

Japanese Welfare Society in Australia



Hope Connection Newsletter No.44

ホープコネクションニュースレター第44号 発行日2008年1月1日 発行者 Hope Connection Inc.

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

* 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 *

ホームページ : <http://members.optushome.com.au/hopec> e-mail : hopec@optushome.com.au

ホープコネクションからのご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

年末に大掃除をする習慣がある日本では、年の暮れにはスーパーなどが掃除道具の売り出しに力を注ぎ、そのことを思い出させてくれますが、そういったリマインダーがないオーストラリアでは、すっかり忘れがちです。普段なかなか掃除しない場所の埃や汚れを落としたり、改めて身の回り品の整理整頓をしたりする大掃除。生活しているといつの間にか、収納スペースやガレージにずっと眠っている「いつか使うつもり」のものが溜まってきたりするものです。物を大切にすることは良いことですが、いつか使おうとしまっておいても、大事にとっておいたことすら忘れてしまったり、他のものに埋もれてどこにあるか分からずに使いたい時に見つからないようなら、長年にとっておく意味がありません。定期的に収納スペースの整理整頓をすれば、どこに何があるか記憶のリフレッシュにもなりますし、いつまでも出番の来ないものの存在にも気付きやすくなります。例えば、着られなくなった服を「痩せたら着よう」としまいで数年、という経験はありませんか? 体形が戻り、その服が着られるようになったと思ったら、一昔前のデザインになってしまっていたり、丈や色柄がもう似合わない年齢になっていたりと、時に現実とは厳しいこともあります。ちょっと壊れた電化製品も、いつか修理してまた使おうと思っているうちに、

いつのまにか型が古くなって、今更修理してまた使えるようにする価値はあるものかと疑問になることもあります。3年以上眠っているものは、今後とっておく必要があるか考えてみると片付けが進みやすいでしょう。

不要と判断した物の処分は、「捨てる」という方法だけではありません。中古品として売ったり、友人に譲ったり、OP-SHOP に寄付するなど、あなたにとっては不用品でも今後誰かの手で活躍してくれる可能性を十分に持っています。「ああ、そう言えばうちにも・・・」と眠っている品々の心当たりがある方は、この機会に一度、掘り起こして収納スペースの大掃除をされてみてはいかがでしょうか。

さて、ホープコネクションは今年、日本人向けの高齢者サービスの立ち上げにフォーカスを置いて活動してゆきます。お友達づくりやコミュニケーションの機会として昼食会やお茶会を定期的で開催したり、外出の難しい方には施設・家庭訪問、自炊が困難になった方には時々手料理を届けるなど、現在、案を練っているところです。どのようなサービスが望まれているか、皆様のご意見・アイデアもお待ちしています。

それでは、2008年が皆様にとって安全で実り多い、幸せな一年となりますように。

ヘルシーライフ・フェスティバル報告

ホープコネクション主催、日本人コミュニティのためのヘルシーライフ・フェスティバルが昨年11月10日に開催されました。これはヴィクトリア州多文化委員会からのイベント助成金をいただいて行われたものです。おかげ様でたくさんの方々の参加とご協力があり、有意義なイベントとなりました。

当日はメルボルンで活躍中の7人の日本人ヘルスプラクティショナーの方をスピーカーとしてお招きし、参加者の皆さんの質問等も交えながら、レメディアル・マッサージ、認知療法、指圧、リフレクソロジー (これについては当日お話いただいた正留利絵さんから本号にご寄稿をいただいていますので、ご参照ください)、姿勢均整、鍼、救急法まで広い分野にわたってお話ししていただきました。また、指圧、鍼のデモンストレーションも行われました。講師の中には自分でもできる簡単な健康チェック、生活アドバイスも紹介、参加された皆

さんは頷きながら、自分の健康バロメーターを確認していました。今回はトークに加えて展示やブースを設けましたので、参加者の皆さんが気軽に興味のあるブースを訪れて相談や質問をヘルスプラクティショナーの方に直接伺うことができ、短時間に役立つ情報をまとめて聞けたことも好評だったと思います。

会場では乳がん予防キャンペーンの「ピンクリボンランチ」も同時開催され、「つぶつぶクッキング」の皆様の協力でお食事も提供しました。ランチは、雑穀と野菜をふんだんに使ったヘルシーでおいしいメニューで、皆さん大感激でした。ご協力いただいた「つぶつぶクッキング」さんの紹介記事も本号に掲載しましたので、お読みください。なお、ランチ代としていただいたお金は Breast Cancer Foundation (BCF) に寄付しました。BCF から当日いらして下さった Irene Ryder さんからのメッセージを後にご紹介します。

