

JCSだより

シドニー日本クラブ会報誌 Japan Club of Sydney Monthly Magazine

2020



www.japanclubofsydney.org

新型コロナウイルスの感染予防を！

コロナ禍の中、JCS年次総会を開催
日本語学校は4学期から対面授業に
着物Pop Up Shopは大盛況！

2020 October

シドニー日本クラブ年次総会は10月開催

日時:10月3日(土)14時30分(予定)

場所:Dougherty Community Centre, 7 Victor Street, Chatswood

2020/21年度の年次総会は、新型コロナウイルス感染の二次感染の広がりを受けて再び外出規制などが強化されたため、当初予定していました8月の開催を延期することになりました。

年次総会は10月3日第一土曜日の開催を予定しています。会員の皆様にはご迷惑をおかけしますが、是非、年次総会へのご出席をお願い致します。なお、会場の都合により、入場者数に制限があります。総会に出席を希望される方は事前に事務局までお申し込みください。

今回の総会では、通常の事業報告・計画案、及び決算報告・予算案の議案のほか、会則の改正案を審議します。改正のポイントは、コロナ感染の状況を受けて、オンライン(テレビ会議)による各種会議や総会などの開催を可能とするものです。なお、欠席される方には委任状の用意もあります。事前に提出をお願い致します。

総会資料は、本誌9月号に同封しました。また、JCSのサイトに掲載していますので、必ず目を通されるようお願い致します。(https://www.japanclubofsydney.org/2020-21年度年次総会について/)
年次総会では、事業報告と事業計画(案)、決算報告と予算(案)、及び会則の改正(案)の審議と承認を行います。



JCS 2020/21年度年次総会式次第

日時:2020年10月3日(土)午後14時30分

場所:The Dougherty Community Centre

第1号議案 2019/20年度事業報告

第2号議案 2019/20年度収支決算報告

第3号議案 2020/21年度事業計画(案)

第4号議案 2020/21年度予算(案)

第5号議案 会則の改正

質疑応答

JCSの活動予定

◎JCSの年次総会は、10月3日(土)14:30からDougherty Community Centreで開催。

◎11月に開催していた恒例の忘年会は中止します。

◎JCS日本語学校は、四学期から通常の対面授業に戻ります。

◎JCSシドニーソーラン踊り隊は再び練習をお休みしています。

◎JCSフラ・アロハ・ハワイアングループは少人数で練習を再開しています。

◎JCSソフトボール部では、5月と11月のソフトボール大会が中止になりました。



■表紙の絵

私はユニコーンが大好きです。
ユニコーンが住んでいる所は、虹や星がたくさんあるといいなあって思って描きました。

ゴールドスティン・ニコール

シティ校すみれ組(応募時はうさぎ組) Year 1



理事会から

日時: 9月2日(水) 19時30分～21時 場所: (Zoomによるテレビ会議を実施)
出席: 矢田領事、コストロ会長、水越副会長、チャーカー副会長、藤田、林さゆり、
マーン、クーパー、松隈、ホジュキンソン、クー、渡部
欠席: 平野、川上、阿辺、小林、倉田、堀田

1. 矢田領事からのご挨拶

大洋州地域広域担当領事(領事専門官)として8月より八重樫領事に代わり着任し、公務に当たっている。今後、当地における邦人サポートをするうえで日本クラブとの関係を密にしていきたいとの抱負を述べられた。

2. 会則の改正について

- 会員資格の更新について(10月案内、12月会費支払締切、翌年2月末までに入金がない場合退会)
- 役員の数、任期について
会長(2期4年迄)、副会長(3名以内)、事務局長、会計、一般理事、専門理事(以上、上限20名)
- オンラインでの理事会、総会等の会議を可能にする。
(改正案の詳細はウェブサイトに掲載)

2. 日本語学校報告

●City校:13クラス、生徒数201名、139家族

8月8日にTC会議を行い、今後のイベントや10月24日開催予定の運動会は、通常通りの形で開催できない場合は中止。10月31日の来年度新入生のためのオープンデーは中止。12月12日の終業式は、コロナ感染予防規制によるが、クラス発表会は行わないことを決定した。

15日は、ロックダウンの練習を行い、とてもスムーズに終わることができた。

約800冊の移動図書の貸出準備と教材オンライン化の準備が遂に完了した。移動図書開始とともに図書バッグを作成し生徒に配布を予定している。

教員面接を行い、来年の更新についても確認をした。引き続き教員募集をして来年のクラス編成に備えていく。

CLSからの要請で9月5日から3週間はオンライン授業を行うことを決定し、急遽、授業に向けての準備を行った。4学期からは対面授業になることを期待したい。

●Dundas校:8クラス、生徒数130名、87家族、編入1名

8月は、3学期第2週に対面式TC会議、第4週にズームでの保護者会を実施。保護者会議については、参加人数が多いことから事前に議題を保護者に公開し、質問事項を取り纏めた上、当日事前に頂いた質問に対する回答と、チャットを使用してその他の意見交換を行った。その他、教員面談が2週にわたり行われた。

8月中旬に発表された学校に対する政府の規制強化を受け、COVID-19 Safety Planを登録。その他ラジオ体操の中止、授業中の歌の中止、風邪の症状がある場合の登校自粛とソーシャルディスタンスの再徹底。事務室へ立ち入る場合のマスクの義務化などを導入。



生徒は、寒い季節もあり特に幼児部などでは欠席が目立つが、登校している子供たちの中には半そで半ズボンの子も見かけられいつもと変わらず元気いっぱいといった印象。対面式授業中止の通達を受け、今学期残り3週は学習サポートやオンライン授業へ移行。7週に予定していた避難訓練は中止にした。

●Edgecliff校:5クラス、生徒数39名、30家族

3学期2週目は、2学期にできなかった避難訓練とロックダウン訓練を行った。ほとんどの生徒たちはもう何度も練習しているので、先生の話聞いて素早く避難することができていた。初めてだった幼児部の生徒たちは、1時間目の授業で紙芝居を読んでしっかり「お・か・し」(押さない・駆けない・喋らない)を理解してから訓練に臨み、いつもはお話好きな子どもたちだが、先生の指示をよく聞いて大きな生徒たちに合流することができた。

8月17日、校舎を借りているAscham Schoolから突然、3学期終了までは外部への校舎貸し出しができなくなったとの連絡があり、3学期第5週からオンライン授業になった。4学期からは対面授業になることを願っている。

4. 年次総会を10月開催に延期

日時: 10月3日(土) 2:30～3:30pm

場所: Dougherty Community Centre

○総会資料を本誌9月号に同封

○委任状は自分でダウンロードして提出してもらう

5. 着物ポップアップショップを開催

9月26日・27日の2日間、祭りの時に販売予定だった着物の販売を行う(70 Oxford St Paddington)。多くの方に知ってもらうために情報の拡散を希望。

●会員世帯数: 339世帯(一般83世帯、学校256世帯)

●次回の理事会 10月7日(水) 午後7:30～(Zoomにて)

新型コロナウイルス COVID-19 感染予防について

新型コロナウイルスによる感染予防のため、オーストラリア政府から様々な対策や指示が出されています。メルボルンでの二次感染と思われる感染拡大と、シドニーでの感染者数の増加に伴い、再び規制が強化されています。引き続き不要不急の外出を控えたり、多人数の集まりを避けるなど、可能な限り人との距離をとって行動してください。決して気を緩めることのないようにしてください。

シドニー日本クラブでも、イベントや会合などの中止、日本語学校の休校やオンライン授業への移行など、会員の皆様の感染予防、健康維持に努めています。感染拡大を防ぐために、日常的な手洗い、咳のエチケット、密接な接触を避けることを心がけてください。※以下、感染予防に関する情報リンクです。こまめに最新情報を得るようにしてください。



感染予防のために心がけること

- ①石鹸やアルコール消毒液などによる手洗い
- ②正しいマスクの着用を含む咳エチケット
- ③高齢者や持病のある方は公共交通機関や人込みを避ける
- ④体調が良くない時に自宅で待機する
- ⑤不要急な大規模行事への参加を控える
- ⑥可能限り他人と1.5m以上の距離をとる
- ⑦挨拶としての握手、ハグ、キスをやめる
- ⑧高齢者ケア施設への訪問を制限する

◎NSW州でのホットスポット情報

以下のサイトでNSW州におけるコロナ感染ホットスポット情報が随時アップデートされています。

<https://www.nsw.gov.au/covid-19/latest-news-and-updates#latest-covid-19-case-locations-in-nsw>

- 在豪日本大使館からの情報→https://www.au.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html
- 豪州における新型コロナウイルス対策の概要→<https://www.au.emb-japan.go.jp/files/100023087.pdf>
- 日本の外務省による水際対策強化措置→https://www.mofa.go.jp/mofaj/ca/fna/page4_005130.html
- 在シドニー日本総領事館新型コロナウイルス関連情報
→https://www.sydney.au.emb-japan.go.jp/itpr_ja/consul_coronavirus.html
- NSW州政府からの情報→<https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules>
- 連邦保健省からの情報
→<https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert>
→<https://www.health.nsw.gov.au/Pages/default.aspx>
- 外務貿易省からの情報→<https://www.smarttraveller.gov.au/news-and-updates/coronavirus-covid-19>
- 内務省からの情報→<https://covid19inlanguage.homeaffairs.gov.au/ja>

柔指圧院 / YAWARA Japanese Shiatsu Treatment Clinic

Suite 102, 44 Miller Lane, Cammeray, NSW 2062

肩こり、腰痛、偏頭痛、疲れ、スポーツ外傷、五十肩などで困っている方ご相談ください。

6月で開院2周年!

