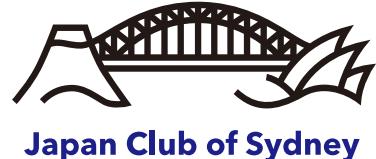


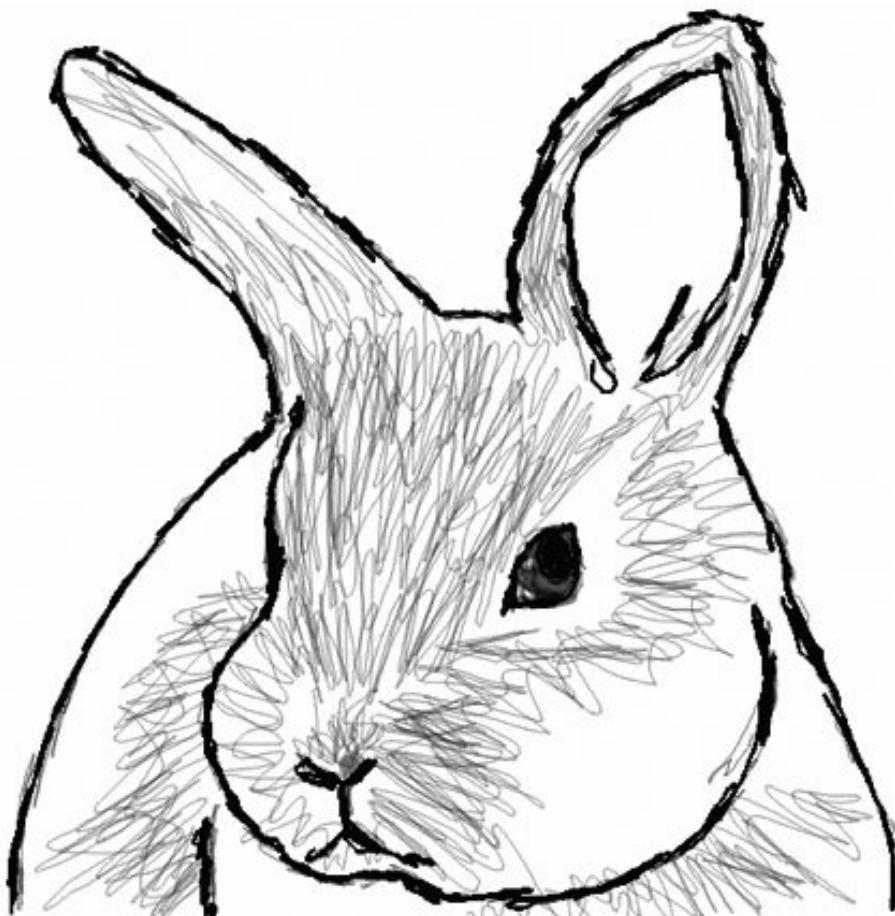
JCSだより

Jan & Feb 2011 Vol.29 No.1 Issue 318 Print Post Approved No. PP 242616/00001



Japan Club of Sydney

PO BOX 1690, Chatswood NSW 2057
Phone : 0421-776-052
Email : jcsydney@tokyonet.com.au
www.japanclubofsydney.org



新年の挨拶～会長・総領事 (P3)

クリーンアップ・オーストラリアご案内 (P2)

日帰りバスツアー報告 (P7)

キラリと光る「田村宏一さん」 (P11)

QLD州水害被災者支援イベント報告 (P23)

「継承日本語教育を考える」 (P14)

新連載 「プロサッカー選手 今矢直城物語」 (P22)

「元さんの一休入魂」 (P26)

Happy new years everyone!

Hi my name is Alice and I'll be drawing the front cover for JCS newsletters this year. I am studying graphic design at TAFE.

For this picture I used a drawing tablet and my laptop to draw this rabbit.

I decided to draw this as it is the year of the rabbit and they are cute!

Alice



www.japanclubofsydney.org

1・2

Jan-Feb 2011

シドニー日本クラブとは？

シドニー日本クラブ (JCS) は、オーストラリアに住む日本人および日系人家族の親睦を図り、オーストラリア社会の一員として日本文化の定着とその維持に努め、また他の諸民族の人たちとの相互理解の向上を図ります。



Japan Club of Sydney

投稿募集！

原稿は、趣旨を変えない範囲で手を加える場合があります。文字数は最大1000文字です。投稿原稿は、誌面や内容、時期などの都合により掲載を見合わせる場合がありますので、ご了承ください。

告知板について

「告知板」は会員の方が「売ります」「買います」「探し物」「教えます」など、個人の広告を掲載するコーナーです。会員の方なら、一回に限り無料で掲載できますので、ご利用下さい。

クリーン・アップ・オーストラリア

レーンコープ・ナショナル・パークに集まろう！

第21回クリーン・アップ・オーストラリアが今年も3月6日(日)に行なわれます。この日は、オーストラリア全国一斉に公園や浜辺をきれいにする日で、全国規模で行われ、参加人数がオーストラリアで最大のボランティア活動です。そしてこの活動が世界中に広がっています。公園を散歩がてら、周りのゴミを拾ってみませんか。1時間でも2時間でもあるいは半日でも皆さんの自由です。

日ごろ何気なく捨ててしまったり、拾わずに見過ごしているゴミの数々…。年に一度のイベントは誰もが気軽に参加できます。この機会に是非、会員の皆さんのご協力をお願いします。今回もシドニー日本人会の皆さんと一緒にこのイベントに仲良く参加することになりました。こぞってご参加下さい。

日時:3月6日(日)9:00～11:00

場所:レーンコープ・ナショナル・パーク

集合:ゲートから10mほど入った所(地図参照)

用意するもの:手袋、帽子、日焼け止め、サングラス等

※通常、公園内は車の場合入場料が必要ですが、入り口でJapan Club of Sydneyの会員として、クリー



ン・アップ・オーストラリアに参加する旨をお伝えいただければ無料になります。

尚、JCS以外の団体や、その他の地域で独自にクリーン・アップ・オーストラリアにご参加なさりたい方は、下記にご連絡下さい。

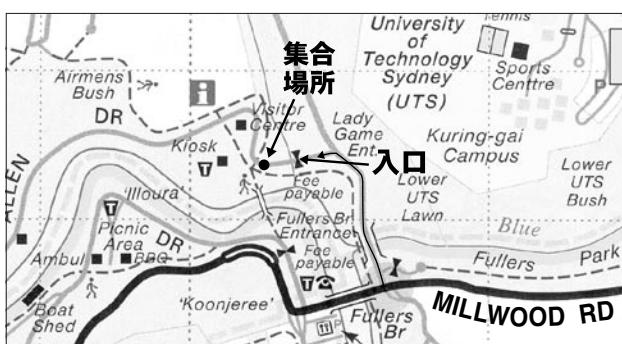
Clean Up Australia

Phone:9552-6177 Fax:9552-4468

Email:cleanup@cleanup.com.au

www.cleanup.com.au

担当理事:山口正人(携帯:0404-027-407)



JCS年間行事予定

月	会全体	土曜会	コミュニティネット	City校	NB校	Dundas校	その他イベント
2月	理事会(9日) 本誌1・2月合併号発行(7日)	例会「栄養学セミナー」(12日)	栄養学セミナー(12-13日)	始業式・節分(5日)	始業式(5日)	始業式(5日) クラス保護者会(26日)	教育支援委員会(4日) ゴルフ部コンペ(27日)
3月	理事会(9日) 本誌発行(7日)	例会「日本初の妻帯僧・親鸞聖人」(19日)	高齢者ケアオプション(12日)	年次総会(12日)	ひな祭り(5日)	ひな祭り(5日) クラス保護者会(5日)	クリーンアップ・オーストラリア(6日) フルーツピッキング(13日)
4月	理事会(13日) 本誌発行(4日)	例会(16日)		子どもの日(30日)		終業式(2日)	

2011年新年のご挨拶



在シドニー日本国総領事 小原 雅博

新年明けましておめでとうございます。

私にとっては当地で初めてを迎えるお正月となりました。新年を祝う盛大な花火、そして元日の汗ばむ暑さなど、日本の新年とは異なる雰囲気の中で気持ちを新たにしているところです。

ご承知の通り、日豪関係は、半世紀に亘る友好の歴史と緊密な経済貿易関係を基礎として良好な関係を維持し、発展させてきています。

昨年11月には、前原外務大臣が就任後最初の二国間関係での訪問国として豪州を訪れ、豪州政府指導者との間で経済関係を一層強化していくことで合意しました。また、その翌月には、伴野外務副大臣と松下経済産業副大臣が来豪し、資源やインフラの分野で協力を具体的に推し進めるべく、豪州側に、特に州レベルで積極的に働きかけました。

日本は、人口減少や少子高齢化といった構造的問題から、円高やデフレといった経済的問題まで多くの難題を抱えていますが、現在の危機を乗り越えることによって新たな発展の可能性が切り開かれるものと信じます。「平成の開国」を実現し、力強く発展する比較的若い国家である豪州との間で、経済相互補完関係を基礎とする幅広い協力関係を発展させていくことが日本の再生にも資するものと信じます。日本が経済的、社会的に厳しい状況に直面している時だからこそ皆様と力を合わせ、日本にとって重要な豪州との関係を強化すべく一層の努力を払いたいとの思いを強くしていますので、何卒宜しく御願い致します。

また、当館としては、シドニーに在住されている邦人の皆様が安全に新しい年を過ごされることを願っており、適時適切な情報提供や効果的な邦人援護の実施に努めて参る所存です。当館は、万一の際の邦人の皆様方の安全確認や援護という重要な業務を担っていますが、その遂行のためには、当館への在留届を通じた所在に係わる基本情報と、日本クラブを始めとする諸団体の御協力が欠かせません。つきましては、在留届未提出の方はもとより、住所変更等があった方についても、その都度御連絡頂ければ幸いです。

総領事館としては、館員一人一人が皆様方にとって身近でお役に立てる存在となれるよう今年も引き続き努力してまいりますので、何卒宜しく御願い致します。

最後に、新しい年がシドニー日本クラブの皆様にとって、また、日豪関係にとっても、今年の干支である兎の如く、飛躍の年となりますことを願いつつ、私の年初の御挨拶とさせて頂きます。



シドニー日本クラブ会長 チョーカー和子

皆さん、明けましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては健康で平和な新年をお迎えになられたことを願います。2011年は卯の年ということでうさぎの形をした飾り物などウェブサイト上でも目に付きました。またうさぎ年の人はしとやかで上品な性格ということですが、皆様の中で卯年の方は何人くらいいらっしゃるのでしょうか。

さて、盛りだくさんのイベントを開催し、忙しく過ぎて行った2010年を振り返り、改めて理事および会員の皆様のボランティア活動がこのような素晴らしい成果を挙げたのだと深く感謝の念を持ちました。

JCSは今年2011年も会員の皆様の役に立ち、そのうえ楽しい数々のイベントやセミナーの開催を予定しています。まず、年初めのイベントとして1月26日のオーストラリア・デーには、有志の方々が浴衣など日本の伝統的な衣装で参加し、シドニーにおける日系コミュニティの存在をアピールします。また毎年2月に開催していた夏祭りは名称を変え、「日本の祭り」として10月にダーリングハーバーにて開催、3月には恒例のクリーンアップ・オーストラリアなど、今年も各種イベントを企画、開催していくきますので、会員の皆様のたくさんのご参加をお願いします。

世界でも歴史の浅い継承日本語教育、その分野で現場の教育活動を実践しているJCS日本語学校の先生方、保護者の皆様方は、実際の教育活動はもちろんのこと、その啓蒙活動としてセミナーやフォーラムを開催し、広く理解を広める努力を怠りません。今年も会員子弟の継承日本語教育に励む3校のJCS日本語学校も新入生を迎えて新学期が始まります。ノーザンビーチ校は今年から生徒たちの通学に便利なようにWakehurst Publicに移転し、さらに充実した継承日本語教育を継続していきます。

また、ますます増加する日系人の数に比例するよう、これまでなかったような問題も増え、福祉活動充実の必要性が拡大するなか、コミュニティ・ネットの福祉活動はいよいよ軌道に乗って、皆様の期待に沿うようこれからも更なる前進と活動をつづけていきます。

JCSは毎年拡大する日系人コミュニティのために必要な情報発信、イベントやセミナーの企画・開催、継承日本語教育活動、福祉活動をますます充実させて参ります。皆様の健康を祈って、新年の挨拶とさせていただきます。

雪の降り続くアルフレッド、ニューヨーク州から

2010年12月度 理事会議事録

日時：12月8日(水)、19時～21時10分 場所：Ceramic Studio and Gallery EN
出席：チョーカー和子、水越有史郎、高橋一嘉、渡部重信、佐藤薰、リンカーン瑞枝、
サマットちづる、山田朝子、岩佐いづみ

欠席：原田研吾、山口正人、平岡正美、シーハン宏子、仙崎佳澄 (敬称略、順不同)

1) クリスマスパーティ総評

会場は環境も良く、アクセスも便利だったが、クラブ受付でエリア確認に手間が掛かった。バンドのBGMが騒々しく会話がしづらい。只野徳子さんの三味線演奏も騒々しい中だったので、良く聞けなかった。バンドの選曲がクリスマスらしくない。参加費が高いので、参加者が少ない。理事の参加費には補助金を支給し、事務局の参加費は会で負担する。2011年1月中に実行委員会のミーティングを予定。反省会と2011年のクリスマスパーティについて話し合う。

2) コミュニティーネット活動報告

高齢者向けセミナーを主催しているNorthern Sydney Multicultural Access Projectが、来年早々より電話相談窓口を共同で設立したいということで、協力を求めてきた。この件につき、以下討議された。①トレーニングは来年の1月末か2月にスタート。②内容は、「高齢者対応について」「アセスメント・プロセスについて」「カウンセリング／境界線について」などで、3～4回にわたる半日トレーニング(無料)。③電話相談のシフトは週1日、4時間を毎週できる方。④最低、3、4ヶ月か6ヶ月間できる方を募集。

セミナーの反応がとても良いので、リピートして行う。高齢者の方にも分かり易いようにセミナー会場への詳しい地図、バスの番号などを明記して配布する。配布する書類に日本語を多くする。

* コミュニティーネット役員はJCSの入会金を免除。
* 朝川兼行先生セミナー「幸せになるおもしろ栄養学」を2011年2月に予定。スポンサー会社に交渉・挨拶に行く場合、高橋福会長が同行する。

活動内容・報告などに関して、副会長2名、オーツ理事(教育担当)及び事務局にメールを回す。

3) JCS新ウェブサイトについて

新しいウェブサイトは以前よりも見やすくなった。会員・一般の区別はつけないが、掲示板の利用にはパスワードを使う。日本語学校のウェブサイトもアップデートが必要。各担当別にデータをアップすること。



4) 会報1・2月合併号の発行日変更について

発行は2月7日(月)で承認された。

5) 会報のダウンロードと郵送停止について

案内を12月号に掲載。事務局でダウンロード希望者のリストを作成。1・2月合併号よりダウンロード希望者には会報は郵送しないこととする。

6) 名誉会長、及び岩佐理事のタイトルについて

* 小原シドニー総領事に名誉会長への就任を依頼する。
* 岩佐理事のタイトルを事務局長にする

7) 教育支援委員会・学校からの報告

12月11日(土)が学校最終日。シティ校: 夏祭り、NB校・ダンダス校: お楽しみ会を行う。

今後、CLAIR(自治体国際化協会)から教育支援委員会の会議に出席する。

日本語学校の教員採用は、個別の教員との契約制としていたが、ABNが取得できない教員がいるため、雇用形態を変更する予定。

8) その他

* バスツアー(ジェノランケーブ&ブルーマウンテン)報告

12月5日(日)に開催。32名参加(内JCS関係17名)

