



Since 1996

## Newsletter No. 83

ホープコネクションニュースレター第83号 発行日2017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の非営利非宗教の社会福祉団体です \*\*

住所/郵便宛先 c/o Mi Care, 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)



Australian Government



strengthening our community



State Government



City of STONNINGTON



### 鈴の会アクティビティ・グループ紹介

### 書道教室

### 第一木曜日

鈴の会はシニアの方々、エイジドケアに関心のある方たちがせめて週に1回集まって、日本語で話し、日本の文化にふれることができる場所を作ろう、という意図で2008年に発足しました。幸いボランティアの講師の方々に恵まれ、現在、9種のアクティビティグループがあります。詳細は4頁にありますが、実際にどのような事をしているのか、ここに順次、紹介させていただきます。

先の号でお茶会を紹介しましたので、この号ではテーブル狭しと皆さんがお集りの書道教室です。半紙、筆、墨汁、文鎮、毛氈などは揃っていますので、手ぶらでいらしてください。もちろん、ご自分専用のものがあればお持ちいただいてもかまいません。毎月季節にあった言葉を書いたり、字が上手に見える書き方を教えていただきます。

自分の書を添削してもらったりしていると、2時間はあっという間です。始めたころは、小学校以来筆を持ったこともないという方がほとんどでしたが、継続は力なり、で最近では自信を持って書道を楽しんでる方が多いように見受けられます。

アーティスティックな書道、東洋の文字は、英語圏の人たちには絵文字のように写るようですが、私たちにとっては、海外で日本の文化に触れ、それを継承していける幸せなこともあります。

10月はシニアウィークで、他のコミニティーの方々も、書道を見学、体験に来られました。自分の名前を異国の文字で表現したというのは、とても印象深かったようです。家にもって帰って自慢の作品を額に入れて家宝にされたかもしれません。

墨が乾くと見栄えもよく、一生懸命書いたものはみんな素晴らしい作品になります。

その間に、カフェバザールでお茶を飲みながら雑談したり、書道半分、手芸半分(同じ週に開催)で、最後に麻雀をしたり。第一木曜は盛りだくさんです。気楽にお立ち寄りください。

鈴の会はGGの会場の関係で、2017年は12月14日のお茶会で終わります。

2018年は1月11日のお茶会で始まります。



## ホープコネクション ニュースレター索引

今年8月、ホープコネクションは設立21周年を迎えました。これまでのニュースレターで扱った様々なトピックの一部を項目ごとにまとめました。発行当時の情報ですので、内容によっては古いものもありますが、何かの参考になれば幸いです。過去のニュースレターは [www.hopeconnection.org.au/newsletter/html](http://www.hopeconnection.org.au/newsletter/html) からご覧いただけます。

### オーストラリアの高齢者福祉

第45号 基礎知識、第9号 制度の現状、第4号 サービスの利用の仕方、第3号 制度の概説

### 政府関連

第39号 Centrelink、第35号 Quarantine (検疫)

### 暴力 (DV・性暴力)

第71号 CASAIについて、第66号 Women's Legal Service Victoria (WLSV)の紹介、第41号 被害: その後の対策、第41号 被害にあってしまったら、第36号 ファミリーバイオレンスについて、第31号 ドメスティック・バイオレンスについて理解を深めるために(2)、第30号 ドメスティック・バイオレンスについて理解を深めるために(1)、第22号 家庭内暴力への対応(2) - 警察への通報・各種支援機関情報など、第21号 家庭内暴力への対応(1) - インターベンションオーダー、第7号 女性への暴力、セクシャルアサルト(性暴力)の相談: 暴力や性被害にあった人にサービスとサポートを提供する公的機関

### 犯罪

第41号 クライム・ストッパーズ、第32号 ドリンク・スパイク、第16号 安全な生活を送るために

### ドラッグ

第14号 事例研究: 娘の暴力と麻薬、第15号 親子のコミュニケーション、第11号 ドラッグ問題カルチャースクールレポート

### 法律

第80号 ハーグ条約の概要と注意点、第73号 豪州の家族法とハーグ条約、第60号 ハーグ条約 - 日本の現状-、第29号 ファミリーロー(家族法)、第17号 移民法・ビザについて、第11号 争い事/法律問題相談機関

### 遺産相続

第81号 遺言状と遺産相続、第61号 遺言書と遺産相続、第24号 遺言状の作り方

### 医療・健康

第77号 ハッピーな気分で毎日を過ごすための心の整理学、第76号 乳がん、第74号 慢性眼疾患、第70号 大腸癌、第69号 オーストラリアでの医療アクセス、第67号 血管疾患のリスクの減らし方、第65号 糖尿病、第64号 下痢、第63号 骨粗鬆症、第62号 オンナを楽しく生きる、第62号 GPマネージメント・プラン、第60号 インフルエンザ、第58号 生活習慣病、第56号 心臓病、第49号 ウォーキング、第48号 認知症、第44号 リフレクソロジー、第43号 うつ病、第28回 健康は歪みのない姿勢から、第27号 認知行動療法(2)、第26号 認知行動療法(1)、第13号 アロマセラピー、第12号 女性の健康、第5号 Melbourne Sexual Health Centre、第4号 予防接種、第3号 海外赴任者の不安神経症とメンタルケア、第1号 カルチャーショック