- ・日豪両国の指圧、マッサージの国家資格所持
- ・臨床17年目(日本語での相談、治療)
- ・完全個室、完全予約制です。

予約/お問合せは 0411-362-567 寺澤(てらさわ)まで
日曜、祝日 休み



総領事館からお願い(在留届の提出)

外国に3か月以上滞在する日本人は、最寄りの大使館又は総領事館等に「在留届」を提出することが義務付けられています。大規模な災害が発生した場合など、当館では、オーストラリアの関係当局に連絡を取って邦人の被害について確認をする一方、在留届を確認して該当地域にお住まいの方に、直接ご連絡を差し上げ安否を確認することがあります。在留届は、このような災害時の安否確認のためにも使用いたしますので、届出内容に変更(住所や同居家族の変更等)が生じた場合には「変更届」を、帰国の際には「帰国届」をご提出いただくようお願いいたします。

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

総領事館からのお知らせ

※新型コロナウイルスに関する在シドニー日本総領事館からのメールマガジンの抜粋です。総領事館からメールマガジンが発信されていますので、こまめに最新情報を得るようにしてください。

【NSW州の更なる規制緩和について】

●NSW州政府は、学校、結婚式、地域スポーツ観戦、劇場・映画館・コンサートホールの収容客数、及び企業イベントの人数制限に係る、各種の規制緩和を発表しました。

規制が緩和される事項の概要は以下のとおりですが、それぞれに制限がありますので、詳細に関しては州政府のホームページでご確認頂き、最新情報を得るように努めてください。

①学校関連(第四学期の学校ガイドラインの変更)

- *補習校における対面学習
- *新型コロナウイルス安全計画が実施されたうえでの学校間活動(9月26日(土)以降)
- *厳しい制限付きの管楽器の演奏、歌唱及び詠唱
- *Year6の卒業パーティ及び卒業式
- *高校の卒業パーティ(HSC受験を踏まえ11月12日(木)以降)
- *厳しい制限付きの幼稚園のオリエンテーション、遠足及びキャンプ

②子供の地域スポーツ行事への両親の参加。

③結婚式において上限20人によるダンスフロアの使用(9月24日(木)以降)。

④座席チケット1000枚を上限に、劇場、映画館及びコンサートホールにおいて収容可能人数の50%まで増加(9月28日(月)以降)。

⑤企業のイベントにおいて上限300人の参加(9月28日(月)以降。現在の上限は150名)。

○NSW州政府ホームページ

(学校、結婚式、地域スポーツ行事等に係る規制緩和)
<https://www.nsw.gov.au/news/school-sport-and-music-restrictions-relaxed>

(劇場、映画館及びコンサートホールの収容客数及び企業イベントに係る規制緩和)

<https://www.nsw.gov.au/media-releases/greater-capacity-at-theatres-cinemas-and-corporate-events>

(年度末・卒業パーティ等に係る規制緩和)

<https://www.nsw.gov.au/news/nsw-school-formals-and-graduations-to-go-ahead>

(各種規制の詳細)

<https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules>

【国際線運航状況】

現時点の各社の運航及び運休状況は以下のとおり。

●全日空

①シドニー・羽田線

シドニー発の便は、11月30日(月)出発の便まで週5便(日・月・木・金・土)で運航の予定です。羽田発の便は、10月31日(土)まで週3便(日・水・金)で運航、11月1日(日)から11月30日(月)まで週5便(日・水・木・金・土)で運航の予定です。また、それ以降の運航予定については発表されておらず、運休が継続される可能性があります。

②パース・成田線

12月1日(火)パース発の便まで運休される予定です。

○全日空ウェブサイト

<https://www.anahd.co.jp/ja/jp/topics/notice200206/>

●日本航空

①シドニー・羽田線

シドニー発の便は、10月1日(木)発の便まで運休、10月2日(金)から31日(土)までは週2便(日・月)で運航の予定です。羽田発の便は、10月1日(木)から31日(土)までは週2便(月・金)で運航の予定です

②シドニー・成田線

シドニー発の便は、10月31日(土)発の便まで、成田発の便は、10月1日(木)から31日(土)発の便までは運休の予定です。

③メルボルン・成田線

10月31日(土)成田発、11月1日(日)メルボルン発の便まで運休の予定です。

○日本航空ウェブサイト

https://www.jal.co.jp/jp/ja/info/2020/inter/201001_05/

●カンタス航空

10月末までの国際線の運休予定が発表されています。

○カンタス航空ウェブサイト

<https://www.qantas.com/au/en/travel-info/travel-updates/coronavirus/qantas-international-network-changes.html>

●ジェットスター

10月25日(日)まで国際線の運休が発表されています。

○ジェットスター航空ウェブサイト

<https://www.jetstar.com/au/en/travel-alerts>

●ヴァージン・オーストラリア航空

ブリスベン・羽田線について、同社ウェブサイトでは予約ができなくなっています。

○ヴァージン・オーストラリア航空ウェブサイト

<https://www.virginaustralia.com/au/en/>

親睦の会 だより

- ・A地区 (North Sydney以南) 加藤真理 (Tel: 0405-235-365)
Email: marikato777@gmail.com
- ・B地区 (Chatswood以東) : 朝比奈富美子 (Tel: 9453-0058)
Email: fumikopixie@gmail.com
- ・C地区 (St.Ives以北) : 朝比奈富美子 (Tel: 9453-0058)
Email: fumikopixie@gmail.com

親睦の会役員

会長: 林さゆり、副会長・会計: リヒター幸子、幹事: 加藤真理、事務局: ピアス康子
ボランティア: 朝比奈富美子、カーター洋子、橋本克子、ファレル道子 (五十音順)

会員募集

シドニー日本クラブ会員の親睦と交流の集いです。和やかな雰囲気の中、和食弁当を食べながらの情報交換後には、様々な趣向を凝らした内容で楽しんでいます。JCSシドニー日本クラブの会員でしたら入会金は不要。年齢・性別・国籍は問いません。ビジター也大歓迎です。新しい輪を広げましょう。お気軽にご参加ください。

【2020年10月例会】

ZOOM(ズーム)でお会いしましょう！

日時: 10月10日(土) 午後2時～午後3時30分

場所: ご自宅(またはご友人宅でもどこでも)

春の足音が聞こえ、以前にはブルーマウンテンズにあるルーラの街までバスを貸切り、「ガーデン・フェスティバル」の庭園を見て廻ったり、うらかな陽光を感じながら見事な桜並木を散歩したり、みなさんと共に贅沢な時を過ごした事を懐かしく思い出されます。

今年は残念なことに、コロナ禍の状況が未だ続いており、みなさんが何の心配もなく揃って集まることも叶いません。そこで、今月は、ZOOM(ズーム)による集会を試みてみようと思います。

既にZOOMを使うのに慣れていらっしゃる方もいらっしゃる

と思いますが、初めての方でも、そんなに難しくはありませんので、不慣れに感じることなく参加いただけましたら嬉しく思います。

ZOOMは、簡単に言うとオンライン上のテレビ会議のようなものです。外出する必要はなく、ご自宅にいらして、PC(コンピューター)でも、携帯のスマートフォンでも、iPad(アイパッド)でも、ZOOMに参加することができます。ZOOMに参加されたみなさんのお顔を見ながら、会話が出来ます。

後日、Emailで詳細をご案内いたしますので、久しぶりに賑々しく過ごしたいと思います。参加、不参加のご連絡は不要です。

10月10日 午後2時に、そのEmailの内容にそって、ZOOMにお入り下さいますようお願いいたします。



クラブライフ



再び、練習はお休みしています

練習場所の学校から使用許可がでたので、三学期から練習を始めることになりましたが、感染拡大の状況のため、再び、会場使用許可が取りやめとなり、練習ができなくなりました。新しい場所の確保ができないため、しばらくお休みです。

私たちの踊りが少しでも日豪文化交流に結びつくようにと様々なイベントで踊ります。一緒に踊りたい方、大歓迎！お気軽に練習にご参加ください。

練習日：毎週土曜日2時～3時

練習場所：Cammeray Public School (Palmer Street, Cammeray)