* 全国老人会京都支部(約15名)が来豪し、土曜会との交流会をする。

予定: 2011年3月20日以降(シドニーのみ訪問3泊程)

目的: 在豪の日本人高齢者との交流を通じて、余暇の過ごし方・楽しみ方を学びたい。

経費: 特に必要としない。双方の参加者が実費を負担。
催事: 未定(ローンボウリング、食事会、Cockatto Islandへの小旅行、BBQなど)

9) 会員数・会計報告

401世帯 \$14,624.56(11月末現在、CLS補助金含む)

* 次回の理事会は2011年1月19日(水)午後7時より、Ceramic Studio and Gallery ENにて開催。

※なお、12月の理事会は、討議終了後、理事による忘年会と、米国に出発されるチョーカー会長の激励会を兼ねた懇親会を催しました。(写真)



2011年1月度 理事会議事録

日時：1月19日(水)、19時～20時20分 場所：Ceramic Studio and Gallery EN
出席：水越有史郎、高橋一嘉、原田研吾、山口正人、林さゆり、平岡正美、渡部重信、オークス直美、リンカーン瑞枝、山田朝子、佐藤薰、岩佐いづみ
欠席： チョーカー和子、シーハン宏子、サマットちづる (敬称略、順不同)

1) QLD州の洪水被災者への義援金募集の件

このたびのQLD州の洪水被災者に対してシドニー日本人コミュニティとして義援金を募る。各サークル、土曜会、学校、その他の方々から義援金を集め、「JCSだより」1・2月合併号で案内を掲載。2月中にJCSでまとめて寄付する。

献金先予定：

Premier's Disaster Relief Appeal
c/o Dep. of the Premier and Cabinet
P.O.Box 15185, City East, QLD 4002
www.qld.gov.au/floods/donate.html

2) QLD州洪水被災者支援チャリティーイベント

以下の3つのチャリティーイベントの後援依頼があり、すべて承認された。各イベントの報告を「JCSだより」に掲載する。また、日本人会・商工会議所にも連絡する。

①お餅つき & 田中誠さん弾き語り & 和菓子試食会

日時：1月22日(土)16:00～

会場：Harmony Cafe 和合(Brookvale)

参加費：大人10ドル、子供(小学生以上大学生まで)5ドル(お餅食べ放題、和菓子、弾き語りを含む)

②映画上映会

日時：1月23日(日)11:00～

場所：North Sydney Leagues Club

料金：QLD被害者支援のための寄付を募る。

内容：ドキュメンタリー映画3本とタッピングタッチの紹介と演説。

映画：「木の来た道」「マザーテレサ」「木の来た道」「1/4の奇跡」

③セミナー「ソーシャルメディアの活用法」

個人ユースからビジネス、災害報道までソーシャルメディアは、あなたと世界を繋ぐ魔法の扉。

日時：1月29日(土)10:30～14:30

場所：Chatswood RSL Club

会費：39ドル(経費を除いた全ての収益は、QLD州の洪水募金へ寄付予定。)

3) クリーンアップオーストラリア

日時：3月6日(日)9時～

日本人会と合同で開催する。ゴミのピックアップはライドカウンシルが行う。レンジャーがゴミが多くある場所へ案内する。(但し、危険な場所なので若年の健康者のみ)

駐車場の件は山口理事が確認する。車にサインボードを出すなどの対応が必要。

4) コミュニティーネット活動報告

2月に朝川兼行先生「幸せになるおもしろ栄養学」セミナーを開催する。

日時：2月12日(土)13時～16時、2月13日(日)14時30分～17時30分

電話相談員のトレーニングは半日のセッションを2回予定。場所：マッコーリホスピタルのオフィス。定員10名、希望者を募る。

5) オーストラリア・デーのイベント参加

1月26日(水)オーストラリア・デーに、浴衣を着用して船に乗船し、パレードをする。30人参加。和太鼓りんどう2名が参加。5時半集合、7時～7時45分パレード、花火見学、9時半解散。後日メールにて確認。

6) その他

ノーザンビーチ校の引越しが完了した。

7) 会員数・会計報告

401世帯 \$16,683.09(12月末現在、2校分のCLSグラン트を含む。)

※次回の理事会は、2月9日(水)午後7時よりCeramic Studio and Gallery ENにて開催。

私の旅自慢



去年10月初めに家族とバヌアツに1週間行ってきた！首都のポートビラは、シドニーから飛行機で3時間半。なんといってもエメラルド色の海が美しい。面白かったのは、ポートビラ近くにある小さな島、ハイドウェイアイランド。世界で唯一のアンダーウォーター・ポスト(海の中のポスト)がある。岸から50m、海上から3mのところにポストがあり、ポストカードを海から送ることができるのだ。それから、スノーケリングも感動もの。岸から1、2mのところにもトロピカルな魚がいっぱい、これは驚きだった。島のほかにもバヌアツには見所がいっぱい。南国果物テンコ盛りのマーケット、伝統的な村で体験する村人たちの歌や踊り…などなど。小さい島があなどれない、それがバヌアツだ。ぜひまた行ってみたい。(マーン薰)



3月のモザイク「わいわい健康サロン」

トピック:高齢者ケアオプション

日時:3月12日(土)1pm~4pm

会場:MOSAIC Centre(12 Brown Street, Chatswood)

参加費:\$5(アフタヌーンティー込み)

3月の「わいわい健康サロン」のトピックは、11月にクローズネストセンターでご好評いただいた「高齢者

ケアオプション」。我々の毎日の生活にすぐに役立つ便利な情報をたくさんお届けしたこのセミナーを、ぜひもう一度開催して欲しいと多くの方々から要望がありましたので、3月に同じ内容のセミナーをもう一度行います。前回ご参加できなかった方、あの役に立つ内容をもう一度聞きたいという方、今回はお見逃しのないように、ぜひ、お気軽にご参加ください。

栄養学／予防医学の第一人者による2時間タップリトーク 「幸せになるおもしろ栄養学」未来に役立つ“新”健康学のススメ

2008年度「ライナス・ポーリング賞」受賞者である栄養科学博士、朝川兼行先生が日本から来豪!
21世紀を健康に、そして心豊かに生き抜くために欠かせないメッセージに耳を傾けてみませんか?

「食と病気の関連性」「汚染食品の影響とその対策」「美食とダイエット」など現代における「食」のウラ・オモテをわかりやすくストレートに語り、心と身体のバランスと健康を、予防医学的な観点から追求し続ける朝川先生。数多くの疑問や不思議に答えをもたらす先生のお話には、いまを、そして今日を生きる私たちに欠かすことのできない貴重なメッセージがたくさん盛り込まれています。

果てしない英知と発見、そして先生特有のパワーとユーモア溢れる充実したひとときをお届けいたします。
また、質疑応答を通して、ぜひ、あなたご自身のハテナ?に、先生からの温かいメッセージをいただいてみませんか?

日 時 第1回:2011年2月12日(土)13時~16時

第2回:2011年2月13日(日)14時30分~17時30分

場 所 (2回とも) The Dougherty Community Centre(7 Victor street, Chatswood)(下図参照)

参加費 (2回とも) 一般\$15、JCS会員・シニア・学生\$10(アフタヌーンティー込み)

※会場は冷房が効いていますので、長袖の上着などをご用意ください。

締 切 2月10日までに、Emailか電話でご予約ください。席に限りがありますので、先着順とさせていただきます。
(Email: jcscommunitynet@gmail.com または 0449-581-683リンカーン瑞枝、9869-1972ピーコック京子)

主 催 シドニー日本クラブ(JCS)コミュニティーネット

朝川兼行(あさかわ・かずゆき)先生プロフィール

栄養科学博士、予防医学情報研究所所長

生命エネルギー学会、日本予防医学会、日本臨床抗老化医学学会、日本腫瘍学会 有機農法研究会会員・講師、日本緑十字国際波動研究所学術委員。



マクロビオティックとの出会いから食養学への道に進み、実践体験を通じて、東洋医学現代医学、分子矯正医学などを学ぶ。近年は、生命エネルギーの研究に入るかたわら、人間はどう生きるべきかを追求。

過去30余年、常に新しい予防医学を追求しながら、日本全国をはじめ、アメリカ、中国、韓国、台湾、シンガポール、マレーシアなど世界中で講演を行っている。

著書に「バイオ・ウェーブ・パワー」(古川書房)、「きれいな血液が健康を作る」(産学社)、「癒しの方程式」(ガイア出版)などがある。



ライナス・ポーリング賞とは

ライナス・ポーリング(1901~1994)は、ノーベル化学賞そしてノーベル平和賞とふたつの異なる分野で2回もノーベル賞を受賞した20世紀の偉人のひとり。ビタミンそして分子化学の分野を中心に多大な功績を残した「予防医学の先駆者」でもあります。

ライナス・ポーリング賞は、ポーリング博士の理念を継承し「健康で平和・学術・文化交流および人道上、功績顕著であることを審査基準に選ばれた者」に与えられる大変名誉ある学術文化功労賞です。



本物・品質にこだわる



肌本来の力を呼び覚ます
SPTMのスキンケア



シドニー
日本クラブ
土曜会

日帰りバスツアー第一弾 ジェノランケーブ＆ブルーマウンテン

JCS(シドニー日本クラブ)はツアーランドと共に、12月5日(日)に、総勢32名(内JCSより17名参加)で、ジェノランケーブとブルーマウンテン日帰りバスツアーに行ってきました。ジェノランケーブまでの道のりはシティより約3時間半と長時間でしたが、車内でDVD(もののけ姫)を見ているうちに到着しました。鍾乳洞内では、日本語を話すガイドさんが面白おかしく案内してくれ、アップダウンの激しい鍾乳洞内を皆さん楽しく散策されました。



その後各自お昼を取り、シニックワールドへ出発。途中バスが狭い蛇行道で対向車とすれ違えず、一時はどうなることやらと思いましたが、バスドライバーさんの運転テクニックにより無事通過。シニックワールドではトロッコやロープウェイなどに乗り、景色を楽しみました。

あいにく霧のため、スリーシスターズは見られませんでしたが、とても充実した一日を過ごすことができました。

JCSでは今後も楽しいバスツアーを企画していきますので、是非ご期待下さい。

ジュニア・ゴルフ部の歴史

私たちのジュニア・ゴルフ部も2010年に幕を下ろすことになりました。Japan Junior Golf Club of Sydneyを立ち上げたのは17年前の1994年の3月でした。発会式はTerry Hills Golf & Country Clubで名誉会長に当時の全日空の徳田紘司支店長、特別顧問に三菱商事の増田徹郎支店長、新日鉄の三井陽一郎支店長、シドニー日本クラブの原田研吾会長の3氏にお願いして華々しくスタートしたのです。

設立の趣旨は、オーストラリアの恵まれたスポーツ環境の中で、多くの子供達にゴルフを楽しんでもらい、「スイングの基本技術と正しいマナー、エチケットを身につけた少年・少女ゴルファーの育成をはかる」ことでした。

実際のレッスンは4月17日に6才から17才までの27名が第1回の練習をセントマイケル・ゴルフ場の練習場で始めたのですが、コーチはその時にセントマイケルGCのレッスン・プロだったアラン・クーパーさんで



した。その後、何人かのコーチが代わりましたが、最後はやはりアランさんでした。諸般の事情からシドニーを離れることになり、併せて、会長の私も高齢となり、幕を閉じる決心をしました。最後の練習はワインザーのRum Corps Barracks Golf Centreで9ホールのラウンドでした。(写真左下)

17年間に育てたジュニアは196名にのぼり、このうち、飛びぬけて成長した数名の中には、加藤陸大君、松村大聖君、浦崎マイケル君など、今やプロになる寸前の諸君が数々の公式コンペで大活躍しており、嬉しい限りです。

異色なのは、私の娘かたの孫の田村直也君(26才)で、ゴルフも上手でしたが、サッカーに一生を賭けることを決め、今はJ1リーグのベガルタ仙台でサッカー・プロ(MF)として活躍しています。機会があったら是非応援して下さい。(写真右上)



長い間、大勢の皆さんのお応援で無事に、そして、楽しく送れたことを心から感謝する次第です。有難うございました。

JCSジュニア・ゴルフ部長 宮下義夫
President, Japan Junior Golf Club of Sydney Inc.

土曜会 だより



会員の親睦と交流、健康維持の為、毎月趣向を凝らした内容が盛り沢山。毎回50名前後集まる和やかな雰囲気の中、和食弁当を食べながらの情報交換、様々なテーマで講師を招いてのお話、コーラス、健康体操、bingoゲーム、新年会、日帰りバス旅行等を通して、趣味の会、見学会、海外旅行などへ輪が広がります。ビギナーも大歓迎。どうぞ気軽にご参加下さい。(入会金不要。年齢・性別・国籍不問)

土曜会役員

会長 高橋イッキ 副会長 林さゆり 事務局長 有泉浩子 会計 宮下義夫 会計監査 長谷川千鶴
幹事 朝比奈富美子・宮下昌子・鷺頭富江

■2月例会は「幸せになるおもしろ栄養学」 ～未来に役立つ“新”健康学のススメ～

日時:2月12日(土) 講師:朝川兼行先生

※今回は第2土曜日ですのでご注意ください。

(JCSコミュニティネット主催、JCS土曜会協賛の為)

11時45分受付開始～15時、15時～16時質疑応答

13時から一般の方も参加します。

※土曜会会員の方は、必ず12時30分までに受付を済ませてください。

会場: The Auditorium. The Dougherty Community Centre
7 Victor Street, Chatswood

2008年度「ライナス・ポーリング賞」受賞者である栄養科学博士、朝川兼行先生が日本から来て下さり、健康で心豊かに生活する為に欠かせないメッセージをお話し下さいます。「食と病気の関連性」「汚染食品の影響とその対策」「美食とダイエット」など、現代における「食」の裏表、心と身体のバランスと健康を、予防医学的な観点から追求します。朝川先生特有のユーモア溢れるお話から、パワーをいただきましょう。

申込: 参加の場合は3日前(水曜日)迄に、ご自分の地区幹事までご連絡ください。その際、お弁当(\$10)を注文されたい方は、必ずお知らせください。

会費: 会員は\$3(お茶代込み)尚、今回はアフタヌーンティーも用意されています。

■3月例会の予告

「日本初の妻帯僧、親鸞聖人～ゆかりの地の紹介を交えながら～」

講師: 渡部重信氏 日時: 3月19日(土)

◆【12月例会報告】

32名の参加により恒例の年忘れbingo大会をしました。不思議な事に、当たる方は何度もbingoになり、沢山の景品を持ち帰りました。今回は、1度もbingoがでなかった方々にも、「残念でした賞」を用意し、ご家族へのお土産になりました。



bingoカードを真剣に見ている会員達

11・12月生まれの方々に、みんなでハッピーバースデーを歌いお祝いしました。



誕生日おめでとうございます。(左から)朝比奈富美子さん、中島喜美子さん、有泉浩子さん

◆【1月例会報告】

1月の例会も兼ね、39名の参加によりレストラン「四季」にて新年会を催しました。副会長の林さゆりさんの司会進行で、高橋一嘉土曜会会長が挨拶、引続き小原雅博・在シドニー日本国総領事よりご祝辞を頂戴し、今年も元気で新年を迎えた事を喜び合い、宮下義夫土曜会会計が乾杯の音頭を取りました。お正月にちなんだ懐石風おせち料理を楽しみながら、日本を懐かしみ、和やかにおしゃべりが弾みました。