### 出産・育児

第56号 有給育児休暇制度、第54号 おもちゃ図書館、第6号 オーストラリアでの出産

### 税金・年金

第65号 エイジペンションとスーパーアニュエーション(2)、第64号 エイジペンションとスーパーアニュエーション(1)、第23号 タックスリターン(税務申告)

### IT (information technology)

第79号 パスワードの現実解(3)、第74号 パスワードの現実解(2)、第72号 パスワードの現実解(1)、第69号 コンピューター購入ガイド

### 食材・料理

第79号 オーストラリアでのクリスマス料理、第75号 天ぷら、第71号 健康的な食生活のために、第70号 おでん、第67号 干物、第60号 雑穀を使ったパーティー料理、第55号 日本食のフィンガーフード、第53号 雑穀料理、第15号 オーストラリアの食材探検

### 住居・賃貸

第54号 賃貸bond(保証金)、第43号 ホームステイのトラブル、第42号 フラット・家を借りる、第25号 1)シェア&ルーミング 2)アパートを借りる: 契約上の注意、第20号 家探しから引っ越しまで、第9号 賃貸借トラブルの対処法 続編、第8号 賃貸借トラブルの対処法事例集、第5号 賃貸借トラブルの対処法

### 差別・苦情

第71号 オンブズマン、第50号 オンブズマン、第42号 ヴィクトリア機会均等・人権委員会 (Victorian Equal Opportunity & Human Rights Commission: VEOHRC)、第33号 Discrimination(差別)、第32号 文句はどこにもっていけば?

### 仕事

第46号 ワーキングホリデーと低賃金就労、第27号 フランチャイジング 経営管理規定入門(2)、第26号 フランチャイジング 経営管理規定入門(1)、第24号 ヴィクトリア州でビジネス権を買う、第24号 ボランティア仕事の探し方

### 留学

第37号 留学生調査5、第36号 留学生調査4、第35号 留学生調査3、第34号 留学生調査2、第33号 留学生調査1、第20号 快適な留学生生活を過ごすために(2)、第16号 快適な留学生生活を過ごすために(1)

### 運転 / 公共交通機関

第75号 Myki「よくある質問」、第73号 Myki Visitor Value Pack、第19号 メルボルン車生活、第6号 自動車事故の当事者になってしまった時の対処法、第5号 運転免許の取り方

### 文化・生活基本便利情報

第68号 パーマカルチャーと地域活動、第68号 オーストラリアのお葬式、第63号 日本語書籍の利用できる図書館、第63号 コンセプションと福祉カード、第62号 シニア・カード、第59号 メルボルン暮らしのリソースファイル 2011年版、第57号 シティ・ライブラリー日本語セクション、第31号 オーストラリアの水: その資源・節水方法、第14号 新人講座、第10号 新人講座紙上レポート(銀行・公共交通機関)

## クリスマスとプレゼント

11月、恒例のメルボルンカップが終わって一息つく頃になると、テレビや新聞、雑誌その他の広告がぐっと増えてきます。クリスマス目当ての商戦の始まりです。オーストラリアでクリスマスのために、多くの時間とお金が使われるのがクリスマスプレゼントの購入といってもいいでしょう。業者はこのときとばかり売り込みをします。日本ではお歳暮という習慣がありますが、クリスマスプレゼントとお歳暮はどう違うのでしょうか？

クリスマスプレゼントといえば、まず目に浮かぶのが赤い服を着たサンタクロースのおじいさん。トナカイが引くソリにプレゼントを乗せて走っていたり、プレゼントが入った袋を背負って煙突に入ろうとする姿ですが、そもそもサンタクロースとは何者なのでしょう？

古代ローマや北欧では冬の祭りの一つとして親類や友達の間で、小さな贈り物をする習慣があったそうです。12世紀になってヨーロッパでセント・ニコラスという人が、クリスマスに贈り物をもらえない貧しい子供たちのためにプレゼントをしたのが始まり、といわれています。以来セント・ニコラスは贈り物をするシンボリックな存在となり、キリスト教がそれを取り入れて世界に広がっていたということです。サンタ・クロースはセント・ニコラスのオランダ名。英語では Father Christmas と呼ばれています。なぜか同じ英語圏でもアメリカではサンタ・クロース。イギリス、オーストラリアでは Father Christmas です。

通常、クリスマス・プレゼントは身内や親しい人の中で交換されます。もちろん子供たちには身内と Father Christmas から。隣近所の贈答はケイスバイケースで、プレゼントの交換は普通はありませんが、ホリデーなどで留守をするときにカギを預けたり、郵便物の保管を頼んだり、お世話になっ