参加ご希望の方は、Email: jcs.soran@gmail.com までご連絡ください。

<http://sydneySORAN.wix.com/dancetroupe>



練習を再開しています

JCS Hula Aloha Hawaiian Groupは、明るく楽しく美しく、生き生きと生きるをモットーに和気あいあいと踊っています。

楽しく踊って元気になりませんか？

ただ今、分散レッスンで毎週少人数で練習を再開しています。

ご興味のある方、先ずはご連絡下さい。年齢は問いません。

練習日：毎週火曜日午前11時～12時

練習場所：Dougherty Community Centre Annex, Chatswood

お問い合わせは、Email: jcshulaaloha@gmail.com 綾まで



今年のソフトボール大会は中止になりました

昨年5月の秋季大会では3位に入賞しました。残念ながら11月の春季大会では、結果はベスト8でした。今年こそは上位入賞、そして優勝と頑張ります。

残念ながら毎年5月と11月に開催している「ソフトボール大会」は、新型コロナウイルスの感染拡大の状況から、中止となりました。

JCSソフトボール部では会員募集中です。一緒に優勝目指しませんか？家族で応援に来ませんか？

興味のある方は是非、ご連絡ください。

メール: ckato@nh-foods.com.au または、

電話: 0402-011-198 (ソフトボール部部長 加藤雅彦)



JCS日本語学校シティ校 JCS Japanese School



学校 Ultimo Public School

(47-53 Jones Street, Ultimo NSW 2007)

連絡先 PO Box 902, Glebe NSW 2037 電話:0452-141-618

授業 毎週土曜日／幼児部:9:30~12:10、小学部:9:30~12:15

Email student.city@jcs.org.au

Web http://cityschool.japanclubofsydney.org/

再びオンライン授業に変更

対面授業でスタートしたターム3は、残念なことにオンライン授業に戻り、今タームを終了しました。

ターム3の6周目に突然CLS(Community languages schools, NSW Department of Education)からの対面授業自粛の要請がありました。

異なる現地校で学んでいる生徒達が、一か所に集まることにより、新たなクラスターが発生するリスクを避けることが大きな理由です。サイト上で確認すると、NSWでは現在60種類以上の言語学校があり、約3万6,000人の生徒たちが学んでいます。これだけ多くの生徒達の移動があるということは、一人の生徒の感染によって多くの生徒や保護者、またその現地校の生徒へと拡大していきます。今回は2回目ということもあり、突然のオンライン授業への切り替えもスムーズにできました。

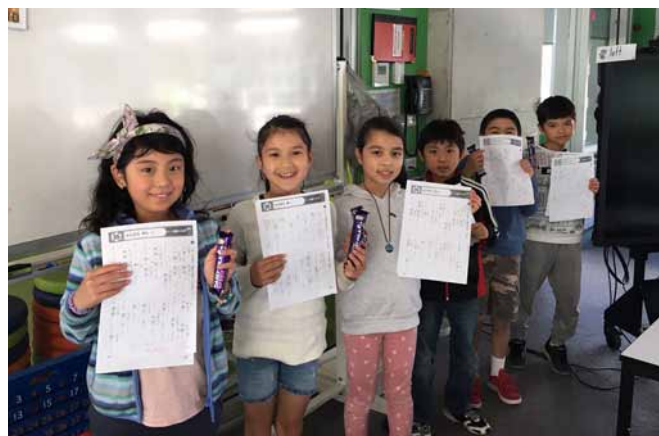
このホリデー中に状況が良くなり、対面授業に戻ることを願うばかりです。

さて、最後の学期、ターム4は10月17日より始まります。たくさんのイベントが中止になり、オンライン授業になったり、対面授業になったりと、環境の変化に生徒達も気づかぬうちにストレスを感じていることでしょう。一日も早くこの状況が軽減され、生徒達が少しでも楽しんで日本語を学べるイベントが開催可能になることを願うばかりです。

クラス紹介 ラベンダー組

ラベンダー組は、2年生から5年生の21人のクラスで、3年生の勉強をしています。みんな、とっても明るく元気です。朝は、大きな声で、「おはようございます」と挨拶してくれます。

クラスでは、礼儀、礼節をとても大事にしていますので、みんな、とても礼儀正しいです。それと友達や先生、家族



みんなに、優しくしましょう、ということも、いつもみんなまで話し合っているの、「ありがとう」という言葉も合言葉です。

3年生の勉強は、漢字の数も多く、とても難しいです。教科書とともに、毎週、コツコツと漢字テストも行なって勉強しています。それ以外に、作文や俳句、詩を書くなどの学習、文章の読解や暗記、語彙を増やして、意味を理解する、似た意味の言葉、様子を表す言葉、反対の言葉、接続詞、漢字の部首など、多岐に渡って勉強しています。

母の日や父の日には、クラフトを行なってプレゼントを作りました。折り紙をしたり、言葉のゲームをチーム対抗戦でしたり、毎週、一生懸命、勉強もして、遊びもして、あつという間の3時間です。

生徒みんなが、大人になった時に、「日本語の勉強をしてきて良かったな！」と思えるように、これからも、日本語の学習を、お父さん、お母さんと協力して、楽しく進めていきたいです。

(担任:山田朝子)



JCS日本語学校ダundas校 JCS Japanese School Dundas

学校 Dundas Public School
(85 Kissing Point Road, Dundas NSW 2117)
連絡先 電話:0411-734-819
授業 毎週土曜日/9:30~12:15
Email jcs-jpschdundas@live.com
Web <http://dundas.japanclubofsydney.org/index.html>



新しい学習体制への取り組み

8月末に教育省より発表された対面授業の一時停止指示を受け、ダundas校としては初めての試みとなるオンライン授業の実現に向けて、教員と役員が一丸となり動き出しました。各担任の先生方には今まで以上の時間と労力を費やして頂き、クラスの生徒の学習レベルに応じたZoomによるオンライン授業、動画配信による学習教材の提供、学習プリントの配布などの方法を用いながら、学校での対面学習と同様に学べる環境づくりを目指し対応して頂いています。

画面を通して行われる慣れないバーチャルなクラス環境に対して、様々な方面から戸惑いの声があったのも事実ですが、大きなトラブルもなく円滑に授業が行えたという先生方からのフィードバックと、新しいオンライン授業スタイルに対して、純粋に楽しい！と感じてくれた生徒たちの正直な言葉が聞けたことをうれしく思います。

先生と生徒たちの繋がり、日本語環境を維持する大切な時間のひとつとして、ダundas校に通う生徒とその保護者の方々のために日々努力を重ねて下さっている諸先生方に、心より感謝申し上げます。

クラス紹介 太陽組

太陽組は、女の子9人と男の子6人の計15名、プリスクールから小学一年生までの児童が在籍している、元気いっぱい賑やかなクラスです。



1学期は、平仮名の学習を歌・プリント・絵本を使って、「読む」「書く」「聞く」を中心に学習しました。特に太陽組の子供達には、布を使って平仮名のサイコロを転がし、出た平仮名を読んだり、その平仮名から始まる言葉を言うというゲームが大人気です。それに劣らず、太陽組の子供達は絵本も大好きで、先生が読む絵本に夢中になっていて、1時間ずっと読み続けられそうな程、真剣に聞いています。担任の美緒先生は、その時の子供達の様子に応じて、授業内容を臨機応変に変えたり、子供達のリ

クエストや意見を取り入れたりしているので、低年齢の子供達も飽きずに楽しく日本語を学んでいます。

2学期は、あいにくコロナウィルスの影響で休校になってしまいましたが、その期間中は先生から出された課題を頑張って行ってくれたため、3学期が始まってスムーズにいつものように授業を進める事が出来ました。3学期は、絵本作りや平仮名ビンゴゲーム等を通して、通常の平仮名学習に加え、学習済みの平仮名の復習、促音や拗音の学習を行いました。絵本作りやプリントをする際、特に書く作業や切ったり貼ったりする作業の時は、集中力を発揮して、やる時はきちんとやる太陽組さんです。また、宿題として子供達に好きな絵を描いてきてもらい、それを一人ずつ、みんなの前に出て発表してもらい、「話す」機会も少しずつ取り入れました。少し恥ずかしがりながらも、きちんと自分の名前を言ってから、好きな物について話す姿が可愛くて印象的でした。



3学期半ばからは、少し暖かくなってきたので、2学期に出来なかった外遊びを始めました。「ダルマさんが転んだ」や「平仮名リレー(砂袋を頭に掛けて落とさないように早歩きをして先生の所まで行ったら平仮名を読む)」、「いろ鬼」をしながら、楽しく日本語を学びました。



3学期後半には、コロナウィルスの影響で対面授業が停止になってしまい直接会えない事が寂しいですが、オンライン授業やまた対面授業が再開した時に、日本語や日本について学ぶことって楽しいと感じてもらえるように、微力ながらお手伝いができたら嬉しく思います。

(アシスタント: マックニー麻紀子)



JCS日本語学校エッジクリフ校 JCS Japanese School Edgecliff

学校 Ascham School

(188 New South Head Road, Edgecliff NSW 2027)

連絡先 電話: 0413-430-726 (授業時間とその前後13:30-17:00のみ)