～簡単・安全・効果的～ リフレクソロジーで健康促進

リフレクソロジスト 正留利絵

リフレクソロジーとは？

リフレクソロジーは、足の裏を指で刺激する「足裏健康法」で、「Reflex（反射）」＋「-logy（学問）」→「反射学」と訳されます。足には「反射区」（ツボ）と呼ばれる各器官や臓器につながるといわれる末梢神経が集中している部分がたくさんあり、その反射区を刺激することで、そこに対応した各器官や臓器を活性化させます。さらに、「第二の心臓」と呼ばれる足をもみほぐすことで全身の血行が促進され、本来持っている自然治癒力を向上させることが可能です。リフレクソロジーでは、体のすべての部分は足の裏につながっていると考えられており、足の裏を刺激することは、体の**中全体**を刺激することと同じになります。各器官や臓器に刺激が直接伝わるので、効果が早く刺激方法も簡単なのが大きな特徴です。また、副作用もない安全で効果的な療法です。リフレクソロジーは赤ちゃんからお年寄りまで誰でも受けることができます。リフレクソロジーには足の他に、手・耳・頭などのリフレクソロジーもあります。

リフレクソロジーは治療ではありませんが、健康維持・促進や病気予防として、また代替医療として幅広く活用されています。欧米では、リフレクソロジーがターミナルケア（末期看護）として導入されており、リフレクソロジーが身体のみならず、心にも働きかける力を持っていることが広く認められています。最近では、社員従業員お健康維持のためにリフレクソロジーを導入する企業も増えて来ています。

リフレクソロジーは新しいもの？

リフレクソロジーは 5000 年以上も前から、いろいろな国や文化で効果的なヒーリング法として利用されてきました。例えば、古代エジプト、インド、中国、日本、インカ、アメリカインディアンなどです。

リフレクソロジーの効果は？

体のどこかのエネルギーが滞ったり、老廃物がたまってバランスが崩れると、その影響が足にあらわれます。どのようにあらわれるかというと、例えば、痛みがあったり、硬く緊張していたり、熱かったり冷たかったり、また、クリスタル/デポジットと呼ばれる結晶のようなものが認められたりします。

リフレクソロジーの圧力を加える技法やマッサージによって、痛み、体調不良、病気を引き起こすエネルギーのブロック（滞り）が解消さ

れ、エネルギーレベルが高まり、体がバランスを取り戻します。また、クリスタル・デポジットを砕いて体外に排出し、体の中の老廃物が取り除かれます。**バランス**と**デトックス**がリフレクソロジーのキーワードといえるでしょう。

リフレクソロジーの効果を大きく3つにまとめると次のようになります。

1. 血液やリンパの流れを良くし、また、神経伝導を促進する。
2. ストレスと緊張を緩和する。→心身に深いリラクゼーション状態をもたらす。
3. 体に本来備わっている自然治癒力を回復する。

リフレクソロジーが効果的な具体的な症状

頭痛／偏頭痛／背中、首、肩のこり／腰痛／筋肉の緊張

ストレス／疲労／うつ病／不安／不眠・睡眠障害

消化器系の症状（腹痛、胃痛、便秘、下痢、消化不良など）

婦人科系の症状（月経前症候群、生理痛、生理不順、不妊、更年期障害）

喘息／アトピー性皮膚炎／花粉症

高・低血圧／脳卒中

冷え・むくみ

施術の流れ

一般的な施術の流れは次のようなものです。（時間は約 60 分。衣類は身に付けたまま靴と靴下を脱ぎます。）

1. 健康状態をチェック
2. 足浴（フットバス）で足を温めて血行を促す
3. パウダーやクリームを使用したリフレクソロジートリートメント
4. フィードバック
5. 水分補給

リフレクソロジー、お近くのリフレクソロジストとインフォメーション（英語） www.reflexology.org.au

自分で足ツボを押してみたい方にお勧めの本（日本語）

『Matty 式 足ツボ 10 分解毒マッサージ』Matty 著

全国乳がん財団からのメッセージ

National Breast Cancer Foundation（全国乳がん財団）は、遺伝子研究からターミナルケアまで乳がんに関する研究のために資金を提供したり、乳がんに関する教育啓蒙活動を行っています。財団では乳がんの早期発見を啓発するためのイベントを展開したり、ピンクリボンをあしらった商品を発売して募金を集めています。ピンクリボンは、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の重要性を伝えるシンボルマークです。

オーストラリアでは8人に1人が乳がんを患います（日本では30人に1人）。乳がんのリスク因子は、女性であること、加齢、家族歴（遺伝子）、環境因子（豊かな欧米社会）、体重、食生活、運動などで