小原総領事よりご祝辞を頂戴しました。

自己紹介を兼ね、お一人づつ簡単なお話をいただきました。中には、55年程前に船でオーストラリアにいらした会員も数名おられました。

JCS会員の有志によるフラ・アロハ同好会があり、ゴルト良子さんが現在19名の会員をリードされています。当日はその内4名が駆けつけ、お祝いにフラダンスをしてくださいました。



新年会に参加したみなさん



(左から)佐藤えみこさん、保坂喜代子さん、ゴルト良子さん、竹田京子さん



ゴルト夫妻

1月生まれの方に集まっていただき、みんなで今年最初のハッピーバースデーを歌いお祝いしました。



(左から)原田研吾さん、保坂喜代子さん、針ヶ谷京子さん、シーア保子さん、青木清久さん、高橋一嘉さん

針ヶ谷京子さんは、アメリカ・フロリダより参加ください、会員と再会を喜び合いました。

終わりに近づき、楽しみにしていたドア・プライズの時間になり、会は大いに賑やかに盛り上がりました。賞品を寄贈いただいた小原総領事、宮下夫妻、ゴルト夫妻、レストラン「四季」のみなさん、ありがとうございました。

最後は、有泉浩子事務局長の音頭により、三三七拍子で改めて今年も元気で過ごそうと締めくくりました。

尚、新年会で QLD 州洪水被災者への支援金を募りました。合計 \$351.15 が集まりました。ご協力ありがとうございました。2月例会においても支援金を募る予定です。

献金は「QLD Premier's Disaster Relief Fund」に送られます。

皆さんの地区幹事

- ・A地区 (North Sydney 以南) : 有泉浩子 (事務局)
📞 9436-4159 Email: hirokoariizumi@iprimus.com.au
- ・B地区 (Chatswood 以東) : 宮下昌子 (📞 9417-6715)
Email: yoshiom@bigpond.net.au
- ・C地区 (St.Ives 以北) : 朝比奈富美子 (📞 9453-0058)
Email: fumiko@pacific.net.au



ゴルフクラブ



アウトドアクラブ

第59回JCSゴルフコンペのお知らせ

次回「第59回JCSゴルフコンペ」は、以下の予定で実施します。

コース:Georges River GC(255 Henry Lawson Drive, Georges Hall)

開催日:2月27日(日)7:30スタート 会費:50ドル

幹事:高橋イッキ Email: ikkitaka@tpg.com.au

お申し込みは、2月18日(金)までに、幹事までご連絡をお願い致します。

アウトドアクラブ 2011年の行事予定

①Bilpin Springs OrchardまたはPine crest Orchardでフルーツピッキング 3月13日(日)

②テニス大会 5月29日(日)

③ボウリング大会／卓球大会 10月8日(土)

④カイヤマ 2泊旅行 2012年1・2月 ⑤ウォーキング、フィッシング(期日未定)

●3月のフルーツピッキング詳細

昨年60人も参加し大好評だったフルーツピッキングが今年も開催されます。Cityから車で約90分のBilpinでフルーツ(主にリンゴ)をピッキングした後、Mt.Wilsonに移動してガーデンでピクニック(昼食)をします。大人から小さいお子さんまで、誰もが楽しめる企画です。初秋の青い空の下、たまにはのんびりと自然の中ですごしませんか?

日時:3月13日(日)朝10時にBilpin集合(雨天中止) 場所:Bilpin & Mt. Wilson

参加費:JCS会員は1家族3ドル、非会員は1家族5ドル

その他ガーデン入場料とフルーツ購入費用が別途かかります。

(※参加費用は、モーニングティー用スナック、その他諸経費に充てられます。)

持ち物:ランチ、飲み物、ピクニックシート、フルーツピッキング用エコバック等

お問い合わせ&お申し込みは、才川須美(sumisaikawa@pacific.net.au)まで。

懇親BBQ大会を開催

12月12日、St. Leonards Parkに於いて、JCSソフトボール部のBBQ大会を行いました。次回のソフトボール大会は5月の予定です。多くの会員の参加をお待ちしています。



お問い合わせは、加藤まで。(mjkato2001@hotmail.com)

スポーツ天国 SPORTS



●AFCチャンピオンシリーズ

3月より、アジアサッカーのナンバーワン・クラブを決定するAFCチャンピオンズリーグが始まります。豪州からは、シドニーFCと、メルボルン・ビクトリーが参加。日本は、ガンバ大阪、セレッソ大阪、名古屋グランパスがすでに出場を決めていましたが、最後の一枠は元旦の天皇杯決勝で清水エスパルスを下した、鹿島アントラーズに決定。

試合日程は、下記の通りです。

3月1日: ガンバ大阪 vs メルボルン・ビクトリー
(万博記念競技場)

3月16日: 鹿島アントラーズ vs シドニーFC

(カシマサッカースタジアム)

5月4日: メルボルン・ビクトリー vs ガンバ大阪

(ドックランド・スタジアム)

5月10日: シドニーFC vs 鹿島アントラーズ

(シドニー・フットボール・スタジアム)

浦和レッズが、シドニーFCと対戦した時は、シドニー・フットボールスタジアムがレッズのサポーターで赤く染まりましたが、今年はどんな派手なサポーターが来豪するのか、とても楽しみです。

※会員の皆さんからの情報も受け付けていますので、いろいろ教えてください。よろしくお願いします。
Eメールは、kenerit@gmail.comです。(ぴか)

×ラリと光る

あの人・この人

[第30回] 田村宏一さん

APLaC(多元生活文化研究会)主宰

今回は、日本で弁護士を辞めて来豪された田村さんへのインタビューです。インターネットがまだ一般的にならない時期から「シドニー多元生活文化研究会(アプラック) <http://aplac.info/>」というホームページを立ち上げ、現在は留学サポートもしています。

●来豪されたのは、いつですか？

1994年4月です。理由は山ほどあるのですが、その中核にあるのは「暴挙をしたかった」という原始的な欲求だったと思います。ワクワクしたいという。わざわざ弁護士辞めてまでって言われますけど、その弁護士になること(司法試験挑戦)が当時の僕には「暴挙」だったわけで、「暴挙の快感」を知ってしまったら、病みつきになるというか。



●留学サポートをはじめたきっかけは？

自分のHP(ホームページ)に語学学校についての質問メールがあったことです。「〇〇という学校はどうですか？」と聞かれて、当時はヒマだったのでぶらっと2校ばかり見にいったのですね。行ってビックリ、こんなにも違うものか？と。それから面白くなって主だった学校を全て見にいき、詳細なレポートを書いてHPに載せました。するとまた別人から質問が来て、なりゆきで入学のお世話をしていたら、学校からお金(紹介料)が貰えました。「なに、このお金、くれるの？」と。当時はコミュニケーションなんか知りませんでしたし、ビジネスとして動いていたわけでもないし。それがキッカケです。

●在住日本人のここが変わったと思うことは？

本質的には何も変わってないと思います。ただし、人間の本質的で自然な生理を引き出す環境は大きく変わったと思います。周囲から怖い話を聞かされたら誰でもビビるし、エンカレッジされたらやる気が出るという環境です。陳腐な表現ですが、消費社会、情報化社会の弊害。人生=消費になって、商品化されてない生き方は存在しないかのような視野狭窄、情報でなんでも解決しようとして未知の海にこぎ出していく勇気の欠如。結果として、昔に比べて滅茶苦茶ビビってますし、不安なこと、恐いこと、未知なことに手を出さなくなる。僕の仕事は、それを「もとに戻す」ことだと勝手に思ってます。子どものように好奇心キラキラで、怪獣や虫などヘンなものが大好きな人間本来の姿に。これはツボが決まれば2、3日で戻ります。だから本質的には何も変わってない、と。

●一番嬉しかった、驚いた、不思議なことは？

抽象的ですけど、「不思議なことがないことが不思

議」「こんな社会、本当にあるんだ」という点。オーストラリアは「なんでこうなるのか？」が分かりやすい。人間の持っている美德・悪徳そして合理性、これで殆ど全てが説明できる。逆に日本はブラックボックス=同じ日本人ですら何でそうなるのかよく分からんことが多いです。最近の短命政権はまだしも明瞭ですが、自民党時代に「なぜこの人が総理に？」と日本人でもよく分からぬ局面が多々ありましたよね。宇野、海部、森首相とか。オーストラリアでは最も有能、辣腕な人間がトップに来ますし、そこに不思議さは少ない。それは現実に日本を動かしているメカニズムに分かりにくい要素が多いからでしょう。組織機構においては、業界団体・宗教団体、暴力団などが現場で隠然たる影響力を持ち、利権構造や集票マシンになるとか。もう一つは、世間体、メンツ、縄張り争いとか不透明な感情要素が行動決定において影響する度合が高い。「見て見ぬふり」「手心」「貸しひとつ」「鶴の一声」とかワケの分らん決定になりがち。ほんと日本は難しい。日本で弁護士やってるとき、事件解決のために「裏」とも不可避的に接触し、それなりに「政治」もしましたが、「いろいろあるんだよ」という、ムニヤムニヤが多い複雑怪奇な社会です。これは日本がどうというよりも、歴史の古い社会は、長い年月をかけて旧来勢力が融合して、あたかも人体のように複雑なメカになるからでしょう。欧州なんかもっとややこしそうですね。

一方、オーストラリアは若い国だから、そこはまだシンプルです。合理的なところはバキバキに合理的だし、人間臭いところはえらく人間臭い。なんで仕事をしないのかといえば「面倒臭いから」だけだったりするし、ボランティア参加率が高いのも「気の毒だから」という素朴な善性がダイレクトに行動になる。裏社会もないわけではないけど、日本の広域性や複雑性に比べたら原始的なレベルだと思いますし、汚職にしてもすぐに馬脚を現すレベルだし。そしてこの「分かりやすさ」「腑に落ちる感じ」が、あらゆる民族、人種を呑み込んで、それでもハーモナイズさせる土壌になっているし、また将来において「どんなことでも必要となればやってのける」逞しさにつながっているでしょう。ということで「ほう、人間社会はこんなにも分かりやすくなりうるのか」というのが一番面白かった点でしょう。

●ありがとうございました。ホームページに毎週掲載されているエッセーはとても秀逸で欠かさず読んでいます。これからのご活躍期待しています。



JCS日本語学校シティ校 JCS Japanese School

- 学校: Ultimo Public School
(Cnr Quarry & Wattle Streets, Ultimo NSW 2007)
- 連絡先: PO Box 902, Glebe NSW 2037 電話: 0407-461-618
- 授業: 毎週土曜日 / 幼児部: 9:30~12:10、小学校部: 9:30~12:15
- Email: jcs-jpschcity@hotmail.com
- http://cityschool.japanclubofsydney.org/



2011年度新学期スタート

皆様、こんにちは。いよいよ新学期が始まりましたね。スクールホリデーはいかかでしたか？サンタさんは来ましたか？日本に帰国し、小学校でみっちり日本語環境に囲まれていた生徒さんもいたのではないかでしょうか。City校の生徒達は皆それぞれ進級し、新しい先生、新しい教室で素晴らしい年をスタートすることになります。教室の学習だけでなく、今年も様々な行事が盛りだくさんです。日本語は机に座って学ぶ

ことだけで習得できるものではありません。色々な経験を通し、総合的なバランスの良い日本語を学んでいきましょう。

クラス紹介 水瓶座

2010年は10歳から12歳の男子5人、女子9人の合計14名の生徒が集った水瓶座を受け持たせていただきました。1学期初日に教室へ顔を出すと、まだ授業が始まるにはかなり早いのに数名の生徒が既に教室にいて、私の顔を見るたび、しっかりとした日本語での質問の嵐となりました。その瞬間からすっかり“お友達”となり、それから1学期9週間(お互い様でお休みもありましたが)本当に毎週、とても活発で元気なみんなととても楽しい1年間を過ごさせていただきました。初日に授業開始時間より早めに数名の生徒たちが教室についていた驚きは習慣と変わり、その子

JCS日本語学校ノーザンビーチ校 JCS Japanese School Northern Beaches

- 学校: Narrabeen North Public School
(Namona Street, North Narrabeen NSW 2101)
- 連絡先: PO Box 861, Narrabeen NSW 2101 電話: 0402-827-389
- 授業: 毎週土曜日 / 9:30~12:15
- Email: jcsnorthernbeaches@hotmail.com
- http://nbschool.japanclubofsydney.org/



新しい学校で授業が始まりました！

ノーザンビーチ校は開校10周年を迎え、これを機に10年お世話になったノース・ナラビーンを離れ、心機一転ペルローズにあるウェイクハースト・パブリック・スクールにお世話になることになりました。昨年まで一緒に勉強をしてきた子どもたち、そして今年から新しく入学する子どもたちと一緒に、新しい環境でこれから1年間楽しく日本語を学んでいきたいと思います。

クラス紹介 いるか組

いるか組はノーザンビーチ校の一番下のクラスで、2010年は5歳までの女の子7人と男の子4人が在籍していました。

一年を通し、色、体のパーツ、動物、食べ物、スポーツ、乗り物、お店の名前、職業の名前、気持ちの表し方、形



JCS日本語学校ダンダス校 JCS Japanese School Dundas

- 学校: Dundas Public School
(Kissing Point Rd Rydalmere NSW 2116)
- 連絡先: 電話: 0425-351-581
- 授業: 毎週土曜日 / 9:30~12:15
- Email: jcs-jpschdundas@live.com



2010年お楽しみ会、ソーラン踊り隊で締め括り

12月11日、1年間の集大成、お楽しみ会が大成功のうちに終了しました。保護者の方々も多数参加ください、普段の子ども達の勉強の成果を、楽しい歌や、工夫を凝らした劇、さらにはコンピュータを駆使しての現代版創作紙芝居で大いに楽しんで頂きました。

各クラスとも4学期に入ってから発表内容を話し合い、担任の先生方のご指導の下、毎週練習を重ねてきました。楽屋裏では、なかなか発表課題が決まらなかったり、うまく練習が進まなかったりと、はらはらド



キドキで発表当日を迎えたクラスもあったようですが、そんなことはまったく窺えない見事な本番発表が続きました。

年少のクラスでは、子ども達手作りのお面やポスター、ひらがなカードなどの工夫を凝らした小道具と共に、楽しい歌や踊りが飛び出しました。1年間を通して



達を先導にして土曜日の朝はエネルギー一杯に満ちていました。男女一緒に席に座ることは恥ずかしがって避けていましたが、実はとても仲が良く、授業中お互

容詞など、タームごとにテーマを分け、それらのテーマに関連する授業、ゲームなどをベースに行ってきました。

また、毎回の授業では、ひらがなを1文字ずつ取り上げ、書き方、書き順を中心に学習し、そのひらがなを使った語彙も1回の授業にふたつ取り上げていきました。その他にも日本の遊びや、歌なども取り入れ、全身を使って日本語学習をしたり、季節ごとの行事、ひな祭りや七夕などではクラフトや紙芝居も取り入れ、ただ日本語を聞く、話す、読む、書くだけでなく、日本の文化を知り、理解する授業を心がけてきました。