授業 毎週土曜日 / 14:00~16:35

Email jcs.edgecliff@gmail.com

Web <http://edgecliff.japanclubofsydney.org>



再びオンライン授業に

3学期が始まりやっと対面授業になり喜んだのも束の間、現地校の要請により5週目より急遽またオンライン授業に切り替わりました。

2学期の経験があったのでスムーズにオンライン授業に切り替わることができましたが、対面授業が継続できないことを皆とても残念がっていました。

◎もみじ組

もみじ組(幼児部)は2学期からひらがな学習が始まり、毎週2つずつ新しいひらがなを学習してきました。ひらがなカードを繰り返し使いながら、ひらがなの形や物の名前を練習してきたおかげで、生徒たちは自信を持ってひらがなが読めるようになりました。



◎いちよう組

いちよう組(小学部)は教科書学習以外にも生活の中で使う語彙や文の成り立ちなど、生徒たちに定着させたい項目をオンライン授業の課題に取り入れながら進めました。オンライン授業でも生徒たちが楽しく活動できるように、家の中にある物を使って「しりとり」をしたりするなど、楽しく授業が進められました。



◎けやき組

けやき組(小学部)は、2学期に引き続き教科書の音読や漢字学習を進めながら、間にゲームも取り入れながら授業が進められました。テーマに沿った発表を行い、質疑応答もしながら「話す」力を育てる時間も、生徒たちはとても楽しんでいました。



◎あすなろ組

あすなろ組(小学部)はオンライン授業に入ってから通常通り、45分の3コマの授業をオンラインで行いました。男子5名しかいない小さなクラスですが、毎週楽しく授業が進められました。国語の教科書以外にも4コマ漫画でお話の起承転結を考えながら生徒たちにお話を考えさせ、発表させるなどしながら学習したことを発展できるような活動も行われました。

国語の教科書以外にも4コマ漫画でお話の起承転結を考えながら生徒たちにお話を考えさせ、発表させるなどしながら学習したことを発展できるような活動も行われました。

◎さくら組

さくら組(国際クラス)は姉妹2名の小さなクラスですが、毎週、姉妹のお姉ちゃんが妹を引っ張りながら学習を進めてくれました。1、2学期に学習したことをしっかりと復習で取り入れながら、新しいテーマの学習も楽しくできるように担任の先生が毎週、楽しい活動を考えてくれました。

また生徒のペースに合わせてながら、日本語を楽しいと思ってもらえるよう、毎週の授業を進めています

3学期もオンライン授業になってしまい、生徒たちの元気な姿に毎週会うことができずとても残念でしたが、オンライン上でも生徒たちの日本語の成長がしっかりとみられ、委員一同大変感動しました。他校の保護者、先生方、委員の方々も大変だったと思います。4学期こそは最後まで対面授業ができることを祈っています！

大盛況だった着物セール

9月26日、27日の両日に渡り、市東部Paddingtonの店舗をお借りして開催された着物Pop Up Shopには、お陰様で多くのお客様に来店頂き大成功裏に終わることができました！お越し頂いた皆様本当にありがとうございました！お陰様で過去最高の記録となる、8,000ドルの純益を上げることができました。



今回の企画にあたり、Taylor Ikuko様より無料で店舗をご提供頂来ました。深く感謝申し上げます。また、いけばな草月流師範のDaniels Junko様には素晴らしい生け花で会場を大変華やいだ雰囲気にして下さいました！本当にありがとうございました。

JCSのイベントでは着物販売を務めるホジュキンソン恭子理事(Kimono Australia主宰)が、入荷からお店の手配、展示、販売全てを取り仕切り、彼女の多くのお弟子さんと、コストロ久恵会長、チョーカー和子副会長も着物姿で、コロナ対策の人数制限のせいで店内に入りきれないほどお越し下さったお客様の対応をし、沢山あった着物が、次から次へと購入されていきました。途中、行われた着物の着付けデモンストレーションショーも好評を博し、お客様の購買意欲を高めていました。



(左から) コステロ会長、紀谷総領事、ホジュキンソン理事、チョーカー副会長

初日には、紀谷昌彦在シドニー日本国総領事が、カウラ訪問前の多忙なスケジュールにも関わらず、矢田重信領事とともに訪問して下さいたことは、大変光栄なことでした。総領事のツイッターにこの着物ショッポのことを紹介して頂きました。

(紀谷総領事のツイッター)

<https://twitter.com/CGJapanSydney/status/1309649033045053440>

また、今回のイベントをビデオにまとめてありますので、是非ご覧になってください。

(ビデオ)

[https://www.dropbox.com/s/4mrswjmo5fowgea/kimono v2.mp4?dl=0](https://www.dropbox.com/s/4mrswjmo5fowgea/kimono%20v2.mp4?dl=0)



今回の企画がこのような大成功を納めることができたのもホジュキンソン理事のリーダーシップの下、多くの方が協力して下さいた賜物と思っております。この場を借りて今一度深くお礼申し上げます。



因みに、フェイスブックには2日目の記事にこれも過去最高となる4,349人がアクセスしてくれました！皆様本当に有難うございました。

さわやかな春の風が心地よい季節となるなか、着物Pop Up Shopを開催することができました。今年はコロナ禍のため日本祭りのキャンセルが相次ぎ、祭りを楽しみに来て下さるお客様が数多くご来店して下さり大変盛況でした。

当日はKimono Australiaで研究科を修了した生徒による着付け実演や、草月流のダニエル潤子先生からお祝いの生け花を頂いたり、お客様にも十分お楽しみ頂けるイベントとなったのではないのでしょうか。

着物を通して日本文化の普及ができることを大変誇りに思います。コロナ禍が続く、気温の変化も感じられる今日この頃、どうぞ心穏やかに過ごしてくださいませ。

Kimono Australia主宰、JCS着物販売総括
ホジュキンソン恭子



お待たせしました！

アーチボルド、ウイン、サルマン賞展 開催中 2020年9月26日～2021年1月10日

オーストラリアで最も人気のある肖像画公募展、「アーチボルド展」が9月26日(土)からNSW州立美術館で開催されています。今年で99回目を迎えるこの展覧会はコロナのあおりを受けて当初予定の5月から延期になっていました。

史上最高応募数の1,068点の中から9月17日に入選者とパッキングルーム賞の発表、25日に最優秀賞の発表があります。(本稿執筆は発表前)



Archibald Prize 2019 Winner Tony Costa Photo: © AGNSW, Diana Panuccio.

アーチボルド展は他の公募展に比べ報道陣の関心がとても高く、最優秀賞に選ばれた画家は一躍“時の人”として注目の的になります。画家としてのキャリアが大きく飛躍する上、賞金は10万ドルとあって、たくさんの画家が毎年応募しています。

アーチボルド展のユニークな点の1つは美術館理事選考委員会が実際に実物を見て選ぶところです。第一次選考は部屋の端から端までスタッフが作品を運んでいる間に“Yes”か“No”か“Maybe”の決定が下ります。1,000点を超える作品数なので選ぶ方もスタッフにも大変な作業だと想像できますね。

結果はメディアで大きく取り上げられ、アーチボルドの歴史を振り返ると面白いエピソードが毎年のように報道されています。例えば最優秀に選ばれたのが女性であってもなくても女流画家の位置付けに関する記事がこの時期になると必ず出てきます。というのもこれまで100年近くの間で最優秀賞に輝いた女流画家は10人に過ぎないからです。さて今年はどんなことが話題になるのでしょうか。

その他のユニークな点としては オーストラリアで芸術、文学、科学や政治に多大なる貢献をした現存の人物をモデルとして制作した肖像画の応募を奨励する展覧会というところです。自画像で応募することもできますが、そうでない場合は最低でも一回は実際にその人物と



Archibald Prize 2001 finalist Branca Uzur Tetsuya Wakuda © the artist Photo: AGNSW

会って絵を描き、書類に署名してもらわなくてはなりません。

2001年にシェフの和久田哲也氏、2019年はファッションデザイナーの五十川明氏の肖像画が入選しています。今年はどんな肖像画が登場するのでしょうか。画家がモデルになった人物をどう表現しているのでしょ

うか。その人物と画家の間でどんな会話が交わされたのでしょうか。

この展覧会は有料で、今年はコロナ対策のため日付、時間を指定した予約チケットをオンラインで発売しています。必ず時間を予約してからご来場ください。手続きを煩わしくお感じにならないかもしれません

が、例年と違って人数が極端に制限されていますので、ゆったりとご覧いただけるはずですよ。

残念ながら日本語を含め、展覧会作品解説ツアーの予定はありませんが、作品についての解説や画家へのインタビューなどを少しお読みになってからお出かけにされると展覧会をさらに面白くご覧になれると思います。

ピカソの名言に“芸術は日々の生活のほこりを魂から洗い流してくれる”があります。こんなご時世だからこそ、ぜひこの機会に州立美術館を訪れてはいかがでしょうか。(州立美術館コミュニティアンバサダー:ファーズみどり)



