

Japanese Welfare Society in Australia



# Hope Connection Newsletter No.70

ホープコネクションニュースレター第70号 発行日2014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](mailto:info@hopeconnection.org.au)

## ホープコネクションからのご挨拶

年間を通して一番寒い時期のメルボルンですが木々、花の蕾は春の訪れが待ちきれないといったところでしょうか。今回のご挨拶は北半球英国からお届けします。

イギリスでは7月のウインブルトンテニス大会が毎夏大きな行事となっており、今年は併せてスコットランドで開催されるコモンウェルスアスレチック大会、ブラジルのサッカーワールドカップ中継放送とスポーツファンにとっては何とも嬉しい時期で、パブのテレビはほとんどスポーツ番組を流しっぱなしでした。

さて、イギリスの日本人会はロンドンを中心に大家族のようですが、ウエールズ、スコットランドにおいてはその数がぐっと減ります。ウエールズの首都カーディフの土曜校は生徒数が50人強でその半分以上が国際結婚組の子供たちということです。永住、一時滞在にかかわらず他国で新生活をスタートする際には誰でも多少の不安があります。

イギリスにながく滞在され日本人の相談、世話役をされた故入江鈴子さんは、そのような新来の方たちが頼りにする存在だったようです。

最近、ウエールズでロンドン時代の鈴子さんをご存知だった方との出会いがあり、鈴子さんの思い出話を伺うことが出来ました。60歳で英語の勉強のためイギリスに留学された鈴子さんは、イギリスでの

生活にすっかり溶け込み、後には日本の方たちのサポートをされたことは、鈴子さんの著書“ロンドンからのお話”を読んだ人は記憶にあるかと思います。鈴子さんの献身的な人助けは、当時のことをご存じの方の記憶に鮮明に蘇ってきました。

ホープコネクションが“鈴の会”を立ち上げるきっかけとなったのも入江鈴子さんでした。鈴子さんは晩年をオーストラリア在住の娘さんの側にと、メルボルンに移り住みました。すでに80歳を超えておられました。鈴子さんの“高齢者も気軽に参加できる場”をとの思いが、ホープコネクションが開催している毎週木曜日の“鈴の会”の活動スタートのきっかけとなりました。メルボルンに移り住んでお亡くなりになるまでの短時間に、ホープコネクションとの出会いがあったことを、鈴子さんは大変喜んでくれました。

これからも多くの方たちにホープコネクションの活動を伝え、皆さんが日本の文化に触れながら楽しく過ごせる“鈴の会”であれば願っています。鈴の会の活動詳細は最後のページ又はウェブサイト

[www.hopeconnection.org.au](http://www.hopeconnection.org.au) をご覧ください。

## 大腸癌

オーストラリアでは85歳になるまでに、12人に1人が大腸癌にかかります。大半が50歳以上の人ですが、若い人も大腸癌になることがあります。ヴィクトリア州だけで、年間3700人が大腸癌と診断されます。大腸癌は癌による死亡原因の第二位を占めています。しかし、早期またはその前駆段階(ポリープ)で検出された場合の生存率は90%です。大腸癌は数種類ありますが、95%がadenocarcinoma(腺癌)と呼ばれるものです。

### 症状と診断

大腸癌は発生するのに普通は何年かかかるため、早期大腸癌の場合、自覚症状はありません。

大腸癌の症状:

- 血便や糞便中の粘液

## GP 中嶋一憲

- 排便習慣の予想外の変化(例えば原因不明な下痢や便秘)
- 腹部の膨満感、膨満感、痛み
- 無気力や疲れ
- 弱さ(体力低下)と顔色不良

これらの症状は、大腸癌とは限りませんが、以上の症状のある方はGPと相談して下さい。

診断には、直腸指診、内視鏡、CTスキャンや血液検査などが必要です。  
治療

治療にはまず主に手術が必要で、患部の腸を切除し、残りの両端を縫合します。ときにより、ストーマ(腹部に増設された排泄口)が必要となる場合があります。ストーマは永久的より一時的の場合が多いです。手術に加えて、化学療法や放射線療法がよく使われます。

ポリープ／早期癌の場合は、内視鏡を使い切除するだけで済みます。早い時期での治療が出来ないと、癌はもっと深く広がり、近くのリンパ節に移り、それから肝臓や肺に広がり、完治が難しくなる事があります。完治が不可能な場合でも、手術、化学医療、放射線医療、免疫医療、痛み止めを使いしばらく癌をコントロールする事ができます。これをパリアティブケアと呼びます。