また、日本語を学習するだけでなく、授業を聞く姿勢、団体行動、クラス内でのお約束などについても、クラスの中で繰り返し確認しながら進めていくことで、子どもたちの授業、学校に対する意識が変わり、集中力もかなり続くようになっていきました。

日本語に馴染んできた子ども達が、元気に、大きな声でいろいろな歌を紹介してくれる姿に、保護者の皆さんもついつい頬を緩ませる場面が続出となりました。

中学年クラスは、劇や人気グループの歌の紹介。発表内容はもとより、お楽しみ会の発表課題に対する子ども達の率先した取り組み姿勢に成長の証が見受けられました。役になりきっての名(迷)演技に、見る側もすっかり引き込まれ、時間が経つのを忘れるひと時でした。

高学年クラスは、コンピュータを使っての現代版紙芝居ともいえるパワーポイントの発表。日本の昔話を基に、役柄を現代風に設定し直し、日本語のみならず、日本文化への理解の向上を窺わせる発表となりました。

緊張して舞台に立った各クラスとも、発表後は、みんなで一つのことをやりとげた満足感が、誇らしげな子ども達の笑顔にはっきりと見受けられました。

いを気遣うシーンは何度も見られました。

国語教科書3年生をベースに、そのレベルまでの漢字、国語及び日本語を話す、書く、読む、聞くのバランスに重点を置く年間目標に沿いながら、また生徒たちの興味や必要性によって授業内容はプラスされていきました。岡田外務大臣(当時)の訪問、南極観測船“しらせ”、アンネフランク、パワーハウスミュージアム遠足、スピーチコンテストなど、沢山の良い刺激を受けながら、共に学ばさせていただきました。

(担任:パーマー昌子)

一年最後の締めくくりのお楽しみ会では、「崖の上のポニョ」のダンスを全校の皆の前で披露したいるか組の子どもたち。ドキドキワクワクの顔をしながら、元気いっぱいに踊ることが出来ました。踊り終わった子供たちの顔は「やったぞー!」という自信の笑みでいっぱいでした。

子どもたちの元気いっぱい、素敵なダンスを今でも何度も見返しては、彼らの一年の成長を振り返り、その成長に驚きを感じています。



終業式では、子ども達から各担任の先生方にプレゼントの贈呈、1年間のご指導に感謝しました。最後は、ソーラン踊り隊の皆さんのが、壮快なソーラン踊りをご披露くださいり、子ども達の「ソーラン、ソーラン」の掛け声と共に思わず体が踊りだす、ダンダン校らしい活気溢れた締め括りとなりました。





継承日本語教育を考える

～第一回 私達(JCS日本語学校)と世界各国の取り組み～

今月号からこの「JCSだより」を手に取られている方々の多くは、今年からお子さんをJCSの日本語学校のひとつに通わせることになった保護者の方々だと思います。またJCS会員の半数近くは日本語学校に所属しているご家族です。そこで今年からこのコーナーでは、日本語学校にお子さんが通っているご家庭や子育て(孫育て?)真っ最中の皆さまへ向けて、英語圏で日本語を維持することについて考えていきたいと思っています。

JCSの3つの日本語学校で行っている日本語教育は、「継承日本語教育」と位置付けています。では、この聞きなれない言葉「継承日本語」や「継承語」とは何でしょうか。

「継承語」という言葉は、1988年に言語学者の中島和子さんによって“Heritage Language”的日本語訳として発表された比較的新しい用語であり、研究分野です。「継承語」が生まれた背景には、世界中で移民や難民として、自分たちの母語とは異なる言語が使われている国に暮らす人々が増加していることが深く関係しています。中島さんはカナダの多言語主義(主に英語・フランス語)という環境で研究をされていますが、私たちが暮らすオーストラリアもご存知の通り、国民の多くが継承語を持つ多言語・多文化社会です。つまり、こういった環境で育つ子ども達にとっては、家族が話している言葉と学校や社会全体で使われている言葉が異なる、という現象が起きます。日系の子ども達の場合、生まれてすぐ接する言葉は、片親もしくは両親が話す日本語なのですが、成長するにつれて、子ども達の生活圏が家庭から近所、幼稚園、学校と広がり、それに伴い英語の使用率が増えていきます。その結果、日本語は母語と呼べるほど強くはないが、外国語と言うほど未知のものではない、ということになります。

次に日本語を学ぶことについて考えてみます。皆さんは言語教育にはいくつか種類があることをご存知でしょうか?

■言語教育の違い

	国語教育(日本の場合)	日本語教育	継承日本語教育
生活言語	日本語	他言語	日本語／英語、家族の母語や共通語
学習するきっかけ	居住によって決まり、選択ではない	学習者による選択が多い	親による選択が多い
学習目的	生活し、教科全般を学習するための言語力を養う	学習者による(趣味、試験科目、職業、旅行など)	学習者の家庭や言語環境によって異なる(家族・親戚とのコミュニケーションをとる、日系人としてのアイデンティティー形成、現地語習得の土台作りなど)

例えば、日本の学校で行われているのは「国語教育」です。一方、オーストラリアの学校で広く行われているのは、外国語として日本語を学ぶ「日本語教育」です。「継承日本語教育」は、この2つの中間にあるものと言いたいところなのですが、そう簡単に定義でききないのが、「継承語教育」の難しさです。「継承語教育」を「国語教育」や「外国語教育」と比較して考えると、非常に重要になってくるのが「生活言語」と「学習言語」の違いです。

生活言語～日常生活で必要なコミュニケーションをとる言葉(話す・聞く力に繋がる)

学習言語～新しい事柄を学んだり、思考したりする時に使う言葉(読む・書く力に繋がる)

私達の子どもたちの場合、家庭内の会話を日本語で行なっていれば、生活言語は日本語であり、学校教育を英語で受け、知識を得たり、自分の考えをまとめて表現したりするのに英語を使用していれば、学習言語は英語ということになります。

「国語教育」は、生活言語としての基礎はあるという前提の下に、他の教科を学習するための言語力を養うのが目的です。一方「日本語教育」は、簡単な挨拶などの生活言語を学ぶところから始まり、文法と語彙の習得が主な課題となります。「継承日本語教育」では、学習者がどれくらい生活言語として日本語を使っているか、接しているかが非常に重要な下地となります。そのうえで学習言語としての英語で培った知識をどこまで日本語でも身につけることができるかが、継承日本語の課題と言えるでしょう。これら言語教育の違いを表にしてみます。(下表参照)

次回からは、詳しく「継承日本語教育」の特徴や取り組み方などを考えていきたいと思います。

皆さまからのご質問・ご意見もお待ちしています。

オーケス直美(JCS日本語学校ノーザンビーチ校教師)

Email: naomio@optusnet.com.au

試してみよう マクロビオティックの健康レシピ

いけだ・けいこ
soramame

食べ物を変えると、体も心も変わって、いつの間にか心地良い毎日が送れるようになる。 素敵ですね♪

第7回 プレスサラダ

2011年になった！と思った途端にもう2月。驚くべき早さで時間が過ぎて行く今日この頃ですが、新年に立てた“今年の抱負”は実行しますか？

私は毎年懲りずに、ダイエット、というのを抱負のひとつにしているのですが、実際には、年末年始に食べ過ぎて、今頃の時期はすでに反省…そんなことを20年位繰り返していました。が、が、です、きっちりやる日もあれば、誘惑に負けてしまう日もある、そんなお気楽マクロビオティックライフを始めて1年半ほど経ちまして、無理なく体重が10キロ強減ったんですよ♪ まあ、元が元で、オーストラリアに来て20キロも増やしてしまったので、まだまだなんですかね(笑)。

さて、今日は暑い夏に火を使わなくてもたくさん野菜が食べられて、しかも消化の良い、プレスサラダをご紹介します。作り方を見たら、「なんだプレスサラダって要するに野菜の浅漬けじゃないか」とお思いでしょうが、実はそうなんです！

マクロビオティックでは、野菜を生のまま食べることが少ないので、ちょっと塩と圧(プレス)の力を借りて乳酸菌や酵素を発生させ、体に負担のかからないサラダに仕上げます。

おいしい夏野菜、適量を食べて暑い夏を乗り切りましょうね。

◎プレスサラダ

【材料】作りやすい分量

* 旬の野菜(2~3種) 150g(千切りにする)

* シーソルト 小さじ1/2~1

【作り方】

- ①大きめのボウルに野菜を入れて、シーソルトを加え、やさしく混ぜる
- ②お皿に①をのせて、その上に、ひとまわり小さなボウルに水を張り、重石にする。30分~1時間おいて、野菜から水が上がったらできあがり
- ③野菜から出た水を軽く手で絞って食卓へ。塩分が強すぎたら水で洗う。最後にレモン汁や、ドライフルーツ、ナッツを加えても良い



* プレスした野菜は、体のプレス(圧迫・心身ともに)をはずす働きがあります。短時間で乳酸菌が発生し、酵素もたっぷり。消化を助けます。

* 夏に収穫されるトマト、キュウリなどの野菜は、体を冷やす作用があります。暑い日にどうぞ。

マクロビオティックって？

マドンナやハリウッドスターたちが実践している食事法ということで有名になったマクロビオティック。実はこれ、大正時代に日本で発祥した「食養法」「正食法」のことです。

穀物を中心とした菜食をする、食物を丸ごと食べる、住んでる土地で採れたものを食べる、動物性の食を避ける、白い砂糖を避ける、そういううちに自然と心も体も健康になる。そんなシンプルで簡単な方法です。

気軽にできるマクロビオティックのヒントがいっぱい今まで掲載したレシピも写真入りで載ってます♪

→ www.soramame.com.au

JTT DISCOUNT ご自宅へらくらく配達サービス
オンラインショッピング
日本食販売 www.jtt.com.au

らくらく配達サービス

ご指定の場所まで弊社のスタッフが責任を持ってお届けします。

選べるお買い物方法

WEBサイトからのお買い物、注文リストを使ってEメールやFAXでのご注文など生活スタイルに合わせてご注文できます。

宅配サービス

シドニー郊外や他州の方へ、宅配サービスもございます。
例) Wollongong、Newcastleまでの場合
Overnight First Class便—翌日の午前着 10kgで送料\$20.63
Road Express便—翌日の午後着 10kgで送料\$12.34
場所により、翌々日になる場合もあります)

JCS会員様
特別ご優待

☆商品合計より5%割引
☆配達料無料(\$10.0以上のお買い物)
※配達エリア、食材リストはお問合せ下さい。

Tel (02) 9317 2500 Fax (02) 9669 1988 Email: info@jtt.com.au

Travel Centre International

ご旅行の予定が決まったらご連絡ください！

- お得な航空券販売中 JAL 日本行き \$848~+TAX など
- お得な JR パス
- 海外旅行保険 20%割引
- 日本へのお土産宅配サービス 10%割引

ご家族、ご友人が遊びに来た際には♪

- ブルーマウンテン日帰りツアー（日本語ツアーもあり）
- ハンターパーク日帰りツアー
- タロンガ動物園+カフェクルーズ（クルーズ船で動物園まで送迎）
- キャンベラ日帰りツアー
- 大自然での2H乗馬券も割引販売 \$75⇒\$69
- 国内旅行（エアーズロックやメルボルンのツアーもあります！）

詳しくはお気軽にお問い合わせ下さい！お待ちしております。

Town Hall 駅から徒歩 1 分
Suite 602 Level 6
309 Pitt Street Sydney NSW

Tel 02-9283-1862



Email: tratravel@joinet.com.au



佐藤至子(日本大学文理学部)
ysato@chs.nihon-u.ac.jp

第47回 日記の役割

お正月といつても親戚が集まるわけでもなく、田舎に帰省するわけでもないので、毎年実家でのんびりすごしている。

年賀状は楽しみのひとつ。手紙を書くのがわりと好きなので、年賀状を書くのもあまり苦にならない。もらうのも好きだ。

新しい手帳に予定を書き入れるのも楽しい。

ここ数年、1ページに1日ぶんをあてている手帳を使っていた。1ページあるといろいろ書ける。スケジュールも時間、場所、要件をゆったり書けるし、思いつきや感想をメモすることもできる。便利である。

だが最近、たくさん書けるということがかえってよくない場合もあることに気づいてしまった。日記のように、その日あったイヤなことや悩みも書いてしまうのだ。

書いてしまったものは、消さないかぎり、何かの折に読み返してしまう。

もちろん、書くことによって頭のなかを整理し、問題を客観視したり原因を考えたりできるのは、よい点である。だが、後からそれを読み返すのは何となく恥ずかしい。何年も(何十年も)経って読み返せばそ

れなりに面白いのだろうが、その悩みが解決されていない時点で読み返してしまうと、何となくその時の「気分」に戻ってしまう。それはよくない。

そういう反省から、新しい手帳は2ページに1週間ぶんを書くものにした。

ほとんどスケジュールしか書けないが、「気分」をことばにしない(できない)のはむしろ清々しい。楽しかったこともイヤだったことも、その時だけの「気分」であり、忘れてもいいのだ。そう思うと何だか力が抜ける。

ところで過去の手帳が役に立つのは、去年の今頃はどういう行事があったか、そのために何をしたかを思い出そうとするときである。

江戸時代の庄屋さんの日記を見たことがある。ほとんどが家の行事(農作業や味噌の仕込みの段取り、家の普請など)についての記事だった。たまに遠方からの客をどのようにもてなしたかについても書かれていたが、それも主として、どのような身分の人にどれくらいのレベルのもてなしが必要かを書き留めたものだった。あくまで庄屋としての仕事を記録し、子や孫の代に役立てるための日記なのだ。

現代ではインターネット上で日記(ブログ)を書く人が増えている。日々の「気分」を書く人も多いだろうが、せっかくワールドワイドに公開するのだから、他人が読んでも役に立つものを書いたらどうだろう。私の友人に、ほぼ毎日、その日の夕食についてブログを書いている人がいる。私はそこに示されたレシピやお店を、けっこう参考にしている。

Can't Live Without ⑪

他人にとっては、なんでもないガラクタが自分にとっては気のかけないもので、宝物で、なくてはならない物であったりします。そんな生活の中のココロのよりどころ達に意外と自分でも気づかなかつた、自分がひょっこり顔を出すかも？！意外性の発掘です。

前回のコラム子同様、私も自分にとって捨てられずに取ってある大事なモノがありすぎて、妻に「早く捨てなさい！」と言われ続けてあります。でも、突き詰めて考えてみても「本当に大事なのではないような気が」することはありません。断じて、いつでも、これからもずっと、大事なものは大事だ！と声を大にして叫びたい。それほどに私にとって大事なものとは…(まあ、他人にとってはどうでもよいことですが…)

①**活字**: 活字中毒ですので、これがいい世界は考えられません。別に本が大事と言っているわけではありません。本もそうですが、とにかく**活字**であれば何でもよいのです。新聞の切り抜きから、チラシ、商品パッケージ、本の帯、切符、とにかく活字に飢えているので、何でも受け入れちゃいます。…で、妻には毎日、早く片付けろと怒られています。

②**Macintosh Plus**: 1984年にAppleがマックを発表してコンピュータの世界が大きく変わりました。それまでマイクロソフトのMS-DOSで文字ベースで操作していたのが、マウスを手にして画面上をポインターが動くという、今日のパソコン操作が実現したわけです。この画期的なコンピュータの出現で私の仕事も大きく影響を受け、デスクトップ/プリントの世界に入り込むきっかけとなった機械です。いまでは何の役にも立たない代物ですが、まさに懐古趣味の一品として大事に机の上に飾ってあります。…で、これも妻には、早く捨てなさいと言われています。(ゆ)