Archibald Prize 2019 finalist Jessica Ashton 'Akira' © the artist Photo: AGNSW, Mim Stirling

アートレビュー

★5つ星評価

観賞



君に届け

監督:熊澤尚人

原作:椎名軽穂によるベストセラーコミック「君に届け」

出演:三浦春馬、多部未華子 他

制作:2010年 2時間3分

★★★★★

俳優の三浦春馬さんが突然この世を去ってから、早くも二ヶ月以上過ぎてしまった。ニュースを知ったとき、以前はそれほど注目していたわけではないのに、なぜかズキズキと心に鈍い痛みを覚えて、あれこれ憶測するバラエティ番組やネット情報をシャットアウトして、彼の出演するドラマや映画を見てその面影を追いかけた。この映画もそんな中で見た一つ。同名のベストセラーコミックが映画化されたもので、見た目が「リング」の貞子のように暗くて周囲に怖がられ避けられている、実は誠実で心優しい女の子が、クラスメートや憧れの彼と少しずつ友情を育むことで、心を開いて成長していくというありがちなストーリーではある。でも憧れの彼を演じる三浦春馬さんの10年前のくったくのないキラキラ光る笑顔を見ていると、本当に胸が締め付けられるのだ。三浦春馬さん、純粋で心優しい人だったんだろうと思います。ご冥福をお祈りします。

MIU404

出演:星野源、綾野剛、麻生久美子、菅田将暉 他

放映:TBS 2020年6月26日～9月4日

脚本:野木亜紀子

★★★★★

新しく増設された「警視庁刑事部・第4機動捜査隊」は初動捜査のプロフェッショナル。初の女性隊長・桔梗ゆづる(麻生久美子)に招集された志摩一未(星野源)は、伊吹藍(綾野剛)とバディを組むことになる。伊吹は破天荒で警察官としての常識に欠けるが、野性的な勘が鋭く、ちょっとした違和感を見逃さない。機動力と運動神経が抜群で犯人を追って全力疾走するシーンは見所の一つ。一方、志摩は証拠や証言を地道に積み重ね、優れた観察眼を持つ理性派で、以前は捜査一課に籍を置いていた優秀な刑事だった。しかし自分の命を軽んじる傾向があり、銃を突きつける犯人を前に指で銃口を塞ぐなど危険な行為に走ったりする一面も併せ持っている。実は志摩はかつての相棒刑事を死なせてしまったという過去をひきずっていて、誰に対しても心を開くことが出来なくなっていた。そんな全くタイプの違う二人が様々な事件に遭遇していく中で、少しずつバディとしての絆を強固にしてゆき、事件の解決に挑む。

観賞



音楽



The Absence of Presence

アーティスト:Kansas

★★★★★

1973年に結成されたプログレッシブロックバンドKansasの新作。前回のThe Prelude Implicitに続き素晴らしいクオリティのアルバム。その音は非常に厚くヘヴィ。曲の展開が多様でギターやキーボード、ヴァイオリンが深み与え、70年台のプログレッシブロックのような世界を感じさせる。1曲目のアルバムタイトル曲から8分を超える壮大な内容。その歌詞の内容も深く、キーボードソロやギターのリフ・ソロが息をつかせないような展開。名曲と言える。2曲目のThrowing Mountainsも6分を超えるヘヴィで大曲。3曲目のJets Overheadのピアノのイントロで少し落ち着くかと思うと続けてまたタイトなリズムが始まる。5曲目のMemories Down the Lineは美しいバラードでこれからの世代に私たちが何を残したのかを問いかけるような歌詞。どの曲も密度が高く文句なしのクオリティ。ビルボードでトップ10になったのも納得できる。軽薄な曲が溢れる中、こんな名盤が問いかける意味を考えてみたい。

あなたなら どうする？



11月号のテーマは
娘が妊娠して
しまいました。
あなたならどうする？

11月

みなさんからの投稿お待ちしております。

第9回 10月号のテーマ 鯨問題、あなたならどう主張する？

「あなたならどうする？」と題し、毎月ひとつのテーマについて意見を募ります。
私たちの身近な話題をテーマに、さて、あなたならどうしますか？



この世の中とかく不条理なことが多すぎる。捕鯨問題一つとってもそうである。なぜ日本はクジラを捕り続けるのか？正直クジラの肉がおいしいと思ったことは一度もない。特に子供のころよく夕食に出た固く生臭いクジラのカツは悲惨だった。今は冷凍技術も発達し以前より品質の良いクジラの肉が市場に出回っていると思うが、以前食した尾の身やクジラのおでんをそれほど美味しいとは思わなかった。現に日本でスーパーに行ってもめったにクジラの肉は見かけない。つまりクジラの肉はそれほど需要がないということだと思える。

「科学のための調査捕鯨」という大義名分はあったが、世界中からバッシングを受け、挙句の果てには国際裁判所で日本は敗訴してしまった。日本がクジラを捕り続ける理由には、もしかしたら捕鯨漁業者、所轄官庁の既得権、政治家の利権、国からの補助金などが関係しているのではないかと。他方、日本は指定されているクジラの絶滅危惧種は捕獲してはいないのにもかかわらず、シーシェパードやグリーンピースなどの反捕鯨団体が、科学的根拠に乏しい感情論に訴え、人々を煽っている。これはなぜだろう？調べてみると、それらの団体は反捕鯨を訴えることにより、民間からとてつもない支援金を得ていて、上層部は相当潤っているようである。捕鯨問題はすべてにおいて、本質がばやけているように思える。



愛いクジラやイルカは食べちゃダメ!? 小さい頃から鯨をいただいています。何せ、給食に出てきたもので。鯨のベーコンはまずかったけれど、鯨の大和煮は美味しかったです。それを食べちゃいけないなんて、何を言ってんだ！と思いますね。

だいたい、鯨は頭が良くて、絶滅危惧種だって言うけど、高等動物を殺すのは野蛮だという批判はまったく論外。優生思想に通じる危険性があります。絶滅危惧だと言われても、オーストラリアを始め、世界各国が鯨油を求めて鯨の乱獲を行ったわけで、その反省から国際捕鯨委員会(IWC)を作って、捕獲数の調整や調査捕鯨をしてきたわけですよ。その結果、数ある鯨の種類の中でも減少種とそれほど減っていない種と、そもそもIWC対象外の小型鯨(イルカ)があるわけで、うまく調整しながら捕鯨を継続することは可能だと思います。まあ、何十年も調査と言い続けて結果的に南氷洋で商業捕鯨を継続してきた日本にも非があるけれど。でも、だからこそ、日本の伝統的な沿岸捕鯨を続けることには何の問題もないと思います。とはいえ、日本で鯨肉が大量消費されたのは戦後の食糧難の時代で、それまでは和歌山県太地町のように一部の地方での沿岸漁業に限られていましたが。

要は、感情論で捕鯨に賛成／反対と言ってもラチがかず、冷静に議論する必要がありますね。(鯨肉懐古)



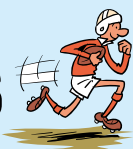
ハロウィーンの飾りつけ

2020年はコロナの中どんなハロウィーンになるのでしょうか。学校で催されるパレードはないでしょうか？わが家のご近所さんは毎年大変凝ったハロウィーンの飾りつけをする家が多くあります。定番のパンプキンを飾り付

けている家を筆頭に、トイレトペーパーが巻かれた大きな木がある家、骸骨を並べている家、サーチライトを使ってオバケを飛び交わせている家、そしてここ数年こんなものもあります。巨大な黒猫。前庭に風船で(ジャンピングカッスルと同じ素材)でできた家の屋根よりも高い黒猫。昼間は空気が抜かれ畳まれているが夜になると大きく膨らみ電気まで付きます。怖いというより可愛すぎです。パチリ。



スポーツ天国 SPORTS



138

NRL グランドファイナル

NSW州最大のスポーツイベント NRL(ナショナル・ラグビー・リーグ)のグランドファイナル。今年は中止?初のクィーンズランドでの開催?いろいろなウワサが飛び交っていましたが、どうやら例年と同じホームブッシュのANZスタジアムに決まりそうです。(10月25日開催)8万人が収容できるスタジアムですが、チケットを何枚発行するのかは、まだ決まっています。

このグランドファイナルが終わってから、NSM州とQLD州の対抗戦「ステート・オブ・オリジン」の開催と、

まったくの変則日程です。通常なら、レギュラーシーズン中に開催しています。

来年は平常日程になってもらいたいものです。

(ぴか)

※会員の皆さんからの情報も受け付けています。

Eメールは、kenerit@gmail.comです。

よろしくお願いします。(ぴか)