す。

早期発見率の向上と治療法の進歩により、死亡率は低下しています。乳がんは早期に発見すれば治癒率が高いがんです。自己検診に加えてマンモグラフィ（乳房X線撮影装置）による画像診断を定期的に行うことで、乳がんの発見率は高まります。オーストラリアでは50～69歳の女性は無料で乳がん検診を受けることができます。

あなたが自分自身の身体をケアすることは、あなたをとりまくすべての人の幸せを守ることです。乳がんは決して女性だけの問題ではありません。いつまでも健康でイキイキと暮らしていくために、乳がん検診を受けてください。

日系コミュニティ紹介 『つぶつぶクッキング・雑穀料理会』

与那覇麻紀

この多文化、多民族都市メルボルンにて「雑穀料理会」が発足してもうすぐ2年になる。始まりは長崎県出身辰年生まれの相部美和さん。ニックネームは味の和と書いて味和ちゃん。2004年に2年間の予定でこの南の地にやって来た。2005年の一時帰国中に福岡で雑穀料理のセミナーを受講した後、メルボルンで一緒に雑穀料理ができる友達がほしい！という熱い思いから日本語情報誌に仲間募集を載せたのが最初の一步。

自宅のキッチンを開放して二週間に一度始めた雑穀料理会。集まった仲間は様々なバックグラウンドを持った人達で、この会がなければもしかすると一生会うこともなかったかも。

火曜の夜6時頃に集まると料理の話から始まり、恋愛話、人間関係、自然環境、スピリチャル、健康と話題は後を絶たず、毎回4、5時間があつというまに過ぎていった。気がつけば雑穀料理初心者が大多数だったのにもかかわらず、そのおいしさと味和ちゃんの情熱で雑穀料理の輪はあつというまに強い絆に変わっていった。

味和ちゃんは料理会以外にも、「Friends of the Earth (地球の友)」のカフェで雑穀料理を作ったり、環境アニメーション「木を植えた男」の上映会を雑穀ランチ付きで行ったり、WWOOF (Willing Workers On Organic Farms) 先でホストファミリーに雑穀料理を作ってあげたりと精力的に雑穀料理の輪を広げていった。

2007年、新年が明けてまもなく味和ちゃんが帰る日がやってきた。盛り上がりしてきた雑穀料理会やここで出会った仲間に別れを告げる日が。特に最後の数週間は希望者が多かったこともあり料理会を集中的に行い、空いている時間はみんなで地元のお祭りやベジタリアンレストランに行ったりと楽しい思い出がいくつもあつ。

そして、味和ちゃんと主力メンバー朋子ちゃんが日本に帰って11ヶ月が経った現在でも雑穀料理への熱は冷めることない。先日は Hope Connectionさんのはからいで、Healthy Life Festival でたくさんの方に雑穀料理を食べてもらえる機会をいただいた。

また、一昨年に引き続きCERESコミュニティ環境公園の収穫祭ではベテランの美琴さんを中心に日本チームは雑穀料理を300人分作ることにあつた。去年は前菜係で、いくつかの試作品の後「キヌアと春雨と海草のサラダ」に決あつた。メルボルンで手に入りやすいキヌア (Quinoa) と、環境公園で収穫された季節野菜と、静かな人気の海草 (Sea Vegetable) をあつさりとかからめておいしくできた。お客さんにも開催者にも好評の一品となつた。

また、古株メンバー千賀子ちゃんのはからいでカフェLOCOを開放して行つた雑穀料理会では、使い勝手の良い商業用キッチンをつル活用してみんなで料理することができた。

今まで場所の関係で招待したくても招待できなかった友達も誘い、総勢25人で雑穀料理を心ゆくまで堪能した。初めて雑穀料理を食べた人達はそのおいしさと、創造性にビックリしたようだ。中には興奮のあまりその晩眠れなかつた人もいたらしい (笑)。

そして、この年末には生命力を取り戻しつつあつる地元メリー川のほとりで「一品持ち寄りピクニック (12月29日予定)」を行う予定。また「環境問題と食について雑穀料理を着に語り合おう会 (1月13日予定)」やオー

ストラリアで「キッチンガーデンプロジェクト」などを行っている料理家アレクサンダー・ステファニーさんを招待してつぶつぶ料理を食べてもらおうという野望も浮上中！

味和ちゃんがメルボルンで植えた雑穀料理の種は丁寧に育てられ、植樹者が遠く離れた今でも自然に無理なく成長してゆき、みんなにつながりを確信させる若木になつている。今後も、食、健康、心、自然、平和などに対する考えを雑穀を通して深め、地元の食材を使い多民族で多様な味覚を持つメルボルンの人達につぶつぶ料理を知ってもらい、出会いと食をさらに楽しんでいこうと思つている。最後にヘルシーライフ・フェスティバルで皆さんが食されたメニューをご紹介します。