ている場合は小さなプレゼントをする人が多いようです。家事を手伝ってくれるガーデナー、ハウスクリーナーやベビーシッター、家庭教師、ゴミ収集の人たちへも小さなプレゼントをする習慣があります。物はチョコレート、クッキー、ナッツ類、ジャムの瓶詰等々。アルコールの場合はカンビールなら半ダース、ワインなら1本といったところでしょうか？学校や職場でも仲間同士でプレゼントを交換することがありますが、この場合は10ドル、20ドルとか値段が決められるのが普通です。オーストラリアでは、子供がプレゼントをもらえるのはクリスマスと誕生日に限られていて、日頃欲しいものはクリスマスまで待たされることが多いようです。また親のいない子供たちが寂しい思いをしないようプレゼント資金集めのチャリティーが活発になるのもこのころです。プレゼントのために限らず、募金など様々なチャリティー活動が活発になるのもこの頃です。私たち日本人はチャリティー活動にあまり慣れていませんが、オーストラリアの人たちは、それほど裕福とは思えない人達でも、クリスマス時には募金に20ドル札や50ドル札をためらいもなく寄付する姿をよくみかけます。

日本のお歳暮は下から上へ献上の意味合いが強いです。クリスマスプレゼントはその反対で、分かち合うという精神、持てる者が持たないものに恵む、という姿勢が根底にあるようです。ただ最近では宗教的な意味合いよりも、クリスマスに便乗した商業主義が強くなっているようにも感じられます。家族や親しい人が集まって共に過ごす良い機会であることは確かでしょう。そしてこの国が、キリスト教徒がマジョリティを占めるキリスト教の国であることを再認識させられるのもこの頃です。

## ホープコネクション運営委員よりご挨拶

今年も残り少なくなってきました。皆様、如何お過ごしでしょうか。

フット・ボールや競馬のための祝日まであるヴィクトリア州の州都メルボルン。英国のエコノミスト誌の「世界で最も住みやすい都市」ランキングで7年連続の第1位。安全性や医療、文化・環境、教育、インフラなどの5項目を考慮した結果のようです。この結果にヴィクトリア州政府は、自然や四季の変化などを楽しめるほかに観光地への移動時間も少ないという魅力があるとコメントしました。ところが、やはり英国の情報誌モノクルの順位では東京が3年連続の第1位。こちらは交通の利便性、犯罪統計、医療制度、ビジネス環境、文化活動、行楽地へのアクセス、更にはコーヒー一杯の価格から美味しいランチの値段までを考慮して、巨大都市なのに平和で静かな環境だからの第1位だそうです。因みにメルボ

ルンはこちらでも第5位でいずれにしてもの好成績です。その場所に住んでいると「ありがたみ」が薄れることもあるかもしれませんが、最近の物価の事や家の価格などを考えると少々納得しかねるような気もします。両方の都市で生活をされた経験の有る方も少なくないと思います。さて、この結果に対するあなたのご感想は如何ですか。

ホープのニューズレターも83号になりました。

20年以上が経過して世の中の事情も様変わりしてはいるのですが、やはり手にとってゆっくりと活字で読みたいとご希望も多ので、少しでも楽しんで頂けるようにと、今年入ってからは写真やロゴを入れたり、今回は、カラー題字にしたりと色々工夫をしております。皆様のご感想やご提案をお聞かせいただくと大変ありがたいです。

## ホープコネクションの活動案内

### 日本語電話相談の中止

21年続けてまいりました日本語電話相談は諸事の原因により、誠に残念ですが今年を最後に中止することになりました。あしからずご了承ください。尚、困り事・悩み事等のご相談はEメール [info@hopeconnection.org.au](mailto:info@hopeconnection.org.au) にて、これまでどうり随時受け付けていますのでご利用ください。(電話相談は12月14日を最終日とさせていただきます。)

### シニア・サービス 鈴の会 (今年は12月14日を最終日とし来年は1月11日から開始します。)

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、日本語図書の出しもししています。このところ、麻雀好きの方が毎週木曜日に集まって1時半から4時半頃まで卓を囲んでいます。腕白慢のみならず初心者の方も歓迎。第1木曜日3時からの麻雀教室では、伊藤修さんがボランティアでコーチをしてくださっています。

第1木曜日：書道教室 (1時から)

麻雀教室 (3時からアクティビティホール)

手芸教室 (1時半からアクティビティホール)

第2木曜日：お茶会 (1時から)

社交ダンス教室 (3時から。初心者上級問わず、特に男性大歓迎)

第3木曜日：パソコン自習教室 (1時から)

伊勢型紙教室 (1時から)

第4木曜日：絵画教室 (1時半からアクティビティホール)

場所：Grattan Gardens Community Centre, 40 Grattan Street Prahran

日時：毎木曜日、午後1時以降

参加費：無料

問合せ：上記のホープコネクション、電話・メール相談へ

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お問い合わせください。

### Special Thanks to-

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、齊藤喜夫、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、脇中行、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 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。