外食 日記



Salam Cafe and Restaurant

住所: Shop 4, 6-10 Harrow Road, Auburn
NSW 2144

電話: (02) 8964 6609

予算: \$20~

営業時間: 毎日: 9:00-21:00

雰囲気 9

料理 8

サービス 8



今月はAuburnにある東アフリカ料理屋です。店内は椅子席の他カーペットの敷かれた小上がりがあり、座って食事ができます。

注文したのは、①Hanid Mandi(写真)、②Doro Wat Combo、③Ugali and Roasted Lambです。①は大きなラムショルダーに大盛のご飯です。サラダと自家製のチリ、お代わり自由のスープが付きます。中東イエメンの料理のようです。②はエチオピアの代表的な料理です。酸味のあるクレープ状のパン、インジェラの上にピリ辛のチキンカレー、煮付けた野菜、豆類が乗っています。インジェラを千切って具を挟んで食べます。③はケニア料理です。主食のウガリは、トウモロコシの粉を煮て、水分を飛ばしながら捏ねて作ります。マッシュポテトのような外観ですが、モサツとした食感です。店員さんはソマリアの方、お客さんも黒人の方が多く、アフリカにある下町の食堂の雰囲気でした。

日本再発見 Go To キャンペーン



日本を再発見するコラムですが、日本に行けないので書きようがない…。

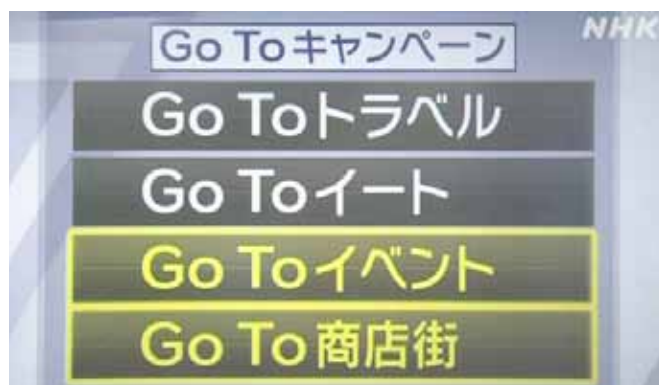
日本政府が打ち出した

「Go To キャンペーン」

(Go To トラベル、Go To イート

Go To イベント、Go To 商店街)

海外在住者のために、Go To ジャパンもくわえていただきたい!!! (コロラ)





【第208回】 COVID-19による「虚弱化ドミノ」に要注意

月が改まりノーベル賞の発表も間近に迫りましたが、COVID-19のパンデミック(以下PMと表記)の影響を受け、年末恒例である授賞式も簡素化されて実施されると発表される等、発生以来およそ一年が経過しても世界全体の感染状況は、残念ながら改善したと感じ取れる状況には至っていません。因みに新規感染者数の動向は、オーストラリアで一旦減少した感染者数が再び反転増加したように、ヨーロッパ各国で再び一日の感染者数が数千人の規模迄増加しています。インフルエンザの流行と重なる『秋・冬』直前での状況悪化から、既に警告が発せられているPMの更なる拡大が現実味を帯び、それに付随して身の回りに忍び寄る間接的変化も気掛かりです。それらの中でも外出自粛を第一とする予防措置と、経済活動再開に不可欠な自由行動とのせめぎ合いの間で、深刻の度合いを深めていると指摘されているのが「虚弱化ドミノ」現象。

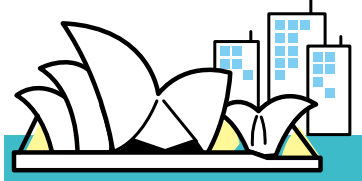
「虚弱化」をきたしていると危惧されている対象は、COVID-19での死亡者の8割強を占める70歳以上の高齢者。ドミノ倒し的な進行が心配されているのは、身体面でのひ弱さに加えて精神面での脆弱さで、広範な支援と適切な対応を怠るとCOVID-19以上に危険な素因として、顕在化した時には既に蔓延している深刻な事態を招き

かねません。既にハイリスク高齢者に組み入れられている筆者にとっても、健康維持を目的に始めた歩行と軽い筋力トレーニングを、怪我をしない範囲で継続し体力増強に繋げる意を改めて強くしています。それというのも70歳を挟みこれまで2回受けた入院手術後の実体験から、社会から完全に隔離された状況下で生じた筋力減退の進行は、加速度的な速度で進むという印象を受けました。

殆どの国で罰則条項を付け、必要な最小限度の例外を除き、高齢者を社会活動から遮断する「Stay home」の規制は、当然の成り行きとして高齢者の自主的引き籠もりを誘発し、孤立から食も細り栄養状態の危機的劣化に至り、とどのつまり生計に必須な筋力低下をきたし外出する意欲も喪失、抜き差しならない「虚弱化のドミノ」の連鎖となって完結。虚弱に伴い発生する心身両面の異常から、COVID-19以上の疾患に見舞われ、心を病み自らの命を絶つ痛ましい結末に至る事例も増加します。後者の場合、折角、規則正しい暮らしでSERS-COV-2の感染をかわしながら、自死に追い込まれて仕舞っては余りに無念です。COVID-19を避ける暮らしが、逆に強いストレスを生む元凶となるのであれば本末転倒も甚だしく、規則を発出し執行する側と受ける側との間で、リスクコミュニケーションの欠如を非難せざるを得ません。

最後に図らずもPMに至ったCOVID-19に関し、本誌3月号から8回に亘り連載してきましたが、オーストラリアにおける新規感染が落ち着きを見せたのを期に本稿をもって最終話とし、通常の掲載に戻します。但し北半球では、今後「秋・冬」の大流行を迎える公算が大きく、その影響を年明け以降再び蒙る事態も十分に考えられますので、要注意の警戒を継続してください。欲を言えば安全且つ有効性を担保したワクチンと治療薬が現れるまで、できるだけCOVID-19とは無縁で過ごしてください。万一感染が疑われる場合には、殊に身近な家族及び親類や知人等に感染させないような思慮を持つ振舞いを。暫くは、マスクの携帯を忘れずに。

シドニースケッチ



ブロードウェイショッピングセンター

Broadwayの大通り沿いの外観は、クラシックな時計台がそびえる1923年に開業した2つのグレースブラザーズブロードウェイビルディングの1つにあり、そのままの姿を維持しています。「Grace Bros」(百貨店)と書いてある文字が懐かしいですね)

住所は、1 Bay street Broadway NSW 2007

です。

ブロードウェイの向かい側にある大きな公園がVictoria Parkで、西側はシドニー大学(The University of Sydney)の広大な敷地に隣接しています。

2015年には、ショッピングセンターへの大幅なアップグレードが開始され、5500万ドルの費用をかけました。2016年8月に完成したアップグレードにより、店舗数は100店以上になり、洗練されたモダンな内装のフードコートと新しいファッション店が入っています。



料理はきれい、
手作りはすき。
キッチンで

ナチュラルレメディ作り



⑨ 睡眠と運動、 当たり前だけれど 出来てるかな？

睡

眠と運動、当たり前だけれど出来てるかな？

何らかの慢性疾患を抱えている方に、一番最初に取り組んでいただきたいナチュラルケアは、質の良い睡眠を得ることと、適度な運動です。もしこの2点の実践にお困りであれば、ぜひ参考にしてください。

自

自律神経ってなに？

睡眠と運動に大きく関わってくるのが自律神経です。昼に活発になる交感神経と、夜に活発になる副交感神経の2つがあります。この2つはお互いにシーソーのようにバランスを取り合っています。

慢性の炎症により傷ついた体の組織を癒して回復させるには副交感神経が働く夜の時間帯にぐっすりとした質の良い睡眠をとることが必要となるのです。そのためには、昼間に適度な運動をして交感神経を働かせることが必要となります。

眠

れない人が増えています！

ところが、この自律神経のバランスを乱す要因がたくさんあります。例えば忙しい毎日で発生する精神的なストレスや、コンピューターやスマホなどの電子機器による、視覚からの刺激。そういったものが交感神経を過度に刺激して、夜になってもスムーズに副交感神経に切り替わらないことが多くなっています。

なので、意識的に副交感神経のスイッチを入れる工夫をすることで、睡眠の質を上げ、健康を保ちましょう。

良

い睡眠を得るためにできること

例えば、朝起きて1時間以内に5～30分、直射日光を浴びて、散歩など軽い運動をすること。これによりメラトニンという睡眠ホルモンが分泌され、夕方に副交感神経のスイッチが入りやすくなります。

また、食生活を整えることで自律神経のバランスを整えることもできます。交感神経に傾いた神経を副交感神経に切り替えるのに役に立つのは、例えば「ギャバ」と呼ばれるアミノ酸。発芽玄米やキムチなどの発酵食品、キノコ類に多く含まれるので、積極的に摂ってみてください。

落ち着きやリラックスを促進させ、副交感神経を高めてくれるカモミールティーやラベンダーティーを夕食後に飲んだり、寝る前に生ハチミツを大さじ一杯摂取することも、自然な入眠剤となって効果的です。

睡眠と運動は昔から伝わるごく当たり前の健康法ではありますが、現代社会ではその当たり前の実践が難しくなっているのが実情です。ちょっとした工夫で取り組みますので、ぜひ挑戦して健康管理にお役立てください。