第8回 にしひがし
孤独、西東

ロビンソン治子

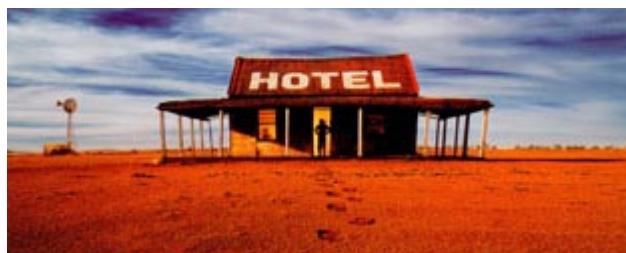
いまから40年ほど昔のこと、西日本新聞社からF君という新進気鋭のジャーナリストが「オーストラリア新発見」という目的を掲げて乗り込んできた。彼は言った。プローケンヒルなどの炭鉱の町やあらゆるところを探訪した。

ある寂れた町で日が暮れてしまい、何も食べていないので空腹でたまらなくなつた。店という店は夕方になると閉め切っている中で、一軒だけ中華料理店の奥に明かりが灯っているのに気がつき、戸を叩いた。中から出てきたのは娘さんで、「何か食べさせてくれないか」と頼むと、父親を連れてきた。自分の頬を指さし、F君の顔も指さして、父親に「ザ・セーム・ブローク(私たちと同民族)なんだから食べさせてやってほしい」と頼んでくれた。おかげでF君はたらふく中華そばを食べることができて生き返ったような気がした。

最果ての荒地で行き交った民族愛の血の温かさにF君は感動した。「驚きましたよ。どんな辺鄙な町にも中国人の店があるんですよ。彼ら、寂しくないんでしょうか?」「中国人は民族同士が団結して生き残るために助け合って戦っていますから、寂しいなんて思う暇もないでしょう。親は子どもに必死に教育を受けさせる。それが一家の成功につながると信じているからです。子どももそれに応えて必死に勉強する。以前からHSCのトップ10に多く入ったのはこういう中国人、アジア人でした。『両親を喜ばせるために頑張った』と、彼らは皆言った。日本の和気藹々としたお茶の間の雰囲気とはまた一段異なって強烈ですよ」。

東京にいる頃、友人が友だちのところに寄っていきましょうと誘ってくれたのでついてゆくと、丁度、家の中から笑い声がして、14、5人で夕食のテーブルを囲んでいるところだった。「どうぞ、どうぞ」と無理矢理に引っ張り上げて座らせ、手に茶碗と箸を持たせた。娘さんが台所に駆け込んでまたたく間に料理を一皿運んできた。中国では人ひとり増えると一皿追加するのだそうだ。キュウリの漬け物をコロコロに切り、卵をかけて炒めた即席料理だったが、そのもてなしぶりはとても嬉しかった。その楽しそうな姿は孤独などの入り込む隙もなかった。

中国人は食事を分け合うことを何よりも大切なこ



ととしている。信仰にも近い神聖な行事なのだ。私は昔から食と家族を大切にする国は滅びないと信じていたが、中国の現在の発展ぶりは目覚ましいものがある。それではオーストラリア人はどうだろう?

オーストラリア人も孤独に強い。むしろ、一人でいるのが好きな人が多い。まず徹底的な個人主義を大切にして自分を守り、周囲の人とは愛想良く当たり障りのない話しをしておく。他人には自分の心の内を語らず、他人のことも知りたくない。本誌先月号の「ごま通信」のセラピーがあまりにもオーストラリア人の生き方と同じなので、引用させていただいた。~「他人への依存を避け、他人からの依存を受け入れない」さらに、「相手の問題を自分の問題にしない」「一見、不親切で冷たいよう(ですが、)(中略)境界線を尊重することは互いの成長につながる」と述べている。まさに同感。これができたら昔から、そして今でも度々聞く、連帯保証人の判を押して一家を破滅に追い込むこともないでしょう。しかし日本の社会を考える時、オーストラリア人のように割り切ることは難しいのかもしれません。

私の住む老人ホームの人たちはいつも個を自然に守りながら平和です。以前、日本人の社会を「一億総家族」というピッタリした言葉で表現した人がいます。赤ちゃんの時からおんぶに抱っこで愛されて育ち、献身的な両親に守られてきた(すべての人ではないでしょうが)私たちは孤独に弱い。私も美味しいものを食べるとき、誰かに上げたい、ひとりで吃るのはもったいないと思ってしまう。

こここのフロアーの人たちはいつも戸を閉じていて、お互いに電話番号も知らない。最近、隣の部屋の純情なイラン人女性と仲良くなれたのは嬉しいことだ。毎日、平和だけれど、寂しいのが本音です! お風呂のようにたっぷりと愛情につかりたいもの。それとも“甘え”でしょうか?

写真はNSW州のOutbackにあるホテル。周りには何もない、荒漠たる荒地に一軒だけ建つ。

ごま通信



各コーナーへの皆さんからの投稿をお待ちしています。
電話: 0418-656-228 Email: kaorucci@bigpond.com

こまごまトピック

おなじみこのコーナーは、トピックを見てまず頭に浮かんで来たことをスパッと書く、本音トーカーベースのコーナーです。経験や育った環境の違う三人が集まれば、意見も三様。さて今日はどんな展開になりますことやら…

今月のテーマは「新年の抱負」です。

■私には“悟りを開く”という大目標がある。7年前にあ沢迦様の教えを齧って、“よーし悟りを開こう”との大目標を立てた。始めは座禅だ。3年たってかすか乍らも悟りへ近づいているような気がした。ところが残念、腰痛が悪化して続けられなくなった。それではと頭をひねった。“悟りとは心の問題だろう”そして心理学を始めた。そして3年、混迷は一段と深まったような気がする。なんだか“掴みどころ”がないのだ。昨年は“腹を立てない”との方針を立てた。この小目標の達成率はさて、10%くらいかな。悟りの大目標を立てて7年、大目標からドンドン遠ざかっているようだ。加齢に伴う、気力、体力の衰えからか煩惱ばかりがドンドン膨れ上がっていく感じだ。

さて今年は。何か新しい事がないかな。昔習った漢詩の“清涼さ”が頭に浮かんだ。早速、岩波の「新唐詩選」を買った。最初は杜甫の“五言絶句”だ。読み始めたら何処かで見た“王羲之の漢詩の書”がひらめいた。墨痕鮮やかな五言絶句。悟りの境地“空の世界”だ。なかなかよい。よしこれだ！それからインターネットで書道教室を探した。あるある。しかし、費用も時間もかかるしめんどくさい。とりあえず筆ペンでいこう。

そして今日、筆ペンと筆ペン練習張を買ってきました。“墨痕鮮やかな五言絶句”そして一介の“悟り老人”。“うーん”あ沢迦様だって修行を始めて悟りを開くまで6年かかったと言うではないか。凡人の私があきらめるには未だ早い。今年はこの流れに身を任せていこうとしよう。“諸行無常”。(北の老人)



■「あるがままに生きる」ズバリ、これが今年の私の抱負。去年、絶妙なタイミングで私の前に現れた同名の本は、1993年にこの世を去ったコズミック・アーティスト足立幸子さんの講演記録をもとに作られたもの。あるがままに、そして自己に忠実に生きること、私にとってこれほど難題はない。

まず、日本人として生まれ育つと自己の要望よりも周

りへの配慮に重点を置いて他との調和の大切さを教えられる。自分、そして他への配慮のどちらを優先すればいいのか、これは学校でも家族でも、誰も教えてくれない。私の場合、思春期から海外で生活してきたにもかかわらず、他を優先しすぎたり、人の目が気になるタイプ。そのため、自己を見失わず、自分のあるがままに生きることは、ごく最近意識し始めたことである。さて、そうと決まってもこれを実行に移すことがなかなか容易でない。他との摩擦が予想されても、自分の意見をきちんと述べられるのか。まずは「こうあるべき」というこだわりを捨て、自分に、「あるがままでいいんだよ」と納得させるところから始まる。その他のコツは、足立さんによると、「行動に移す」そして「深い部分の自分が望んでいることをやる」だそうだ。日々の生活の中で、この3つを意識しながら心の持ち方にちょっとでも変化をつけてゆくことで、徐々に「あるがままに生きる」ことに近づければいいと思っている。「今年の抱負」というより、これは一生かけても実現しない課題のようだ。(ちやべ)



■昨年は年末に向けて続々とミュージカルが上演され、友達に薦められたり、誘われたりして私たちもいくつか見に行った。「Westside Story」は1950年代に初演されすでにクラシックとも言える作品。ロミオとジュリエットのニューヨーク版とも言えるストーリーで数多く今に残る名曲がある。「Fame」はPerforming Arts Schoolで学ぶ若者たちの話で、とにかくダンスが素晴らしい。今風の切れの良い動きで、舞台で力強く踊るダンサーのエネルギーが伝わってくるようだった。「Jersey Boys」は1960～70年代一世を風靡したアメリカのポップソング・グループ The Four Seasons の話。私たちがおかけた日曜日のマティネには60代以上と思われる年配の観客が多く、客席でも多くの人たちが一緒に歌を口ずさんでいた。きっと彼らが流行した当時、青春時代をすごしたんだろうなーと思わせ、微笑ましかった。ミュージカル以外では「Swan lake on Ice」を観た。私はバレエの中でも白鳥の湖が大好きで、今までいろいろな舞踊団の作品を観てきたが、アイススケートで見るのは初めて。バレエとは違った滑らかな動きが美しかった。狭い舞台でジャンプしたり連続回転したりしたのにはビックリした。バレエは「くるみ割り人形」を観た。しかし何よりも感動したのはベルリンフィルハーモニー。今まで聴いたオーケストラとはまったく違う(何しろ眠くならなかつた!)。一流とはこういうことかと心から実感させられた。

そんなわけで昨年末から、私たち夫婦の間ですっかり観劇ブームになっているので、新年の抱負…というほどの気負いはないのだが、今年も「より芸術に親しむ一年」にしたいと思っている。(紫陽花)



世界モダン建築巡礼 22

Jun Sakaguchi(Architect, PTW)

AWAJI YUMEBUTAI

by Tadao Ando

28ヘクタールの敷地に広がるこの巨大なプロジェクトは2000年3月にオープンした巨匠安藤忠雄の代表作である。

これは1960年代の経済成長の中で削られてしまった山の自然を取り戻すために始まったプロジェクト。そもそもこのプロジェクト全体が失われた生態系を生き返らせ、自然を楽しむ大きな植物園をつくるというもので、エコロジカルな面で非常に意味が大きい画期的なものである。商業的な意味合いは極めて少ない。

そこには高低差を利用した百段苑と呼ばれる広大な庭園が広がり、メインの植物園とともに国際会議場やリゾートホテル、野外劇場などが配される。それは一つのテーマパークのようであるが、安藤的な迷宮のような構成も随所に見られ、訪れるものの気持ちを高揚させる空間的仕掛けに満ちている。エッシャーの絵のように階段とプランターボックスが繰り返し広がる百段苑は独特な景観をつくりあげる。その幾何学的な構成の中につながる空間が海への眺望とともに非日常的な経験を増幅させてくれる。

メインの植物園は6,700m²におよぶ日本最大級の施設で「自然と人間の共生」をテーマに植物の形、色、香りに焦点をあてており、五感に訴える展示が素晴らしい。3,000点を超える植物の種類とともに常にテ



ーマを持って展示を展開してきているのが興味深い。

こうした公共の施設が半分思いつきで開発され、気づけばほとんど人が訪れることがなくなり、採算が取れなくなるパターンが近年の日本では数え切れないほど起きている。東京一極集中の中で地方都市が苦肉の策で始めたプロジェクトは厳しい現実に面することが多い。しかしこれも将来への展望とマーケティング、トータルなデザインによってコントロールできるものではないだろうか。

このプロジェクトは地方行政主導で行われながらエコロジカルで大規模な地域再生を実現した秀逸な好例と言える。建築家とのコラボレーションによって新しい公共空間のあり方を提案したこのプロジェクトは国内のみならず海外に多大な影響を与えた稀有なものである。

こうしたrole modelによって日本がまた元気になっていってほしい。



国際化する日本

年末日本に里帰りしました。今回日本に行って感じたことは日本もずいぶん国際化してきたなーということです。新宿のデパートで買い物していくと日本語、英語、中国語でアナウンスがありました。また中国語を話す店員さんが各階においてびっくりしました。そういえば数年前から居酒屋やレストランで働くアジア系（主に中国と韓国）の人を良く見かけるようになりました。工場で実習生として働く人たち、介護、医療の現場にはさらに多くの外国人が活躍していることでしょう。私が日本を離れた30年近く前、日本人と同じように普通の職場で働く外国人を見かけることはなく、外国人にも就職の機会が増えたのは喜ばしいことですね。待遇の面でも差別されることなく、オーストラリアのような多文化国家になっていくといいなーと思いました。

[第8回] アートギャラリーへ ようこそ



日常生活の目まぐるしい忙しさの中で慌しく時間が過ぎていきます。気がつくと目先のことと頭がいっぱいになり、世の中の変わりゆく表面的な出来事に惑わされ、広いつながりや大切なことを忘れて日々を送る自分自身がいます。

アボリジニの文化の中には私達の意味する時間の概念はなく、過去、現在、未来をひとつの永遠という輪の中に捉えてしまうような時間空間があります。それは普遍的で、自分たちは一人ではなく他の生命と共に生かされていて、はるか古層の部分で自分たちは大切な命と繋がっている宇宙空間を意味します。

アボリジニ美術に出会うことは、もっと広い世界観で日々を見つめなおすエネルギーを与えてくれるような気がします。

アボリジニ・コンテンポラリー美術「Art & Soul」展



現在NSW州立美術館イリバナ展示室(地下2階)を中心に当館のコレクションよりアボリジニ現代美術展「Art & Soul」展が開催されています。

この展示会には“home and away”～原郷を離れて、“dreams and nightmares”～夢と夢魔、“bitter and sweet”～ほろにがい想い、の3つの概念的なテーマがあります。アボリジニの生活史を振り返ると複雑なテーマもあります。

何万年もアボリジニ先住民は大地のパワーと共に自然と共に存しながら生活をしました。それぞれのcountry(先住民各部族の故郷)には“ドリーミング”といわれる天地創造にまつわる神話や伝説があり、それは神聖なる儀式や歌、踊りで綿々と伝承されてきました。

植民地支配における悲しいオーストラリア史との関連の中で多くの先住民は土地を奪われcountryを離れることを強制されました。countryは先祖と結びついていて祖先の力が出現し祖靈の存在を意味します。countryの妨害、抑圧の歴史からのトラウマ

はアボリジニ現代美術のテーマの根底のひとつでもあります。その強調だけではなく、個々の作家たちが土地と深く結びついたスピリチュアルな関係を強いアイデンティティと共に表現しています。先祖が旅をしながら創造したすべてのものの魂が宿る強い力、そしてその永遠の連鎖を祝福する作品群もあります。激しい変貌を遂げる現代美術の流れの中で存続し続けるアボリジニ美術への祈りと賞賛を込めた展示です。

