釈が国によって異なるため、オーストラリアと日本では、内容にかなりの差があるようです。

<<エイジペンションを受けられる資格>>

- 10年以上にわたりオーストラリアに居住している市民、又は永住ビザの保持者であること。
- 65歳以上であること。
- シングルの場合2週間の総収入が\$1697.20以下であること。カップルの場合は二人合わせた総収入が2週間で\$2597.

60以下であること。(働いている、いないに関わらず、株の配当、銀行の利息などを合わせた総収入が上記を上回る場合、エイジペンションは支給されません。)

エイジペンションの支給額

2週間分でシングルの場合は\$712。カップルの場合は各々\$536、70が支給されます。シングルの場合、2週間の収入が\$152以下の場合は全額支給。カップルの場合は二人合わせた2週間の収入が\$268以下の場合は全額支給。記載された以上の収入がある場合は、1ドルにつき50セント差し引いた金額が支給されます。

財産の査定

リタイヤーして収入が無く蓄えもない人でも、財産のある人にまで政府は生活のサポートをしません。財産にはあらゆる種類の預貯金、株、不動産(ホリデーハウス、セカンドハウス、農場など、ただし自分が現在暮らしている家は別です。)個人のビジネス、絵画や高価なコレクションなどが含まれ、査定の対象になります。これらを海外に所有している場合も全く同様に査定の対象となるので、申請の義務があります。

エイジペンションは、これらを申請して様々な項目の査定検査を受け、その結果、この人には政府からの生活のサポートが必要と認定された場合に限り支給されます。エイジペンションを受けている間に収入の変化があった場合、又は年間に\$10,000以上の高価な贈り物を受けた場合も報告が義務付けられています。政府は受給資格のた

めの収入や財産については、かなり厳密に査定をしますが、暮らしぶりについては査定がありません。持ち家に関しても自分が住んで生活していればどんな大きな家でもOKです。(ただし部屋賃して収入

を得ている場合は、収入額が査定対象となります。)車の所有、海外旅行なども自由です。持ち家がなく住居を借りている人には、その面での補助金サポートもあります。

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 <<受付日が変わりました。>>

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しました。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。あしからずご了承下さい。

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・カルチャースクール 『魚の買い方、見分け方、おろし方』

ホープコネクションでは恒例のカルチャースクールを今年も開催いたします。2013年最初の講座は、メルボルンで長年シェフをされ、料理講座と執筆の経験豊かな伊藤修さんをお迎えして「魚の買い方、見分け方、おろし方」についてお話しいたします。健康に良いお魚ですが、魚屋さんへ行って、どのように魚の鮮度を見分け、注文したらいいのでしょうか？ 日々の暮らしに直結したトピックです。是非ご参加ください。

日時：3月9日(土)10時～12時

場所：Grattan Gardens Community Centre,

40 Grattan St., Prahran/Melway 58 D5

参加費：5ドル(コーヒー、紅茶付き)

参加ご希望の方は、上記のホープコネクション電話相談・メール相談へどうぞ

チャイルド・ケア、駐車場をご希望の方はお申し込みの際に知らせて下さい。(駐車スペースは先着順)

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、毎週木曜日の午後ブランチ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。長らくお世話になった森下先生がご都合でお辞めになります。あとを引き受けてくださる先生を捜しています。

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。先生はこれまで通り、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。

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。パソコンの少々出来るボランティアがお手伝いしています。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。「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。次回は5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