【キッチンで作るナチュラルレメディー】



超簡単！ギャバたっぷり発芽玄米(3合分)

①前日の昼12時までにたっぷりの水に玄米を浸水させ、そのまま一晩置きます。②翌朝ザルにあげて濡れ布巾を被せ発芽を促します。③夜になったらキレイな水で洗い直し、水700ml、海塩小さじ1を入れ強火にかけます。④沸騰してきたら弱火一中火で40分炊き上げ、火を消して40分蒸らします。

時間はかかりますが、手間はほとんどかかりません。残留農薬の心配のないオーガニックを使用してくださいね。

塩漬けにしたシソで発芽玄米オニギリを包むと美味しいおやつになります！

様村 郁子(うめむら・いくこ)

ステロイド歴30年後に食生活を見直し、きれいな肌を取り戻す。ナチュラル生活の中で「みつろうエコラップ」に出会い、2016年にAIY Australia Pty Ltdを設立。KoKeBeeみつろうエコラップの製造販売を開始。

無料メール講座「KoKeBee的プラブリ生活のすゝめ」配信中。ご登録はこちらから→eepurl.com/dAHf1b



仏教語からできた 日本語 その175

渡部重信
Email 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



学生(がくしょう)

今年は、新型コロナウイルスの影響でオーストラリアに多数在籍していた海外からの留学生は 自国に戻ってしまい新規の学生も国の移動が困難と言うことで、各大学の存続が厳しい状況となっているとの話を聞きました。

オーストラリアの学生にとりまして今年も多くは多くの授業がオンラインとなり、特にHSCを迎える12年生にとっては例年とは全く違う状況下での受験となるとということで、試験を受ける側にとっても評価する側にとっても大変な年になることと推察されます。しかし、皆同じ条件での受験ということで、その辺は公正が保たれているものと信じています。一日も早く、有効なワクチンが一般に出回ることを願ってやみません。

さて、日本語では「学生」と書くと、普通「がくせい」と読み教育機関で学ぶ人たち全てを総称している言葉です。しかし、この言葉は仏教ではもともと「がくしょう」と読んでいました。仏教を学ぶ学生を、学僧(がくそう)と言いますが、そうした人や、徳のある僧侶を指して言う言葉です。例えば、天台宗の開山、最澄が著した『山家学生式(さんげがくしょうしき)』は、比叡山で仏道を修学する学僧の規範を示したものと有名です。

また、親鸞聖人の言葉を弟子の唯円が綴った『歎異抄』にも、何度かこの言葉が出てきます。その第十二条で、次のように述べています。

『学問をするならば、仏の大慈悲心をいよいよ明らかに知って、「愚かで無力な自分は救われないのではないか」と心配している人にも、仏の本願は全ての人を平等に救うことであり、人を分け隔てする事など全くないということをよくよく説き聞かせたならばこそ、「学生のかい」であろう。』

つまり、しっかりと仏教を学び、仏のたいなる慈悲の心を知ることにより、「どうしようもない自分なんかの往生は難しいのではないだろうか」と不安に思っている人に対して「本願の願いは、善悪・浄穢という区別なく、すべての衆生の上にはたらいて下さっているのだ」と丁寧に説き聞かせられればそれこそ仏法を学んだものとしての望ましい姿であり、その甲斐があった、と言えるのだと、述べておられます。

学ぶ目的は一体何なのか。自分だけの利益ばかり追い求め、知識や資格を得るためだけに学ぶことが目的ではない。学んだことを深く噛み締め、悩んだり困ったりしている人たちに本当に安らぎを得ることができる道を示すことが、学んだことを本当に生かす道であり、それが「学生のかい」なのだ論していられるのです。

社会通念としては、大学を卒業してしまった人はもう学生とは呼ばれません。しかし、学生は一生のことであると思えます。何のために学ぶのか、何故学ぶのかと、自分自身に問いかけている声をしっかりと聞きながら毎日を新しいものを学びつつ有意義に生きていきたいものです。 合掌

法律Q&A 弁護士に 聞いてみよう 162

主任弁護士 林由紀夫(H & H Lawyers)

Q 友人と一緒に、カフェを始めようと思っています。気の合う友達同士なので、形式ばった契約書などは必要無いかと思ったのですが、別の知人からは「取り決めを、覚え書き程度にでも、書面で残しておいたほうがいいのでは?」と言われました。どういった書類が必要になるのでしょうか?

A 取り決めを書面化することは絶対に必要だと考えます。気の合う友達同士であればなおさらです。例えば、後にビジネスの経営方針につき重大な意見の相違が生じたり、利益の分配に関し合意が得られない場合等、その解決の拠り所となるルール(合意書)が存在しないと、問題の解決がいちじるしく困難になってしまいます。

さて、まずは「友人と一緒にカフェを始める」ということについて、明確にする必要があります。二人で、新規に会社を設立して、会社を通じてのカフェ経営となるのか?あるいは、二人がそれぞれ個人・連帯責任を負う「パートナーシップ」での経営となるのか?あるいは一人が経営者となり、もう一人は従業員という形にしても、「一緒にカフェをやる」ということは可能です。

もしも会社を設立するということであれば、二人はそれぞれ幾ら出資するのか?また、その出資は、「資本金」という形で出すのか、あるいは会社への「貸付」という形で出すのか?「お金を出す」にしても、これを資本金とするか会社への貸付とするかで、権利・リスクは大きく変わってきます。

資本金として出資するのであれば、その出資額に応じて株式が発行されます。通常、会社の総株式数の過半数を超える株主は、(役員を選任を通じ)会社の運営方針の最終決定権を握ることになります。

また、お互いの給料の額及び、カフェで利益が出た場合に、それをどう分配するのか?ということについても決めておくべきです。ただ「出資比率に応じて利益は分配する」という簡単な話ではなく、例えば未来に向けての設備投資のために、利益のうち幾らかは二人で分配せずにビジネス内部に留めておく必要もあるかと思えます。なお、お互いの利益分配、幾らをビジネスの運営のためにキープするのか?という点については、往々にして争いの原因となります。

上記とは逆に、もしもカフェの運営が上手くいかず、例えば追加で資金注入が必要となった際の、お互いの責任・義務についても、出資形態や運営形態を決める上で考慮しなくてはならない点です。

複数で事業を行う個々の形態にはそれぞれの長所・短所があります。あなたたちにとって一番適した形態を選ぶためには弁護士や、会計士にアドバイスも求め、二人でよく相談するところから始めてはいかがでしょうか。

暮らしの医療 超低カロリーダイエット

ドクター・鳥居／Northbridge Family Clinic

Very low calorie diet (VLCD) とは急激に減量をするためのダイエットで、一日800カロリーかそれ以下の摂取をするダイエットですが、医師や栄養士の監修のもとに行うことが大切です。このダイエットで注意しなければならないのは、一度目標の体重に達したら、また「普通」の食生活に戻ってしまい、体重がリバウンドしてしまうことです。ですから、目標体重達成後も栄養士のアドバイスに従って健康的なダイエットを続けることが大事です。オーストラリアではOptifastやOptislimなどという、必要な栄養素が含まれた超低カロリーの代換食品が販売されています。

VLCDに適する人

BMIが30以上の人、あるいはBMIが27以上で危険因子のある人です。それにあまりにもBMIが高く、肥満手術前に減量が必要な人も対象となります。

危険因子とは次のような場合です。

- *喫煙者
- *高血圧
- *高脂血症
- *高血糖
- *心疾患の家族歴
- *睡眠無呼吸
- *45歳以上でBMIが27以上

VLCDに適さない人

- *妊婦
- *母乳哺育
- *18歳未満
- *ポルフィリン症
- *心筋梗塞の既往歴
- *重度の腎不全

要注意

65歳以上の人、精神病やアルコール、薬物依存症の人などはVLCDを実行するにあたって特に医師の監修が必要です。

胆石や胆嚢炎の既往歴のある人は膵炎を引き起こす可能性もあるので要注意です。痛風の既往歴のある人はこのダイエット中は十分な水分をとることが大切です。女性の場合、生理が一時的に不規則になったり、逆に減量とともに不規則だった生理が規則正しくなり、妊娠もしやすくなることもあるので、ダイエット中は避妊手段をとることも大事です。糖尿病、高血圧、高脂血症の薬を

服用している人は、減量とともに服用量を減らす必要が出てくるかもしれないので、注意深く診ておかなければなりません。

減量の速度

一日800カロリーのレベルのダイエットでは1週間で1.0～2.5kg程度の減量が期待できます。特に初めの1週間ではより大きい減量がおこることもよくあります。2週間目の減量レベルが一般的には推定される減量速度です。