「私は私のすべての子供たちが世界で一番古い文化を持っていてその伝統をこのダイナミックな現代アートの流れの中で伝えつなげていくことをとても誇りに思う」～Hetti Perkins (NSW州立美術館アボリジニ・トレス海峡諸島美術シニアキュレーター、arrernte and Kalkadoon desert woman)の序文一説より～

「Art & Soul」ビデオ

キュレーターのHetti Perkinsがアボリジニアーティストや彼らのcountryを訪れたドキュメンタリーが、2010年10月、ABC 1(再放送が2011年1月、ABC 2)で3週にわたり放映されました。詳細はart+Soul Videoまたは、ABC TV Art+Soul websiteでご覧いただけます。DVDも購入できます。プレゼンターはキュレーターのHetti Perkins、監督はWarwick Thornton (Samson and Delilahの映画監督)、音楽担当はBangarra Dance Theatreの音楽担当で知られるDavid Page。



NSW州立美術館コミュニティ・アンバサダー 吉澤なほみ

2月の催し

■Art&Soul展 6月13日まで 無料

■Justin O'Brien: The sacred music of colour

2月27日まで 無料

カラフルな色彩の宗教絵画で知られるオーストラリア人アーティストのジャスティン・オブライエンが1987年に亡くなり、初めての回顧展

■The First Emperor: China's Entombed Warriors

(秦始皇帝兵馬俑展) 3月13日まで

(本誌コラム2010年12月号で紹介)

ギャラリー開館時間: 10am-5pm (水曜は9pm)

映画、パフォーマンス、セレブのトークなど面白いイベントを楽しめる。

尚、秦始皇帝兵馬俑展展示室とCafe shopに限り、開催期間中3月12日までは、毎週土曜日も美術館は8pmまでオープンしています。



Art Gallery of New South Wales

Art Gallery Road, The Domain 2000

www.artgallery.nsw.gov.au

開館:毎日 10am～5pm (水～9pm)

(グッド・フライデーとクリスマスを除く)

映画 CINEMA

TANGLED

(邦題:塔の上のラプンツェル)
監督:ネイサン・グレノ、バイロン・ハワード
声の出演:マンディ・ムーア、ザッカリー・レビ、他
現在公開中
対象鑑賞者:PG
おすすめ度:★★★★★☆

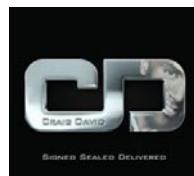


ディズニーのアニメ映画(3D)で、原作はグリム童話の「ラプンツェル(髪長姫)」。ある国の泥棒フリン・ライダーは、逃亡中に、森の奥にそびえ立つ大きな塔の中に入ってしまい、そこで長い金髪の少女に出会う。長いといつてもこの髪の長さは半端じゃない。20メートルくらいはあるのでは?この髪は、時にはロープに、時には橋にもなってしまう。少女は18年間塔の中で生活してきたが、フリンといっしょに外の世界へ冒険に出る。その旅の行方は…?ちょっとしたミュージカル仕立てになっており、テンポもいい。お茶目なシーンもたびたびあり、見ていて思わず微笑んでしまう。子どもはもちろん、大人も楽しめる一作。

音楽 MUSIC

SIGNED SEALED DELIVERED

アーティスト:Craig David
発売:2010年
おすすめ度:★★★★★☆



R&Bの新星Craig Davidの快作。アルバムタイトルのStevie Wonderの曲を始め、数々の名曲を彼ららしいアレンジでカバーし歌い上げた内容は正直原曲を上回るような出来の良い作品が多い。聞いたことのあるモータウンの名曲が次々と心地よいテンポと絶妙なアレンジで繰り広げられるのが嬉しい。R&Bのファンでなくても思わず聞き入ってしまうような素晴らしい作品。

イギリス出身の彼は19歳でリリースしたデビューシングルでいきなりUKチャートナンバー1となり、最年少の記録を塗り替えた。デビューアルバムも700万枚を全世界で売り上げ、名実ともに世界のトップとなっている。彼の歌は現代的な曲調でありながら優しく、また強く惹きつけるブルースをベースとしている。

書籍 BOOKS

岬にての物語

著者:三島由紀夫
発行:新潮文庫
おすすめ度:★★★★★☆



短編小説の中でどの作品が好きかと尋ねられたら、迷わずあげる私の大好きな一遍。初期の三島由紀夫の叙情性とロマン主義を色濃くにじませた幻想的なこの作品は、典雅な文体と緻密な構成により、幼い少年の見たある夏の日の白昼夢を見事に読者の目の前に展開してくれる。海水浴に来たひ弱で夢見がちな少年が、世話係の書生が見ていないうちに、ふとした気まぐれで岬の先までさまよって行く。輝く真夏の光の中、うっそうと生い茂る夏草や耳が重たくなるような虫の音を通り抜けた先に、少年は半ば草に埋もれかけた廃屋を見つける。まるでふと妖精がそこに置いて行ったかのようなその廃屋からは、かすかなオルガンの音が聞こえてくる。少年がそこで出会ったものは…?空想好きだった子どもの頃、自分も同じような白昼夢を見たかもしれないと思わせてくれる、懐かしさと憂愁を含んだ切ないほど美しい作品です。

鑑賞 DVD

THE SHAWSHANK REDEMPTION

(邦題:ショーシャンクの空に)
原作:スティーヴン・キング(刑務所のリタ・ハイワース)
監督:フランク・ダラボン
出演:ティム・ロビンス、モーガン・フリーマン他
公開:1994年アメリカ、143分 MA15+
おすすめ度:★★★★★☆



この作品を「知ってる!」という人はかなりの映画好き。公開時はあまり人気がなく、興行的には失敗だった。ところが、IMDb (Internet Movie Database) というインターネットユーザーによる人気投票サイトで、「ゴッドファーザー」や「12人の怒れる男」などの名作、最近の人気映画「インセプション」「ダークナイト」などを押さえて、堂々の1位に輝いているのだ。映画がDVDで手軽に鑑賞できるようになり、かつて「見過ごしてしまった」映画を鑑賞し、一度観た映画をもう一度観なおしてみると、各々の映画に対する評価も変わってくることがある。宣伝効果のみを反映しやすい興行成績よりも、こうしてじわりと人気が高まつてくる作品のほうにこそ本当の実力があるのではないだろうか? 刑務所が舞台のこの作品、地味だが非常に力強いドラマである。自分で観てその真価を実感してみてください。

●このコーナーに皆さんからの投稿をお寄せください。映画・音楽・本・DVDなど、感動した作品や、是非、皆さんに紹介したい作品…など、読者の皆様からの投稿をお待ちしています。(メールあて先:hbma@optusnet.com.au)

以前、JCSだよりの「キラリと光るあの人・この人」に登場していただいた、豪州と欧州で活躍したプロサッカー選手の今矢直城さんを覚えておられるでしょうか。彼は現在、東京を拠点に海外挑戦も視野に入れた英語を使ってのサッカースクールを開校されており、シドニー・サッカーキャンプも実施されています。2009年2月に日本で行われた日本対豪州の試合での豪州監督の記者会見では通訳として活躍されてました。(写真右上)その今矢さんのシドニー移住ストーリーを11回に分けて掲載します。どうぞお楽しみに。

第一章～30人の生徒と30カ国の人種～

大阪の町でごく普通に暮らしていた小学4年生の時。家の中で兄とでも遊んでいた僕に突然、母が前に座ってきて正座をしながら一言。「うちらシドニーに行くけど、なおくんも一緒に行く？」僕は日本を離れる事に対しての悲しみというよりも何か面白そうなシドニーライフをその時に選びました。そんな母からのさりげない一言で10歳の時に日本という国を離れ、南半球の世界へと旅立ちました…

最初に過ごした1ヶ月は学校の夏休みでもあり、ほとんどの時間は兄と一緒に家の前にある公園でサッカーをする毎日が続きました。こんな大きな芝生の公園が家の前にある事が最高に幸せでしたね。さすがにそんな遊ぶだけの毎日には終わりが告げられ、現地の学校へと通う日々が始まることに…いきなり現地の小学校に入れられた初日は、正直どうなるのかなと思いました。英語は、自分のノートに書いてあったNAMEという単語ぐらいしか知らなくて…、昼休みでは外でスポーツをやっていた生徒に混じり、ラッキーな事に運動神経は良かったので気に入られて友達は意外とすぐに出来ました。“here!!(ヒアー！), here!!(ヒアー！)”と言えば、ボールを投げてもらえる事を学び、その言葉が僕にとって最初に生で習った英語の単語でもありました。この小学校にいた時は、すぐにカッとなつてよく喧嘩をしていました。何かあったらすぐに手を出していたような気がします。今でももちろん怒る事もありますし、誰でもきっと家庭の中でも、もしくは仕事場で喧嘩になる事もあると思います。ただその時その場所で、どんな心で対応するかでは違ってくると思います。飛行機のファーストクラスと、エコノミークラスに例えて言えば、同じクラスにいるから嫌味も聞こえてくる。何



でこんな人と一緒におるんやろう？なんで自分はこんな悪い環境におるんやろう？環境なんて言うものは、その人の心の境涯が変わってこそ、変わってくる物なのかもしれません。ファーストクラスの人間はファーストクラスの人間が見えて、エコノミーの人間の言う事なんて聞こえない。もちろん、お金とかの差じやなくてあくまで心の境涯の差だと…僕はやはりエコノミークラスに落ちる時がありますが、強く優しい心を常に目指していきたいですね。学校の運動会での出来事も一つの貴重な思い出です。一昔、日本ではかけっこなどの時にみんなで一緒にゴールをする事がましたが、シドニーの運動会で走った時に感動した事が、1位になった後、一緒に走った他の子達がすぐに寄ってきて、「おめでとう」、「いい走りやったな」、「よくやったな」。と、勝った人をすぐに祝福する事。本来スポーツはこうあるべきなのではと思います。勝ちたければやはりそれなりの努力をしなければいけないと思うし、負けた時は潔く。シドニーの小学校には5年生から入学したのですが、実は歩いて往復1時間半かかるとこに住んでいて、帰りは、毎日友達が乗るバスと競争しながら走って帰りながら、おお今日は速かったなあ、とかそんな事を一人であほみたいにやっていました。おかげで体力がつきましたが、まぬけなのところが、6年生に入りほぼ英語もわかってきて、年の初めにバスパスの申込書みたいな事で友達たちが集まっていたところに行って尋ねてみると、離れたところに住んでいる生徒達はなんと1年間バスパスがもらえるんだと！まあ1年間の徒歩通学、まぬけといえばまぬけですが、今から思うと結構笑えます。学校へ持っていくリュックサックに入っていたのはランチボックス、ペン、そしてノートが1冊だけ。なぜかと言うと、初めの数ヶ月はクラスの中には一緒にいるのですが、僕が一日中する事と言えば他の生徒とは違って、雑誌を見ながら好きな写真を切り抜いてノートに貼り、その写真が車なら隣に“CAR”と書き、単語を憶えていくことでした。そしてその後ハイスクールへと…

(次号に続く)

QLD州洪水被害のためのチャリティイベント

昨年末から続いている長雨や貯水量を超えたダムの放水などが原因で起きた今回の大洪水は、QLD州の3/4に当たる地域に多大な被害をもたらしました。現在、懸命な復旧作業が続いているが、長期的な支援が必要だと言われています。このような大災害を受けて、シドニーの日系コミュニティでは二つのチャリティイベントが開催されました。いずれのイベントも企画・立案は一般的な女性達でした。JCSでは、後援として告知などのお手伝いをしました。

1月22日(土)「チャリティイベント 新春お餅つき大会」

主催:平野由紀子さん

120名を超える親子+幼児が浴衣を着て、たくさん集まり、杵と臼を使って本格的な餅つきを体験しました。つきたてのお餅は本当においしくて、テーブルにきなこもち・辛み餅(大根おろし)、あんこもちが並ぶとすぐになくなるほどの盛況ぶりでした。それでもボランティアでお手伝いされた方々のおかげで、参加者全員にしっかり行き渡るほどのお餅が提供されました。

このイベントでは\$1,060が義援金として集まりました。また、以下の方々から協賛を頂きました。

- *JUN PACIFIC(餅米、きな粉、おしょうゆ提供)
- *カフェ ハーモニー 和合(会場提供)
- *エンパイロディスク(売上金提供)
- *日本人学校(杵と臼)



挨拶をされる由紀子さん(左端)、子ども達も杵を持って餅つきに挑戦!(右)

1月23日(日)「チャリティイベント 映画上映会」

主催:ディアンシンゆりやさん

「木の来た道」「マザーテレサ/母なることの由来」「1/4の奇跡」の3本のドキュメンタリー映画上映のほかに、「タッピングタッチ」という軽いタッチで背中を中心に叩くだけで、自然治癒力を高め、リラックス効果がある技法の体験会が行われました。

それぞれの映画には約30名の方が視聴され、全体では50名近くの参加者がありました。寄付金総額は\$1,100となりました。North Sydney Leagues Clubは無償で会場を提供してくださり、「1/4の奇跡」の配給会社も特別に自主上映に発生する費用を無償にしてくださいました。



受付をされるゆりやさん(左)、上映会の様子(右)

外食日記



KUJIN

営業 火～日ランチ12～3:00pm、
火～日ディナー6pm～(月曜定休)
住所 Shop 1, 41b Elizabeth Bay Road,
Elizabeth Bay
電話 (02) 9331-6077
価格帯 \$35～
雰囲気 9 料理 8 サービス 8

先月日本食を紹介したばかりですが、今回もまた。最近新しい日本食レストランが続々とオープンしているので、つい足を運んでしまいます。今月紹介するKujinは居酒屋風レストラン。奥に鉄板焼きのカウンター席があり、内装が暗めで大人っぽい雰囲気の落ち着いた店です。肉や野菜

の鉄板焼きはもちろん、シーフードや、つくねの串焼き、他にてんぷらや照り焼きなどの一般的な和食もあります。豆腐と海草とザーサイのサラダ、モダン焼きはお勧めです。特に宣伝はしていないようですが、自家製の手打うどんは、かけ(暑いスープ)、ぶっかけ(冷やしうどん)、オリジナルうどんなど何種類もあり、お酒を飲んであれこれつまんだ後に食べるのに最高です。

科学の小箱

ちょこと サイエンス

佐藤寿治



【第93回】 2011年、初期化で飛躍する医療

2011年が開け、毎年の慣わしながら新しい年に新たな思いを馳せ、一年の計をしっかりと立てた事と思います。その計も再び12月31日で終り、翌日は同じような日にちの繰り返しの様に思えても、新しい年の1月1日に戻され暦の初期化に伴い気分も改まります。ところで、初期化といえば昨今使用されるのは、PCやCD或はDVD等の音楽や映像メディアにおけるのが主流で、インターネットで検索しても出てくる項目はほとんどそればかりです。

因みに、インターネット及びそれに関連する“おしゃべりや通販”等ですっかり身近になったPCにとり初期化とは、そもそも“まっさらな状態に戻す”ことであるよう、操作間違いやウイルスの感染等により通常の使用が困難になった時に治療として施される処置です。つまり、日々の連続した使役の集積としての疲労や老化、それらが統合され発現する機能低下を一気に振り出しに戻します。勿論、ソフトウエアのみの対策では完治せず、時にはプリント基板等の主要なパーツを交換する必要も生じます。初期化は、言うなればに病んだPCの起死回生の治療法です。

日常生活に必須な機器類の再生もさることながら、種々の理由で差し障りでのた臓器や機能を蘇らせ、再び目一杯活動できるよう健康な状態に戻すのは、現在数々の成人病や難病の施療を受けている人が熱望し

