

Japanese Welfare Society in Australia



Hope Connection Newsletter No.51

ホープコネクションニュースレター第51号 発行日 2009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://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

今年、日本では9月15日が老人の日で、その日から1週間が老人週間でした。ビクトリア州では10月の第2週が Seniors Week。この週は Seniors Card を持っている人は、電車やトラム、バスが無料。水泳プールやゴルフ場でもレッスンやプレーが無料のところがあったので利用された方もいらしたと思います。オーストラリアでは60歳を過ぎた市民には申請すれば Seniors Card が支給され、公共交通機関や施設利用の割引特典などがあります。この Senior (シニア) という言葉、意味合い響きも悪くなく、日本語の老人に比べて、あまり抵抗感がありません。良い言葉を選んだものだと思います。

ところで、日本の老人週間に前に出された統計によると、日本では100歳を超えた人が4万人を突破したということです。オーストラリアでは、2006年の統計で3154人。日本の人口はオーストラリアの約6倍ですが、人口の割合からみても日本は世界一の長寿国といえるでしょう。これからは100歳以上の人口も増えていくことと推測されますが、長生きを単純に喜べない現実もたくさんあります。

オーストラリアを例にとると、平均20歳から働いて税金を納め始め、65歳で退職するとしたら、45年間納めた税金の見返り(医療費の控除や老齢年金など)と、自分の貯蓄、財産で残りの約20年から35年を生き

ていくことになります。定年後に無収入になり、貯蓄がない場合は、ペンション(老齢年金)が支払われ、様々な控除を受けられますが、それらの費用は税金というかたちで働く人たちの肩にかかっています。幸いオーストラリアではこここのところ出生率も高く、若い移民が入ってきているので老人人口は当面大きな経済問題とはなっていません。そこで問われているのは、量よりも質。

老人人口や生きる年数よりも、老後の人生をいかに充実して生きることができるかでしょう。オーストラリアではシニアを対象とした趣味やスポーツクラブが多く、またシニアとなっても活発に社会に参加している人がたくさんいます。様々なボランティア活動があり、シニアの現職時代の技術や趣味を生かしたボランティア活動もさかんで、健康な人でボランティアに参加していない人はまれなくらいです。シニアとなっても何らかの形で社会と繋がっている、社会の役に立っていると自覚できることが、生きがいや健康保持の役に有効なようです。

ホープコネクションでも約2年前にエイジドケア「鈴の会」を立ち上げて、毎週木曜日に Prahran のコミュニティセンターでボランティアのご協力を得ながらお茶会、囲碁、体操、習字、クラフトなどのクラスを開いています。興味のある方はぜひご参加ください。

「鈴の会」からの報告

毎週木曜日の午後1時から3時までに行っている「鈴の会」はすっかり定着し、参加者の希望を取り入れ、週ごとにテーマを変えて開かれています。

第一週は書道教室

近頃の通信はインターネットを使う方が多く、自筆で手紙やメモを書かれる方は少ないかと思えます。ましては筆を使って書く機会は少ないのではないのでしょうか。硯、文鎮、筆、墨汁を使って筆で字を書いてみませんか。先生のお手本を見ながら学生のころに習った書道を再度始めるのも楽しいものです。先生に添削していただき〇印を付けてもらった時の嬉しさ!! 道具をお持ちでない方も歓迎です。

第二週はお茶会

ホープコネクション会長 洋子・デイビス

お茶とお菓子をつまみながらの歓談。買い物ヒント、身近で起こった嬉しかったこと、悲しかったことなど、皆さんと日本語で分かち合うことができます。色々な話題が出て楽しいひと時です。

第三週は囲碁の会

指導者の方が懇切丁寧に手ほどきして下さいます。何回参加しても振り出しに戻ってしまっている私ですが、また来たいと思わせてくれる雰囲気です。参加者が少ないのがとても残念です。全然碁を打ったことのない人も是非見に来て下さい。頭の運動になるかも!