ピンクリボンランチメニュー

梅と昆布の玄米ご飯～たつぷりのすり黒ゴマを混ぜて～

玄米、梅、昆布、黒ゴマ、醤油、料理酒、みりん

* 玄米はひとつまみの塩を入れまとめて炊いた方がおいしく炊けます。冷めても味が落ちません。固くなつてもチャーハンや雑煮にしておいしく食べられます。

キヌアと旬野菜のさっぱり梅酢サラダ

キヌア、アスパラ、ニンジン、梅酢、オリーブオイル

* キヌアはスーパーフードと呼ばれ宇宙食にも利用されるほど栄養バランスに優れており、人間に必要な必須アミノ酸、繊維、マグネシウム、鉄分等が豊富です。

粒ソバの和風あんかけハンバーグ～紫蘇ハーブを使って～

ソバの実、タマネギ、全粒粉、片栗粉、紫蘇、ゴマ、フリーレンジ卵、自然塩、ゴマ油、生姜、干し椎茸

* ソバの実は Buckwheat と呼ばれオーガニックショップやアジアングローサリーにてお求めになれます。ソバの実一カップに対し一、八カップのお水で炊きます。

ひよこ豆とポテトの豆腐ムース和え～ディジョン風味～

ひよこ豆、ポテト、豆腐、味噌、マスタード、蜂蜜

* 今回はひよこ豆を使用しましたが、大豆やその他の豆ともよく合います。豆に含まれる良質のタンパク質や繊維は健康維持には欠かせません。

ラディッシュの即席ピクルス

ラディッシュ、紫蘇、梅酢

* 梅酢には梅干しと同様、殺菌力や解毒力、身体の免疫力や抵抗力を強化してくれる働きがあります。今回は Breast Cancer Foundation のピンクをイメージしての一品。

寄稿者

沖縄出身、2000年よりメルボルンに永住。

持続循環する生活を目標にゆっくりと。

雑穀料理と一緒にやってみたい方、イベントに参加したい方、下記までメールお待ちしております。

m_yonaha2000@yahoo.co.jp

ホープコネクションからのお知らせ

カルチャースクール 『〜ど素人のための〜自分でできる自動車整備』

メルボルンの暮らしには車が欠かせませんとおっしゃる方も多いと思います。車は無事に安全に走るのが当然のように思いがちですが、運転中に故障したら・・・道の真ん中で立ち往生している車も時々見かけます。明日は我が身かと思ったことがある方、多いのではないのでしょうか。一旦故障してしまったらRACVに頼るしかないかもしれませんが、日頃の点検でリスクは減らせるかも。

そこで、ホープコネクション・カルチャースクール、今回は、自動車の日頃のメンテについてのお勉強です。自動車整備士の齊藤喜夫さんにおいでいただき、運転免許の試験以来、車のボンネットを開けたことがないという方にもわかりやすく、故障のリスクを減らすための毎日の点検やチェック事項を教えてください。ご自分の車で実習をしていただきますので、汚れてもいい服装で、軍手など持ってご参加下さい。

日時：2007年3月15日(土) 午前10:00—午後0:30

場所：Grattan Gardens Community Centre 駐車場

40 Grattan Street, Prahran

(Melway 58 D 5, Commercial Road から南向きに Grattan Street に入っすぐ)

参加費：お一人\$5.00 (Morning Tea 付きです)

お問い合わせ：0408-574-824 日本語電話相談 (月～金曜日 午前10時～午後3時)

Eメール：hopec@optushome.com.au までご連絡ください。

会場準備のため事前の申し込みをお願いいたします。当日の午後9時以降、0408-574-824にて当日参加の受付もいたしますが、申し込み多数の場合お断りする場合がありますことをあらかじめご了承下さい。

ホープコネクション日本語電話相談のご案内

ホープコネクションでは、1996年8月より日本語での電話相談を行っています。生活の中での困りごとのある方、相談相手のない方、悩み事を誰かに聴いてもらいたい方、お電話をいただければ、訓練を受けたボランティアの相談員が一緒に考えます。内容によっては専門家にご紹介もいたします。さらに現在ではマイグラントリソースセンター(移民のための窓口となる公共団体)をはじめとする、オーストラリアのサービス機関とも協力、連携を深め、ネットワークを広げています。電話は匿名で構いません。秘密は厳守致します。(相談は無料ですが、携帯電話を使用しているため、時間単位の通話料金がかかります。)

電話番号：0408-574-824

受付時間：月～金曜日 午前10時～午後3時まで

12月22日～1月6日、電話相談は年末年始の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：hopec@optushome.com.au でも受け付けています。お気軽にご利用下さい。

Special Thanks to — 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、JCV、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(敬称略・順不同)