### 危険因子

以下により危険度が上がると知られています。

- 年齢
- 家族病歴
- 癌の既往歴
- 家族性大腸腫瘍症 (familial adenomatous polyposis)
- 遺伝性非ポリポーシス大腸癌 (hereditary nonpolyposis colorectal cancer)
- 潰瘍性大腸炎 (ulcerative colitis)
- 過体重・肥満
- 赤肉、加工肉（ベーコン、ハム、ソーセージ）の食べ過ぎ
- 喫煙
- 飲酒 - 1日平均1合以上の飲酒

反面、健全な体重、適度な運動、良い栄養などの生活習慣修正により、

大腸癌のリスクを1/3に下げることができると言われています。

### スクリーニングと早期発見

早期またはその前駆段階（ポリープ）で検出された場合の生存率は90%です。スクリーニングにより自覚症状がでるまえにポリープや大腸癌を検出することができます。高リスクの人は毎年ごとにスクリーニング大腸内視鏡検査をするべきです。オーストラリアでは現在50歳から70歳の人には2年ごとに **便潜血反応検査** (faecal occult blood test またはFOBT)が勧められています。二つか三つの検便が検査に送られます。メディケアを持つ人は50歳、55歳、60歳、と65歳の時に政府から検査キットが郵便で送られます。50歳以上、または大腸癌の家族歴のある方はGPと相談して下さい。

統計は以下のウェブサイトから得られたものです。

[http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Bowel\\_cancer](http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Bowel_cancer)

<http://www.bowelcanceraustralia.org/bca/>

<http://www.cancervic.org.au/>

\*\*\*\*\*

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

勤務先: Blackburn Clinic, 195 Whitehorse Road, Blackburn, 3130.

(03) 9875-1111, 予約 (03) 9875-1123 (予約は英語のみ)

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

## フットィ (オーストラリアン・フットボール) 早わかり

## 編集部

オーストラリアの冬のスポーツといえばフットィの略称で親しまれているオーストラリアン・フットボールです。特にメルボルンはフットィ発祥の地で150年以上の歴史があります。シーズン中の3月から9月末にかけて新聞、TVにフットィのニュースが登場しない日はありません。フットィは見ているとサッカーとラグビーを合わせたプレーのように見えますが、ルールがよくわからない、という方のために、フットィの大まかなルールを書いてみました。

人数: 1チームは20人で、実際にプレーをするのは18人。

試合開始: アンパイアが中央のサークルにボールをバウンドさせ、そのボールを奪ってゴールにキックし得点を競う。

勝敗: 4本のポール間にボールをキックして得点を競う。真ん中は6点、両側が1点。ボールがポールに当たったり、選手の手や体に触れてから入った場合も1点。6点のゴールが決まるとボールはセンターコートに戻され、またバウンドして次のプレーをする。6点のゴールが決まらず、ボールがポールに当たるか両端のポール間にキックされた場合は、ビハインドといって、ゴールスクエア内から守備側がキックしてプレーが続行される。

競技方法:

\*ハンドパスの仕方に特徴があってボールを手で投げることができない。ボールを片手で持って、もう一方の手でパンチをする。

\*ボールを持って走る場合は、15メートル以内でボールを一度地面につけるかバウンドさせなければならない。

\*マーク: キックされたボールを他のプレーヤーが触る前にダイレクトにキャッチすることをマークといい、フリーキックがあたえられる。

\*タックル: ボールを持っているプレーヤーをタックルすることができるが、肩から下、膝より上でなければならない。タックルされたらポー

ルを直ちにハンドパスするかキックしなければならない。少しでも遅れると、タックルした方にフリーキックが与えられる。

\*シェファードィング (shepherding): 味方がボールを持っているとき、アタックされないように相手側とボールの間に入ったり、アタッカーを肩や腰、平手で押し返すことができる。これをシェファードィングといい、語源は羊飼 (shepherd) が羊を保護することに由来している。

反則

\*センターでバウンドするときに、同じチームのプレーヤーがセンターサークルに4人以上いてはいけない。

\*境界線の外にボールをキックして出してしまう。(線内で一度バウンドした場合はよい。)

\*ボールを持っていないプレーヤーをタックルする。プレーヤーの背中を押す。

\*反則があった場合は相手側にフリーキックが与えられるが、相手側が明らかに有利な試合運びをしている場合は、あえて中断せずプレーが続行される。アンパイアが笛を吹きながら手を上に高くあげているのが続行のサイン。その間にまた反則があった場合は、50メートル先に進んでキックが与えられる。