第四週は体操教室

健康管理を重視されている方が多いことがよくわかります。人気の週です。

2時間があつとゆう間に過ぎてしまうほど楽しいストレッチ体操です。会が終わるころには身体が軽くなり、肩の痛み、腰の痛み等々の

悩みが解消できます。

11月第1と第2週の特別企画は、クリスマスを前に押し花を使った素敵なカード作りです。もちろんカード以外の作品を作るのも楽しいかと思えます。この講習会では指導して下さる先生が懇切丁寧に教えてくださいます。花選びから、押し花にして作品を完成するまでのトータル自作による押し花を使っの作品作りです。

鈴の会は、普段日本語で話す機会が少ない高齢者の方たちが「集える場」として2008年始めにスタートしました。しかし高齢者のみならず若い方たちの参加も大歓迎です。違う世代がそれぞれの考えの違

いを発見し、それぞれの立場で理解することもできる好い機会です。気軽な気持ちで是非参加してください。

運転できない方、公共交通機関をご利用できない方などのために「足」のサービスも提供できます(距離に応じてガソリン代のご負担をお願いさせていただきます)。電話相談番号(0408-574-824)までお問い合わせください。

鈴の会にご協力していただけるボランティアも随時募っています。こちらも電話相談番号にご連絡ください。

なお「鈴の会」に参加されているメンバーのおふたりから感想文をお寄せいただいています。以下ご紹介します。

「鈴の会」に参加して

稲里なみき

みなさん、こんにちは。ご機嫌いかがですか。

夢にも思わなかったオーストラリアでの生活も早20年近く歳月が流れながら、昨日のことに思い出します。

夫婦共々老いて初めて目にする異国に戸惑いながら好奇心いっぱいだった私、共に楽しんだ日々でした。そろっての元気を喜び、念願だった晴耕雨読の暮らしに生きがいを感じての老後でしたが、2006年元気だった主人が逝き、いつしか私も高齢者の一人となった今、つくづくここの医療、また老人福祉への制度に感謝の思いです。

08年よりホープコネクションのお茶会にお世話になっています。若い方々の日本人向け高齢者サービスの立ち上げについての熱意あふれるお話を伺い、感動と共に高齢者ケア施設の実現できる日が来ることを願っています。歳に関係なく老いを元気に生きておられる方々のお話に私も老いに負けじの心意気で前向きにと思っています。

- * 夫ありて花ある暮らし思ふかな
- * 萎えし日も老いに負けじと背を伸ばし
- * ひざ伸ばし背すじ伸ばして一巡り、仰げば蒼き空の広がる

西村温子

やっと暖かく庭の草木が芽生え始めてきたメルボルン、皆様いかがお過ごしですか？

私は、メルボルンに住んでいる息子のところに1年間お世話になるうと一人でやってきました。69歳にして海外に住もうとは夢にも思いませんでした。来てすぐはすべてが新鮮で右も左もわからず(もちろん英語も)友達を作るところかトラムにすら乗るのがやっとでした。そして息子の方からホープコネクションのことを聞いて家から近いこともあり、参加させていただきました。そこには永住されている方、仕事でこられている方などいろんな方と知り合うことができました。

コネクションの方もとても親切で何も知らない私にいろいろと教えてくれました。定年後はボランティア活動に参加するのが自分の夢、目標だったためホープコネクションに参加出来毎週が楽しみです。帰国後も何らかの形でこういったコミュニティに参加していけるよう頑張りたいです。

しかし、一方でホープコネクションの存在を知らない方も大勢おられるみたいです。このすばらしいコミュニティがもう少し広く知れ渡ればいいのと思います。

来年2月には帰国ですがそれまでいろいろとお世話になります。これからどうぞよろしく願いいたします。まだホープコネクションにいらっしやっておられない方も気軽にお越しいただいて友達の輪を広げましょう。