ることでしょう。例えば、ALS(筋萎縮性側索硬化症)と呼ばれる難病は、運動機能を司る神経細胞が死ぬことにより発生しますが、再生治療により細胞の初期化が可能になれば、再び歩くことも運動することも可能となります。すい臓にありインスリンを分泌するランゲルハンス島の再生が可能になれば、日本人の一割近くが罹患しているという糖尿病も完治するでしょう。そこで、私達に取り至高の再生治療として注目されたのが、この世に生命を受けたときの全細胞の原点である受精卵に戻すこと。そこから新たに作り直せば、細胞が再生し臓器も一新、言うことがありません。しかし。再生医療に受精卵を原点とした万能細胞を用いることに、当然のこととして生命倫理の面から強い批判が湧き上りました。この万能細胞に対して巻き起こった、医療を優先させるか倫理を重んじるかの抜き差しならないせめぎ合いを氷解させたのが、2007年に京都大学山中伸弥教授を中心とした日本人の研究者により、既に出来上がった皮膚等の体細胞から作られたiPS(人工多能性幹)細胞でした。

iPS細胞の凄いところは、受精卵の分裂により60兆個程まで増え、それぞれ生体を維持するために最終的に役割の定まった普通の体細胞の成長時間を御破算、すなわち受精卵に近い万能幹細胞に戻す初期化を果たしたことです。理論的には、iPS細胞から更に受精前の卵子まで行き着くこともでき、初期化した皮膚細胞から子供が誕生することも可能です。誕生して直に再生医療の寵児となったiPS細胞の仕掛けは、僅かOct3/4, Sox2, Klf4, c-Mycと命名された4つの遺伝子で、これらを体細胞の核に特殊なウイルスを運び屋にして挿入して増やすのが基本。実際に人での臨床試験に致るには、まだまだ確認すべきことが多々待ち受けていますが、マウスでは損傷した脊椎の再生が現実化しており、万能細胞としての潜在能力は充分です。

税務・会計

Total Business Service

会計経理・税務申告・投資相談

大手会計事務所料金の3分の1

個人・法人のタックス・リターン

シドニーでは、日本人関係者のタックス・リターンを
最も多く取り扱っています。

電話 9241-3216

鳥居税務会計事務所

無添加美白化粧品 アイホワイト



i-White
[アイホワイト]
The Ultimate Weapon
for Beautiful & Glowing Skin

紫外線や老化によってできた
シミ・しわ・くすみが
気になる肌に。

Made in Japan

アイホワイトは以下のお店にて好評販売中!!

- ▶ほんだらけ(シティ・キングストリートワーフ)
- ▶Planet Hair (シティ&ニュートラルベイ両店)
- ▶シドニー指圧クリニック(シティ・マイヤー横、ゴーイングビル4F)

※発送をご希望の場合は下記i-Natural Beauty Sydneyまでお問い合わせください。

お試しサンプル
ございます。

i-NATURAL BEAUTY SYDNEY
A.B.N. 53 507 872 158

E-mail: info@i-natural-beauty.com
公式サイトにてBeautyブログ好評公開中!!

TEL: (02) 9279 1747
FAX: (02) 9279 3890
405/45 Shelley Street
Sydney NSW 2000 Australia

www.i-natural-beauty.com

ビザ最新情報

新しい州別移住プログラム職業別リスト

(サブクラス886・176)が発表されました

2010年11月3日に移民法改正が行なわれて以来、各州政府別で職業別リスト(Skilled Occupation List:SOL)が発表されました。州別に発表されているSOLについては、移民局または最寄りのビザコンサルタントまでお問い合わせ下さい。

特徴的なのは6年以上の調理・管理職経験を持つChefですと永住権が申請できる州が多いのに対し、6年未満の調理経験を持つCookにて申請できる州は人口の比較的少ない北部準州、南オーストラリア州、タスマニア州に限られています。

首都特別地域では、多くの職種が職業別リストに含まれていますが、申請する際に同地域内にて職務に就いていることが必要条件になります。

また、高校教師や看護師の需要は国内でも高く、看護師はクイーンズランド州を除く全ての州で該当しています。

なお、各州で申請条件は異なっており、例えば北部準州の移住プログラムは以下の通りです。

●北部準州(Northern Territory: NT) 移住プログラム

NT職業別リストには職種、関連資格・職歴及び英語力基準が含まれています。同州で2年間の就学をしなかった留学生、もしくは他州でサブクラス485ビザを取得した方は、以下の条件が必要となります。

*雇用主指名を受ける前に同州内で6ヶ月間以下の職務、または在住していること。

*NTとの繋がりは無く、サブクラス487または475の地方雇用主指名ビザ申請を検討している。

2年間の就学を修了したチャールズ・ダーウィン大学卒業生は、雇用主ビザのサブクラス886、176もしくは地方雇用主ビザ487、475に申請資格があります。

また雇用主指名ビザにて申請する際は、NT政府の配慮とNTの雇用状況を踏まえたうえで決定されます。同州SOLに記載されている職業に欠員は載せていませんのでご注意下さい。

なお、SOLリストは頻繁に変更されますので、こちらの点につきましてもご注意下さい。

※ビザに関する相談に専門家がお答えします。なお、移民法は煩雑に変わりますので、最新の詳しい内容はしかるべき関係者までご確認ください。(山口正人／日本ブレーン・センター・オーストラリア)

法律Q&A 弁護士に 聞いてみよう 59

林由紀夫(Yukio Hayashi & Associates)

皆さん、本年もよろしくお願いします。

さて今回から数回にわたり、オーストラリアの刑法(Criminal Law)に関連したお話をします。

Q:Aに5万ドルを貸したのですが、未だ約束通りの返済をしてもらっていない。5万ドルの受領、返済日及び金利を含んだ返済額が記載されたA署名済み領収書は、Aの会社のLetter Headでもらっています。そもそもAに5万ドルを貸したのは、私の長年の知り合いであるBに「いい人を紹介する」と言われ、BもAに過去3万ドルを貸して、それが倍になって返ってきたことを聞いたからです。ところが、よく調べてみると、もともとAとBは共同で事業を行っていて、どうやらその事業の資金繰りが困難に陥り、私に融資を求めてきたようです。最近、Aとは音信不通になっています。Bに相談したところ、「私にはどうすることもできない」の一点張りです。私は、AとBに騙されたとしか思えません。AとBを警察に訴えたいのですが、どうですか。

A:あなたはその領収書をもとに5万ドルの返済を求める民事訴訟をすることは可能だと思います。但し、お聞きした限りでは、貸した相手はAではなく、Aの会社とみなされる可能性もあります。またBに対しては、Bが貸付金の保証人になっていない限り、その返済を直接Bに求めることはできないでしょう。但し、貸付をするにあたりBがあなたに何を言ったかによっては、間接的にBに損害賠償を求めることが出来るかもしれません。同様に、貸付けた相手がAの会社であっても、Aに対して損害賠償を求めることが出来るかもしれません。その場合、あなたが貸付をすることによってA、Bがどのような利益を得たのかも重要な要素になるでしょう。但し、問題は、証人や書面等の証拠がない場合、AまたはBがあなたに何を言ったのかを証明するのが難しいかもしれません。

本件でA、Bを刑事告発する場合、例えばA、Bが詐欺を働いたという決定的な裏付けまたは証拠が必要です。それがないと恐らく警察は本件を刑事案件としては扱わないでしょう。但し、A、Bの行いにより多くの人が被害を被っていた等、社会的な問題として考えられる場合には、警察も調査に乗り出す可能性があるでしょう。警察は、民事事件には介入しないという絶対的な原則に拘束されています。

尚、民事事件と刑事案件には大きな違いがあります。刑事案件、つまり犯罪は社会に対する冒涜(Wrong)であり、犯罪者は刑罰という制裁を社会から受けます。犯罪に関しては、「疑いの余地のない」という非常に厳しい基準の立証義務が検察に課されています。他方、民事事件というのは、個人の権利の侵害に関するものであり、その損害賠償を追求するというものです。



仏教語からできた 日本語 その70



渡部重信
hbma@optusnet.com.au
浄土真宗本願寺派[西本願寺]
オーストラリア開教事務所長

往生(おうじょう)

昨年末から、今年の年明けにかけて、オーストラリアの東海岸側、特にクイーンズランド州南部を中心に豪雨が続き、同州を始め、ニュー・サウス・ウェールズ、ビクトリア、タスマニア、南オーストラリア各州で甚大な洪水被害が出て、尊い人命が多数奪われたことに深く哀悼の意を表します。一方で、多くの被災者たちが今も仮設住宅や家族、友人宅に身を寄せており、復旧作業が終わり普通の生活に戻るまで今後かなりの日数がかかることを聞くにつけ、災害のなかった土地にいる人達はどういった支援をしたらいいのかを考えさせられたことだと思います。JCSでも色々と支援活動に乗り出していることは大変頼もしい限りです。一人ひとりができるところを考えて支援が出来ればと思うばかりです。

さて、こうした天災等に遭遇した場合は極端な例ですが、毎日の生活の中の場面で、電車やバスが急に止まってしまい、帰宅が遅れたり、満員列車に乗り込んだりした時など、後で家族や友人に、「今日は往生した」と言ってその日大変な目にあった出来事を話されることと思います。また、洪水のため道路を渡れないとき等は、「立ち往生した」と言ったりすると思いますが、この「往生」も勿論仏教語です。

往生とは、正しくは「極楽往生」「浄土往生」といい、私たちが死後に阿弥陀仏の浄土(仏国土)である極楽世界に往(ゆ)き、生まれることを指して言う言葉です。このことから、往生は死後のもので、そこから死ぬことまでも「往生」と呼ばれるようになったようです。

また、浄土教では、「臨終の一念」と言いまして、正しい信仰を持って死の瞬間に望むことが大切であると教えていました。それで、人生の最期の臨終の場にあって、正しい信仰を持てないことを指して、「往生際(おうじょうぎわ)が悪い」と言われるようになったのですが、そこから、土壇場でのあきらめの悪いことを指してこの言葉が使われるようになったようです。現在では後者の意味がより一般に理解されているようです。

「往生」が困ったときの様子を説明するのに使われ、一般にあまりいい意味に使われないことは大変残念なことではあります。やはり、「死」のイメージにつながっている言葉だからなのかもしれません。

しかし本来の「往生」の意味は、光り輝くお浄土に往(い)って生まれることであり、悲しいことではありません。熱心な門信徒の多い地域ではこの世での命が尽きた時に、「おめでとう」と言って亡くなられた方を送別する所もあるくらいです。

どうかこの言葉が使われるときに、この話を思い出して下されば幸甚に思います。 合掌

新連載

元さんの 一休入魂

北村 元(テレビ朝日前シドニー支局長)

[第1回] 濃密な人間関係を!

今回からお邪魔します北村 元と申します、よろしくお願いします。

新年を迎えると、また一つ年を取ったと誰もが考える。

私の尊敬する恩師が「これからは、30歳をひいた若々しい気概で」と提唱された。具体的で素晴らしい提案だと思う。万年青年の気概をもって縦横に活躍したいという大激励と受け止めている。

フランスの医師団の『上手に老いるための自己管理办法』という本の中で、「歳月には何の意味もない。わずか20歳でも自信や希望がなくて老けこんだものもいれば、80歳を越えてなお自信や希望にあふれ…』と書かれている。

アンドレ・モーロワは言う。

「老齢の不幸は、じつは、精力が消耗し力が弱ることにあるのではなく、意氣消沈してしまうことがある。つまり、活動能力の衰退ではなく、活動意欲の消失だ」と。その通りである。

西洋では、若さ、力、容色を尊ぶので、古来、老人といえば、その人の時代は終わったことを強く意味した。だから、老人は、何とか若いふりをしてきた。

ところが、東洋では、「敬老」の文化があって、社会では尊重されたので、そんなに年をとっていなくても年をとったふりをしてきた。

私はこの20年、ベトナム戦争時代にアメリカ軍が撒いた枯れ葉剤で被害で苦しむ人々の支援をささやかに続けてきた。そのベトナムには、「老人を敬えば老人は財をなす」という諺がある。この財とは金のことではなくて、貴重な経験を指す。

今、日本には、4万4450人ほどの100歳以上の高齢者がいる。ところが、どうも最近の日本は、本来の敬老文化が崩壊の危機に瀕している。WHO(世界保健機関)では、「老いは重荷ではなく、力の源泉」と捉え、一家の中で創造的な老後を送れるようにすることを奨励しているのにである。

ベトナム文化の中では、こういう「老い」の捉え方がある。『20から30歳までは若すぎる 30から40歳までは若い盛り 40から50歳まではまだ若い 50から60歳までは思いがけず若い 60から70歳までは不思議に若い 70歳以上は永遠に若い』

東洋の先哲もこう書かれている。「青きことは藍より出たれども・かさぬれば藍よりも色まさる」と。苦しかったこと、楽しかったこと、すべてを生かしてわが人生を彩っていくことが大事である。そのためには、濃密な人間関係が長寿社会の基盤であることを忘れない。

暮らしの医療 網膜剥離

ドクター・鳥居／Northbridge Family Clinic

眼球の中、レンズから網膜までのあいだのスペースは大部分硝子体が占めています。これは無職透明なゼリー状の組織ですが、年とともに一部が液体となり、硝子体自体は収縮し、眼球の後部の硝子体と網膜のあいだに隙間ができます。(これを後部硝子体剥離といいます)このとき、硝子体と網膜が強く癒着していると網膜が引っ張られると同時に一部分引き裂かれ、網膜裂孔がおこります。この網膜の裂け目から網膜の裏側に水分が流れ込み、網膜が剥離することがあります。

このタイプを裂孔原生網膜剥離といいます。ほとんどの網膜剥離はこのメカニズムからおこりますが、糖尿病、眼球内の腫瘍や網膜の炎症からの合併症としておこることもあります。

網膜剥離の危険因子

- * 高齢 40～80歳の年齢層で後部硝子体剥離がよくおこります。
- * 強度の近視 強い近視の人は眼球が長く、その影響で裂孔がおこりやすい部分があります。
- * 外傷 直接眼球に打撲を受けた場合、網膜剥離がおこることもあります。
- * 家族歴
- * 白内障手術 レンズを摘出すると硝子体が眼球の前方に移動し、後部硝子体剥離がおこりやすくなります。

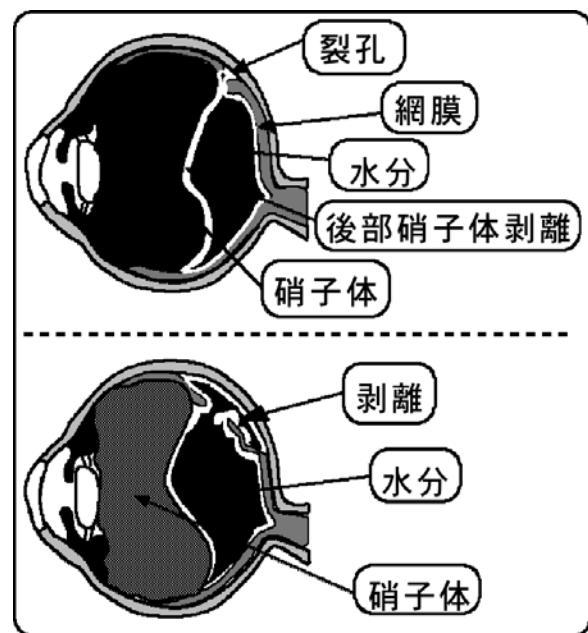
症状

- * 飛蚊症(Floaters) 視界の中にゴミがちらついていたり、クモや蚊が飛んでいるように見える現象です。年齢とともに硝子体の中に纖維性の混濁がおこってきます。