その他

\*ボールが何人もの間に挟まれて動きが止まった場合、アンパイアはプレーを止めて、試合開始の時のようにボールを強く地面にバウンドさせプレーを再開させる。

\*オーヂールールではサッカーのようなオフサイドの反則はなく、ひたすらゴール目指してプレーができ、マークとゴールキックの上手なプレーヤーがゴールの近くに配置される。

以上が非常に大まかなルールです。まだまだ細かいルールが沢山あり

ますが、このくらい解っていれば、なんとか試合を理解して楽しむこと

## 我家のおでん

日本の冬の料理と言えど？どうしてもはずせないのがおでん！室町時代に出現した田楽という料理に端を発するとか、というような蘊蓄は横に置いておくとして、お宅ではどんなおでんを食べていますか？関西より西の方ではおでんというより関東煮（かんとうだき）という方も多いようです。地域によって出しや具（おでんの場合、なぜか「種」ともいいますね）がちがっているのも面白い。ということで、冬の一興、「我家のおでん」を語ってもらいました。

まずはK.N.さん。

「うちは名古屋だてよう おでんは味噌にきまっとるわ。よその人はよう、出汁の中で具をグツグツ煮やあすけどよう。名古屋はそれに赤だし味噌が入るんだわあ。なに？ 味噌汁みたあだ？ とろくさいこと言っとついかんわあ！味噌煮込みうどんの汁よりも、味噌がものすげえ濃いいんだ。それに、うみやあ具合に甘みを加えるんだわあ。あつ、いかん涎が出てきてまった。一つ大事なことをくわあ。具の切り方や形を考えやあよ。具がみな同じ色になってまうでよう、どえりやあ解りにくいんだわ。何食べようとしとるのか 解っかりやせんてよう。」

なるほど。名古屋は味噌カツも有名ですが、味噌にこだわるお国柄なんでしょう。

次は、A.K.さん。出身は静岡ですが、このおでんは静岡風というのでもないらしいですが・・・

「我が家のおでんの出汁は、昆布(出汁が取れたら結んで食べられるようにする)と牛筋、モツから取り、柔らかくなるまでゆっくり煮込みます。その後、大根、ジャガイモ(煮崩れないものをチョイス)、鶏の手羽元、こんにゃく(味がしみるのに時間がかかるもの)が入り、お醤油を1回しいれて蓋をして煮込みます。その後オデン種(練り物、ゆで卵、餅入り巾着など)を足し、蓋をして煮立ったら出来上がり。我が家では赤味噌を使った甘味噌や、鰹節などをかけて楽しみます。私はしませんが、ホクホクのジャガイモをおでんの汁と味噌の中でつぶして食べるのを兄はいつも楽しんでいました、変わっていますが、これがまた我が家のおでんの醍醐味だそうです。」

最後のお汁の食べ方は、こんな話もありました。

「関東煮にどうしても入っていてほしい具が「ゆでたまご」です。冬の寒い夜、ことごと煮えるおでんで幸せな気分のいちばん最後の最後にとても良い味になった出し汁に卵を一つ、お箸で卵を半分に、その日の気分でもう一度、先ず黄身と白身を分けて白身は辛子などを付けて食べます。それから出汁が冷めない内(冷めたら、チンする)にお箸で黄身をしっかりと溶かして混ぜます。さあ、ゆっくり、よ〜く味わいながらいただきます。至福の味！これがないと私のおでんは終わりません。是非、一度あなたも試してみてください。」

おいしそー！でも、おでんを食べ終わった気分になるのはまだ早いですよ。次は、在メルボルンウン十年、ご主人の健康管理にいつも気をつけていらっしゃるY.S.さんの“オデン鍋”です。

「これはオーストラリアでヘルシーなおでんらしきものを食べたい時につくります。まず基本のダシは鶏ガラ。鶏肉屋さんでガラをまとめ買いしてダシを作ります。たくさん作って余分は冷凍します。魚の骨や頭で作ったダシがあればこれも少量まぜます。それに塩、しょうゆを入れて薄味のおでんのダシを作ります。これに厚切りのだいこん、

ができるでしょう。

## 編集部

ポテト、厚揚げ豆腐、こんにゃくを入れます。海産物の練り物はどこ産の何が使っているか不明な上、保存その他の化学薬品がたっぷり挿入されているので、なるべく使わないようにしています。その代りに、食べる際に、ぶつ切りの魚の切り身、いか、かに(ブルースイマー)などを入れます。オデンというよりは鍋物といった感じですが、ヘルシーで味は最高です。」