私的空手使用法

9月19日に行われたホープコネクションのカルチャースクールは、「女性の護身術」でした。講師を担当されたワタダさんからご寄稿いただきましたのでご紹介します。

~~~~~

あまり強く意識したことはないのですが、事実、私はどこへ行っても空手をしています。

14歳の時に近所の道場で始めた空手はその後、度たびサボりながらもいつでも私の生活の一部でした。そして、23歳の時、初めての海外・ニュージーランド行きで初めての飛行機に乗ったのも、きっかけは空手でした。英語はからっきしダメでしたが、友人を訪ねて行った現地

## 国際松濤館空手道連盟「夏龍会」 ワタダチユキ

道場では問題なく練習をすることができました(少なくとも「キック」と「パンチ」は知っていましたから!)。数年後、バックパックを背負ってのニュージーランド旅中で、場所を見つけては空手エクササイズを繰り返していると人が寄って来ました。一日だけ一緒にビーチで稽古をしたイギリス人のデイヴとは、いまや大親友です。オーストラリアに来た当初もやはり公園でエクササイズ、そして現在は道場へ通い、また、子供クラスで空手を教えたりしています。

いつの間にか空手を通して世界が広がった自分に驚いています。月並みですが、何事もいろんな意味で「継続はチカラ」なんだと身をもって知りました。決してまじめな生徒ではなかった(道場を離れてバックパッカーになってしまったあたり)ハズの間人が、オーストラリ

アで子供たちに空手を教えているのです。実際は、稽古が終わる度に「今日はどうだった？」と生徒に感想を求め、まだまだヒヨッコ先生で、子供たちに教えるよりも彼らから学ぶことの方が多いですが。彼らが笑顔で「It's fun!」と答えてくれると、「バックバックに手を伸ばすことなく、まじめに稽古しなきゃ。」と襟を正される思いだったりして。

言うまでもなく、空手は健康によいのです。特に私の場合、身体よりもむしろ「心の健康」に大きく貢献してくれております。

学校へ行った時や、仕事で、道端で、出会った人々と初めて会話する時は、「空手をしている」との話題を必ずと言っていいほどふります。私は話上手ではないので、これは相手から興味を引き出し、次の会話へ進むために質問などを引き出す常套手段であります。友人・知人作りは、空手の話題で話を盛り上げ、引き延ばし、そのおかげで人と仲良くなる、という方法です。正直、私は7days 24 Hours 空手に没頭しているなんて人間ではありません。むしろチョコレートをかじりながら、ランチは、夕食は、なに食べようかしら？と考えている方が多い、下手するとカウチポット族です。そんな私にとって空手というのは、(たとえ邪道であったとしても) 友人作りに一役も二役もかってくれる強い味方なのです。

また、道場に通うというのは「コミュニティに属する」ということであり、自然に地域の人の輪に入ることができるものです。趣味を共有する人々が集まり、共に練習をすることでかけがえのない仲間意識が生まれます。そして、困っていれば相談に乗ってくれる仲間がいつもそこにいる、という安心感。日本から海外に来て、孤独感を味わう機会というのは少なくないのでは。私自身、オーストラリアで仕事も

なく学校に行くでもなく日々を過ごしていた頃は、何度もそういう負の気持ちに襲われ、人に話しかける気力さえ湧いてこない状況が多々ありました。今は道場の先生と仲間たちのおかげで、前向きに生きることができると実感しています。

コミュニティに足を踏み入れるのは、最初の一步に勇気があるかもしれません。けれども、間違いなくその一步は後に大きな宝物をあててくれます。ウォーキングのグループや一日のみのバリスタ講座など、きっかけはいくらでも見つけられます。ぜひ飛び込んでみることをオススメします。

ホープコネクションでもカルチャースクールを実施していて、私は先日、護身術の講座を開く機会をいただきました。屈強な女性が参加していて投げ飛ばされたらどうしよう、などとはいらぬ心配でした。アットホームとはああいう場合に使うのでしょうか。終始、和やかな雰囲気です。笑いが絶えませんでした(ふざけていたわけではありません、念のため)。初めての護身術に一所懸命にトライされた方の、技が上手にかかった時の笑顔。「毎日、復習しなきゃね。」という言葉。宝物がまたひとつ、私の胸に刻まれました。

講座で皆さまにお伝えしたのは、空手を取り入れたプラクティカルな護身術でしたが、「護心術」でもあるように、と願う私です。

道場 info: <http://karyukaikarate.com>

## グループ作りのお誘い：ハンディのあるお子さんと親の会

困ったこと・福祉サービスなど意見交換しませんか？  