飛蚊症はこの混濁が眼球を動かしたときに動くことによって見えるものです。この程度なら生理的飛蚊症といえます。後部硝子体剥離がおこるとこの混濁が増え、飛蚊症が著しくなる傾向があります。

さらに網膜裂孔や網膜剥離がおこると飛蚊症は増悪しますが飛蚊症という症状だけでは生理的なものかどうかの判断はつきませんので、この時点では眼科で詳しく診てもらうことが大事です。

- * 光視症(Flashing lights) 視界に閃光が走る現象です。後部硝子体剥離がおこり、網膜が引っ張られるときにおこりますが、網膜裂孔や網膜剥離でもおこります。飛蚊症だけではなく、光視症もあれば網膜剥離がおこっている可能性が高くなります。眼科での受診の緊急度が増します。



* 視力低下 網膜剥離が進むと視力が低下してきます。視野の周辺部から影ができ、視力、それに視野がおちてきます。特に網膜の黄斑(macula)の部分も剥離がおこっていれば視力低下は著しくなります。

治療

後部硝子体剥離だけで軽い飛蚊症がおこっている場合は治療の必要はありません。

網膜裂孔があればレーザーや冷凍凝固で裂孔の周辺を塞ぎ、網膜剥離へと進行しないようにします。網膜剥離がすでにおこっている場合はやはりそれ以上に進行しないようにレーザーなどで塞げる部分は塞ぎ、同時に色素上皮からはがれた網膜をまた色素上皮に押し当てる方法をとります。眼球の外からシリコンのスポンジを縫いつけて押す方法や眼球内にガスを注入して網膜に圧迫をかける方法などがあります。裂孔原生網膜剥離の場合、硝子体を吸飲して取り除く場合もあります。

シドニー日本クラブ2009～2011年度役員一覧

役職	氏名	担当/地区/専門委員会	自宅電話	自宅FAX	携帯電話	Email
会長	Chalker 和子	南西区	9810-6735	9810-6735	0404-043-393	kazukoch@tpg.com.au
副会長	水越有史郎	行事/南西区	9252-6307(W)	9252-6308(W)	0412-283-393	miz@jams.tv
副会長	高橋 一嘉	土曜会会長(専門理事)	9452-3441	9452-3441	-	ikkitaka@tpg.com.au
理事	原田 研吾	福祉/南西区	9484-1457	9980-9921	0404-463-548	khint@bigpond.com
理事	山口 正人	行事/北区	9901-4552	9901-4548	0404-027-407	yamaguchi@nbca.com.au
理事	渡部 重信	編集長/北区	8901-4332	8901-4336	0412-396-014	hbma@optusnet.com.au
理事	林 さゆり	福祉/北区	9436-0911	9436-0977	0412-019-878	shayashi@global-promotions.com.au
理事	Oakes 直美	教育/北区	9981-4884	9981-4884	0425-271-207	naomio@optusnet.com.au
理事	平岡 正美	行事/南西区	9640-0247	9640-0257	0434-196-545	masa7833@hotmail.com
理事	岩佐 いずみ	事務局長	9412-3434	9412-3434	0421-776-052	jcsydney@tokyonet.com.au
理事	Sheehan 宏子	教育	9999-2715	9999-2715	0420-943-803	hirokos@optusnet.com.au
専門理事	Lincoln 瑞枝	コミュニティーネット代表	9489-5256	-	0449-581-683	mizue44@hotmail.com
専門理事	山田 朝子	City校代表	9953-0660	9953-0660	0416-531-806	rikukoh@tokyonet.com.au
専門理事	パトリッジ 知美	Northern Beach校代表	9453-2723	-	-	ogashiwa@iprimus.com.au
専門理事	Sammut ちづる	Dundas校代表	9873-3518	9873-3518	0425-351-581	chizurusammut@optusnet.com.au
監事	Richter 幸子	会計監査	9972-7890	9452-2671	0414-667-438	richjms@bigpond.net.au
監事	八郷 泉	会計監査	9335-8913(W)	9335-7001(W)	-	ihachigo@kpmg.com.au

■各部代表/担当者	氏名	役職	自宅電話	自宅ファクス	会社電話
土曜会	高橋 一嘉	会長	9452-3441	9452-3441	-
コミュニティーネット/健康サロン	Lincoln 瑞枝	代表	0449-581-683	-	-
食べ歩き会/カラオケ部	山口 正人	幹事	9901-4552	9901-4548	9262-5444
ゴルフ部	原田 研吾	部長	9484-1457	9980-9921	9980-9699
Sydney ソーラン踊り隊	Chalker 和子	隊長	9810-6735	-	-
アウトドアクラブ	才川須美	部長	9440-3835	-	-
ソフトボール部	加藤雅彦	部長	0402-011-198	-	-

■編集委員	担当	役職	自宅電話	自宅ファクス	携帯/会社電話
渡部 重信	編集長/仏教語からできた日本語	理事	8901-4332	8901-4336	8901-4334
西牟田 佳奈	Arts Review Books・DVD・映画	委員	9882-1760	9882-1760	0416-206-464
大塚 藤子	ごま通信/外食日記	委員	9939-5824	-	9351-2844
多田 将祐	Arts Review CD/キラリと光る	委員	8807-4795	8807-4795	0404-187-579
水越 有史郎	誌面レイアウト	副会長	9358-3269	9252-6308(W)	9252-6307
佐藤 薫	ごま通信/コミュニティーネット	委員	9328-7749	9327-2260	-
林 由紀夫	法律Q&A	委員	-	9223-5366(W)	9233-1411
坂口 潤	世界モダン建築巡礼/Arts Review CD	委員	9884-7276	-	-
Oakes 直美	教育支援委員会/癒しの部屋	理事	9981-4884	9981-4884	0425-271-207
マーン 薫	キラリと光る/Arts Review DVD・映画	委員	9573-0880	9573-0880	0411-307-903

編集後記

▼去年の暮れから正月にかけて家族で日本に里帰りしてきた。温泉、スキー旅行、ショッピング、美味しい食事、極め細やかで優しさ溢れるサービス、そしてそれら何もかもがオーストラリアと比較すると驚くほどに安い。ホリディデスティネーションでこんな良いところはないと思う。唯、これらは全て厳しい環境の中、黙々とまじめに仕事をしている日本にいる人たちに支えられているのだろう。日本で組織の中に入り仕事をし、生活をすることになると相当厳しい現実があるのではないか。オーストラリアで暮らし、たまに日本に帰る、なんて恵まれているのだと思う。(林)

オーストラリア・デーはダーリングハーバー船上パレード

オーストラリア・デーに、イベント主催者から日本人コミュニティを代表してJCSが招待を受け、和太鼓龍胆(りんどう)のお二人(平木幸志さん、由良愛紀子さん)と、ソーラン踊り隊を始めとするJCS関係者計30人が、MULGI号(写真)に乗船させて頂きました。

Casino Wharfを午後5時半に出港した船は、ダーリングハーバーを一度出て、シドニー湾の観光コースをしばらく航行してから、8時からのダーリングハーバーでのパレードに参加しました。幸志さんと愛紀子さんの叩く力強い和太鼓の音が湾内に大きく響き渡り、浴衣やソーランの衣装を身にまとった私たちは、港の周りをびっしりと埋め尽くした観客に向かい手振り、日本人コミュニティをしっかりアピールしました。この有り難いご縁の場を提供下さった主催者に深く感謝の意を表したいと思います。(わ)



会員特典のご案内

シドニー日本クラブ(JCS)では、会員を対象に、協賛企業による会員特典サービスを行っています。協賛企業の各種サービスの利用及び商品購入に対して、割引料金などが受けられるものです。是非、ご利用ください。(特典内容に関するお問い合わせは、直接、協賛企業までお願いします。)

ジョイネット・インターナショナル

Shop 4, 325 Pitt Street, Sydney 2000

Phone: (02) 9267-4002

Email: info@joinet.info www.joinet.com.au

『お世話になったあの人へ、心をこめた日本の電報を送りませんか』

KDDIが提供する日本への電報サービスを、JCS会員様には10%OFFにてご利用いただいております。お花や速達などのオプションもご用意しております。

ジャパンナビゲーター

Phone: (02) 8064-1141(担当:理香)

Fax: (02) 8079-6641 Email: info@japannavi.com.au

www.japannavi.com.au/jp

JCS会員の皆様には常にベストディールを提供させていただきます。

http://twitter.com/Japan_navi にて格安料金情報を毎日更新しておりますので、是非一度ご覧ください。

NBCA PTY LTD

Suite 801, Level 8, 84 Pitt Street, Sydney 2000

Phone: (02) 9222-9388 Fax: (02) 9222-9488

担当:人材(高橋)、ビザ(山口)、留学(上田)

Email: info@nbca.com.au www.nbca.com.au

ビザ申請及び人材紹介費用につきましては、JCS会員のみ通常の料金から10%の割引にさせて頂きます。留学につきましては、JCS会員のみ通常料金から特別割引させて頂きます。(学校によりこのサービスの対象にならないものもございます。)

鳥居税務会計事務所

Suite 202, Level 2, 60 Pitt Street, Sydney 2000

Phone: (02) 9241-3216(担当:鳥居)

E-mail: sysougou@oz-japan.net

新規顧客に特典

JCS会員の皆様のタックス・リターンの申請・作成に当たり、料金から15ドルを割引いたします。お支払いの際にこのクーポンをご提示下さい。

同時に2人以上で申請される場合にも、1枚で全員に適用できます。

エーブルネット PTY LTD

Suite 30, Level 17, 327 Pitt Street, Sydney 2000

Phone: 02-8002-3773

Email: info@able.net.au www.able.net.au

☆オプタスプリペイドをご利用のみなさんへ朗報☆

1.オプタスからの番号がそのまま使える!

2.プランは\$5～\$149までと豊富!

3.無料通話は基本料金に対して2～4倍ついてくる!

★オプタス:基本料金\$30→無料通話\$30★

☆エーブルネット:基本料金\$29→無料通話\$90☆

2人以上のレンタルでいつでも10分ごとの通話が無料!

JTTディスカウント日本食販売

Phone: (02) 9317-2500(担当:大内)

Fax: (02) 9669-1988

Email: info@jtt.com.au www.jtt.com.au

お申し込みの際に「JCS会員」と明記ください。会員の方は5%割引きとさせて頂きます。

\$200以上のお買い物の場合は無料配達サービスを行っています。(※配送可能地区、曜日はホームページまたはお電話にてご確認ください。)

sora・mame

Email: classes@soramame.com.au

www.soramame.com.au

Mob: 0402-961-907

そらまめは、様々なタイプのマクロビオティック・クラスを開催しています。JCS会員の方にはどのクラスでも1名様10ドル割引いたします。

お申込み、お問合せはウェブサイトから、またはEmailでお気軽に。全て日本語で対応いたします♪



Japan Club of Sydney

JCS事務局連絡先

本誌やJCSに関するお問い合わせは、**Japan Club of Sydney**
 PO Box 1690, Chatswood NSW 2057、電話:0421-776-052(9時～18時)
 Email:jcsydney@tokyonet.com.au(岩佐いづみ)まで。

JCSだより原稿送付先

原稿は毎月15日迄に、編集長の渡部重信 (Email: hbma@optusnet.com.au)
 または、JCS事務局宛にEmailか郵送にてお送りください。

入会案内

入会をご希望の方は入会申込書に必要事項を記入のうえ、入会金と年会費を添えてJCS事務局までご返送ください。入会申込書はサイトからダウンロードできます。

- ① 入会申込書に、入会金 \$33 と年会費 \$70 の合計 \$103 (GST含む) 相当の小切手かマネーオーダーを添えて、事務局までご送付下さい。現金は受け付けておりません。海外会員・法人会員の場合は入会金なし、年会費 \$110 (GST含む) です。
- ② ボランティアによる運営の為、事務処理に多少時間がかかる場合があります。会報「JCSだより」(月刊) の送付まで最高2ヶ月を目処として下さい。
- ③ 住所・家族構成に変更があった場合は、会報送付の宛名用紙の「登録事項変更届」に記入のうえ、事務局までお送り下さい。
- ④ 入会金・年会費は変更される場合があります。

If you want to join the JCS, please fill in the application form and send it with an appropriate cheque to: Japan Club of Sydney PO Box 1690, Chatswood NSW 2057. If you have any queries, please call on 0421-776-052.

- ① Please fill out the form & send it to the address above with a cheque or money order for the joining fee \$33 plus the annual membership fee \$70, total \$103 (inc.GST). DO NOT send cash. For overseas members or corporate members there is no joining fee but the annual membership fee is \$110.00 (inc.GST).
- ② The Club is run by volunteers, who will process your application. Please note that it could take up to 2 months before you receive our monthly newsletter for the first time.
- ③ Should there be any change in your address etc, please let us know without delay c/- the above address.
- ④ Please note that both the admission fee & the annual fee of the Club are subject to change without prior notice.

JCSだより広告案内と申込書

広告締切は毎月15日です。広告(完全版下)と小切手(前払い)を、PO Box 1690, Chatswood NSW 2057までお送りください。

広告スペース	広告サイズ	料金 (1回のみ)	会員割引料金 (1回のみ)	会員割引料金 (6～11ヶ月)	会員割引料金 (12ヶ月以上)
1ページ	横17cm×縦25.5cm	\$ 220.00	\$ 176.00	\$ 154.00(月額)	\$ 132.00(月額)
1／2ページ	横17cm×縦12.5cm	\$ 132.00	\$ 99.00	\$ 88.00(月額)	\$ 77.00(月額)
1／3ページ	横17cm×縦8.2cm	\$ 99.00	\$ 77.00	\$ 66.00(月額)	\$ 55.00(月額)
1／6ページ	横8.2cm×縦8.2cm	\$ 55.00	\$ 44.00	\$ 38.50(月額)	\$ 33.00(月額)
折り込みチラシ	A 4 サイズ以内	\$ 440.00	\$ 330.00	※非会員の継続掲載にも、継続掲載割引あり。	

「JCSだより」では皆様からの広告を募集しています。本誌は会員に直接送付されますので、格安な料金で浸透力のある広告効果が得られます。お申し込みの際は、上記のサイズ・期間・料金を明記の上、掲載する完全な広告原稿(サイズを守り、読みやすくてはっきりと仕上がったアートワーク)を、小切手(宛名は、Japan Club of Sydney)と共に事務局宛(PO Box 1690, Chatswood NSW 2057)お送りください。全額前払いをお願いしています。締切は毎月15日必着です。

※折り込みチラシは、A4サイズ以内で印刷されたものを、部数分ご用意ください。(現在の部数は約500部です)

※広告内容が本誌に相応しくないと判断した場合、掲載をお断りすることがあります。ご了承ください。

※JCSでは本誌掲載の広告内容に関しては一切責任を負いかねますので、その旨ご了承ください。

● J C S だより広告申込書●

広告スペース 1ページ 1／2 1／3 1／6 折り込みチラシ

料 金 \$ _____ (\$ _____ × _____ 回)

期 間 20____年____月号のみ 20____年____月号～20____年____月号まで____回

会社名 _____ 担当者 _____

住 所 _____

電 話 _____ FAX _____ Email _____