一方、在メルボルンウン十年でも、日本の味から離れられないS.M.さんのおでんは。

「うちのおでんのダシは何と言っても牛筋(スジ)。若かりし頃、行きつけの居酒屋のオヤジさんに習いました。オヤジさんは、大量の筋を大きな鍋で時間をかけて煮ていましたが、うちでは圧力鍋を使います。まず一度煮こぼすのが大切。そのあと30分程圧力をかけて煮ます。ダシを取ったあとの筋ももちろんそのままおでんの具になります。味付けは、薄口醤油と酒、みりん、塩。具が入って、じっくり煮込めば、ダシの味は自然と深まってきますから、最初は薄味で大丈夫。具はそのときの気分で色々変わりますが、無くてはならないのは、もうひとつのダシの素になる鶏の手羽元、大根、卵、こんにゃく、人参、じゃがいも、厚揚げ、餅巾着(娘の好物なので)、そして練り物。オプションで、タコ、ロールキャベツ、はんぺん、シュウマイ、銀杏、レンコン、自家製ひろうす。‘ひろうす’は、関東の方なら‘飛龍頭’とか‘がんもどぎ’という名前らしいですね。材料ごとに煮込む時間を調整しながら数時間。おでんを作るときは半日かかる覚悟です。家中おでんの匂いが漂って、冬の一日を楽しみます。食べる時には、やっぱりカラシですね。ちょっとずつカラシをつけながら、時々つけすぎて涙しながら、熱々のおでんをしみじみ味わったら、とりあえず幸せになれる気がします。ちなみに、メルボルンで牛スジはアジア系の肉屋さんで売っています。Tendon と言います。日本でおでんだねとして売っているのとは見かけが違いますが、味は同じ！ひと鍋のおでんにだったら、牛スジ1本で充分ダシが取れます。」

最後に日本のトレンドに敏感な若い世代のおでんレシピを、T.Y.さんから。

「我が家では、Cookpadに載っている、『プロの味〜おでん・つゆ(だし)』というレシピ <http://cookpad.com/recipe/198480> を参考にしています。つくれば3000件超え、NHKでも紹介されたレシピだそうです。「もう、おでんの素はいりません」と、日本食材が割高な海外で暮らす私たちにとって、有難いキャッチフレーズがついています。材料はシンプルです。

- ・水：2〜3000cc
- ・オイスターソース：大さじ1〜2
- ・ほんだし：適量
- ・塩：大さじ1/2〜1

具はゆで卵、大根、こんにゃく、昆布、練り物のほかに主人が東京出身なので、ジャガイモとウインナーを入れます。私は名古屋出身なので、甘い赤味噌をつけていただきます。友人宅では、お肉好きのご主人のために鶏の手羽を入れるそうです。これも良いだしがでて美味しそうですよね。」

さて皆さん、今夜の献立はこれで決まりですね。どうぞ我家のおで

ん”を楽しんでください！！

## 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：月・水・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

### 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、参加申込みもありません。第2週のお茶会では日本語図書の貸出しもしています。お気軽に立ち寄ってください。

第1木曜日：書道の会。

第2木曜日：お茶会。そのあと午後3時から社交ダンス教室。

第3木曜日：パソコン自習講座+麻雀教室。

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10月30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

9月25日は、認知症をめぐる法律問題についてのセミナーを開催予定です。詳細については上記にお問い合わせください。

### ホープコネクション・セミナー『CASA (性暴力被害者の援助機関) のサービスについて』

CASA (Centre Against Sexual Assault) は、オーストラリア全土で、性暴力の被害にあった人に対して、24時間の援助サービスを提供している機関です。今回のセミナーには、CASAのスタッフである石堂裕子さんにお越しいただき、その活動や提供しているサービス、それをどう利用すればいいのかなどについて詳しく伺います。特に家庭内暴力に焦点を当てての話をお願いしています。こういった被害者をご存知の方、被害に遭っている人に情報を伝えたり、手助けをしたいと思っている方、または当事者の方、どのように対応すればよいかを聞ききにいらしてください。性暴力の無い世界を目指して、行動をおこせるきっかけになればと思います。

日時：2014年9月27日(土) 午前10時～午後12時30分

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25日までお願いします。)

## Special Thanks to-

ホープコネクション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、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、ユーカリ出版、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、大隈良譲、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、河野喜美代(敬称略・順不同)