携帯：0425258373 ホランドまで。

## 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

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いたします。さらに現在ではマイグランドリソースセンター(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

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：[hopec@optushome.com.au](mailto:hopec@optushome.com.au) でも受け付けています。お気軽にご利用下さい。

## カルチャースクール クリスマスのお料理講座

毎回好評をいただいているホープコネクションカルチャースクール。今回は、クリスマスのごちそうをつくってしまおうという企画です。

クリスマスのための料理、どんなものをなさいますか？クリスマスのお菓子と言えば？家庭により、国によりさまざまなものがある事と思います。オーストラリアの伝統は、といっても英国から持ち込まれたものですが、やっぱり七面鳥の丸焼きとクリスマスプディング。一度は挑戦してみたいと思いつつ機会が無かった方のための講座です。ただし、クリスマスプディングは時間がかかりすぎますので、残念ながら今回は外させて頂きました。代わりに、オーストラリアの代表的なお菓子パブロバをクリスマス風アレンジしてつくってみようと思います。これに Grazed Ham も加えて、もちろん出来たものはみなさんと試食して、少し早めのクリスマスパーティーです。食いしん坊のみなさん、この指と〜まれ！！

**日時：**2009年12月12日（土）午前10時～午後1時

**場所：**Grattan Gardens Community Centre

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

**費用：**お一人 \$15.00

**定員：**20名。先着順です。

**申込み・問合せ：**下記のホープコネクション電話相談・メール相談へ、12月9日（水）までをお願いします。

チャイルド・ケアご希望の方、駐車場が必要な方はお申し込みの際にお知らせください。（駐車スペースは限りがありますので、先着順です。）

## 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、これからの日本人向け高齢者サービスのたちあげに関心のある方々にも集まっていただける会を催しています。

第1木曜日：ゲームの会・クラフトの会。今は書道をやっています。心静かに一筆、いかがですか。

第2木曜日：お茶会。ざっくばらんなおしゃべりの会です。日本人向け高齢者サービスのたちあげについて意見の交換をしたり、アイデアを出したりできたらと思っています。日本語でのおしゃべりを楽しみたいという方も歓迎です。

第3木曜日：囲碁の会。今は初心者さんがほとんどですが、熱心な先生のおかげでみんな楽しんでます。初心者から上級者までどなたでも。

第4木曜日：体操教室。姿勢均整師の鈴木月子先生の体操教室です。運動にふさわしい服装で、床に寝転がるときに敷くもの（ヨガマットやビーチタオルなど）と飲み水を持ってお越し下さい。参加費用が一回\$5.00。これは鈴の会の活動資金にさせていただきます。場所の関係上、事前にお申し込みをお願いします。

とりあえず以上のような会ですが、シニアの方々中心に日本人のグループと一緒に活動できるようなアイデアのある方、どうぞまず第二木曜日のお茶会にいらしてください。プランマーケットでの買い物ついでに、お気軽にどうぞ。シニアの方には、送迎の手配も可能です。下記までお申し出下さい。

**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：**毎週木曜日、午後1時から3時

**申込み・問合せ：**下記へどうぞ

## ホープコネクションへの相談・連絡・問合せは何でも、こちらまでどうぞ

**日本語電話相談：**0408 -574 -824（月～金曜日、午前10時～午後3時）

**E-Mail：**hopec@optushome.com.au

**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、斉藤喜夫、前川由紀子、与那覇麻紀、樽井千賀子、永野智子、Mayumi International、古橋和子、ワタダチユキ（敬称略・順不同）