また、この減量速度は人によって異なります。始める前のBMIが高いほど減量が著しいという傾向があります。

VLCDの副作用

- *空腹感
- *疲労感
- *口の渇き
- *下痢・便秘
- *頭痛
- *めまい
- *吐き気
- *集中力減退

特にこのダイエットの初めの3日間は上記のような副作用がよくおこります。空腹感がおこるため、この最初の3日間が一番辛い時期で、この時期を過ぎればこのような副作用は緩和されます。VLCDによって体の新陳代謝が変わり、エネルギー源が炭水化物の消費から脂肪分の代謝によるものと変わってきます。その結果ケトンが発症し、軽度のケトン症となります。ケトン症では食欲が減退するのでこのダイエットが続けやすくなります。

VLCDのプログラム

このダイエットは最長で12週間が限度です。始めは一日3食ともOptifastなどの代換食品を摂り、減量とともに徐々に代換食品の回数を一日2回から一日1回と減らし、健康的なカロリー制限を考慮した食事に戻していきます。ただし、健康的な体重を保つには、一日の食事の摂取量は1200カロリー低度に抑えておかなければなりません。また、体重が増える傾向があれば、断続的に代換食品を使用することもできます。



今月の喜怒哀楽 〈怒〉

日本を離れて四半世紀が過ぎますが、離れて見ていると良いところを懐かしく思うこともあれば、悪いところが余計に目につくこともありますよね。でも最近の日本はなんだか悪いところばかり気になって仕方ありません。アベノミクス、女性活躍、少子化対策、何一つ結果を出していないのに、森友問題、公文書偽造疑惑、桜を見る会、など様々な疑惑に対する説明責任を逃れて政権を放り出した前政権。そしてその前政権を引き継いで、それらの問題に蓋をしたまま先に進もうとする現政権。コロナが完全に収まっていないのに、GoToトラベル？ そのお金があったら医療制度やPCR検査体制を拡充するのに使ったらどうでしょうか？そして国民には「自助」を要求する。そんな政権が高支持率とか…。私にはもう理解できない状況。なので最近日系紙のデジタル版を配信停止しました。身体に悪いので。(さかな)

編集後記

▼今年は当初9月に予定されていたシドニーマラソンが、コロナの影響で11月に延期されたと思ったら、結局今年の開催は出来ないとのことで、何と、バーチャル大会となってしまいました。バーチャルと聞いて、最初はVRゴーグルをつけてシドニーの名所が映し出される仮想空間を走るのかな？でも本当に走るんだったら危ないなあ、なんて勝手に想像していましたが、説明を見ると、携帯のランニングアプリを使って出た結果を大会サイトにリンクして報告するだけのことでした。それで、最初の大会予定日から一週間後となる9月27日(日は自分で決めます)気温も5～17度と絶好のラン日和、朝6時半から子供達に自転車に伴走してもらい、飲み物やサプリを供給してもらいつつ、信号をちゃんと守ってシティ往復42.2kmを無事完走し念願のサブ4を達成することが出来ました！来年は皆で走ることが出来ますよう！(わ)



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。

シドニー日本クラブ役員

名誉会長	紀谷昌彦(在シドニー日本国総領事)
会長	Costello 久恵(シティ校代表)
副会長	水越 有史郎(教育支援委員会代表)
副会長	Chalker 和子
理事	Cooper 幸子
理事	川上 正和
理事	松隈 由紀子
理事	阿部 直子
理事	Hodgkinson 恭子
理事	堀田 興志
理事	Murn 薫
専門理事	林 さゆり(親睦の会会長)
専門理事	渡部 重信(事務局・編集委員会編集長)
専門理事	平野 由紀子(JCSレインボープロジェクト代表)
専門理事	小林 和智・倉田 聖子(ダンダス校共同代表)
専門理事	水越 有史郎(エッジクリフ校代表)(兼任)
事務局長	藤田 結花(会計・事務局長)
監事	会計監査(Richter 幸子/多田 将祐)
クラブ代表	シドニーソーラン踊り隊(水越 有史郎)
	JCSフラアロハ(Gault 良子)
	ソフトボール部(加藤 雅彦)

編集委員会 渡部 重信(編集長)/水越 有史郎/西牟田 佳奈/佐藤 薫
/大塚 藤子/林 由紀夫/多田 将祐/マーン 薫/坂口 潤/斉藤なお子)

投稿原稿募集！

編集から

会員の方の生の声を募集しています。本誌を読んでの感想や、誌面に対する注文、会に対しての要望、日頃感じ

ていることなど、何でも構いません。皆さんからの率直なご意見や、誌面に対する感想などが、今後の誌面作りに多いに役立ちます。また、絵や写真、詩、俳句、短歌などでも構いません。お気軽にお寄せください。

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」「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。

いずれも原稿は、以下宛に送ってください。

Email: editor@japanclubofsydney.org

本誌のカラー版は、電子版をダウンロードしてください。

www.japanclubofsydney.org

会員特典



JCS の会員の皆さんが受けられる特典です。
ぜひ、ご利用ください。

エーブルネット (携帯電話会社)

Suite 29, Level 17, 329 Pitt Street Sydney 2000
Phone: 02-9264-9601
Email: info3@able.net.au WEB: <https://able.net.au>
①【オーストラリア国内サービス】格安SIMプラン: 7GBで月額\$30、10GBで月額\$37。
②【日本向けサービス (日本帰国時に)】オーストラリアで受取り・返却&購入で日本到着後すぐネットが使える。
【日本向けポケットWiFi】2週間以上レンタルすれば、よりお得に！
【日本向けデータSIMカード】ご自身のアンロックされたスマートフォンにSIMを入れれば、日本でそのままネットが使える便利なサービス。
★詳しくは、WEBをご確認ください！

プラネットヘア (日本人美容室)

Level 2, 61 Market Street, Sydney 2000
Phone: (02) 9267-4881
JCS会員の方は平日15%Off、土日は10%Offになります。
また、平日2時までには2人以上でご来店の場合20%Off (カットは15%Off)。日本の器具、商品を使用していますので、安心してご来店ください。特に白髪染めは植物100%のヘナを使用し、パーマは髪のコシがない方には十仁パーマをお勧めします。詳しくはwww.planethair.com.au/jp/を見てください。

甘利会計事務所

Amari Tax & Accounting
Suite 1003 Level 10, 84 Pitt Street, Sydney 2000
Phone: (02) 9223-7448
E-mail: info@taxjp.com.au
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。同時にお二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。

Rumiko's Creation ROCOMI Beauty Circle

Mobile: 0402-178-519
お肌の大敵、乾燥や紫外線…みなさん、毎日のスキンケアどうしていますか？
きれいで健康なお肌は、健やかな毎日の“ビタミン美”…和漢植物エキス配合の薬用化粧品をぜひお試しください。
店頭では手に入らない日本からの直輸入品です。
★JCS会員特典: 初回ご購入の際に、ご購入合計金額より5%割引。さらに洗顔時の必需品、ソープネットをプレゼント！お気軽にご連絡下さい。

ほんだらけ フル・オブ・ブックス

Level 2, 39 Liverpool St, Sydney 2000
Phone: 02-9261-5225 Email: hondarake@gmail.com
Website: <http://fullofbooks.com.au>
シドニー最大の日本古書籍買取・販売店。海外にいても手軽に日本の本・CDなど選べるうれしい店内在庫約8万点をご用意しています。買取も随時受付中。
このクーポンをご提示のJCS会員の方へ、本・CD・DVDのお買上を5%特別割引いたします。(※セール商品や化粧品など一部除きます。尚、クーポンは原本のみ。コピー不可とさせていただきます。)

そらまめ

Email: classes@soramame.com.au
www.soramame.com.au
Mobile: 0402-961-907
そらまめは、マクロビオティックのクッキングクラスや個人の献立プラン、コンサルテーションも承ります。JCS会員の方には、クッキングクラスとコンサルテーションの費用から1名様\$10割引をいたしますので、お申込みの際にお知らせください。お申込み、お問合せはウェブサイト、またはEmailでお気軽に♪

NBCA PTY LTD

Suite 41, Level 1, 45 Chandos Street, St Leonards 2065
Phone: (02) 8007-5363
担当: 人材(加藤)、ビザ(山口)、留学(山口)
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%の割引にさせていただきます。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いただきます。(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。)



JCSだより2020年10月号(10月1日発行 通巻第421号) 次号11月号は11月1日発行です

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 Inc.
PO Box 1690, Chatswood NSW 2057 電話:0421-776-052 (9時～18時)
Email:jcs@japanclubofsydney.org (渡部重信) まで。

JCSだより原稿送付先

原稿は毎月15日迄に、渡部編集長(editor@japanclubofsydney.org)
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。入会申込書はウェブ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 (+ 発送費 \$10) の合計金額の小切手を添えて、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) のみです。
- ②入会金及び年会費の銀行振込は、以下の口座宛にお願いいたします。その際、必ず名前をお知らせください。
- 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。または、メールにてお知らせください。(Email : jcs@japanclubofsydney.org)
- 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, the annual membership fee \$70 plus Postage \$10, total \$113 (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) For EFT payment, please pay the bank transfer of joining fee and annual fee to the following bank account. In that case, please be sure to let us know your name.
- (3) Should there be any change in your address etc, please let us know without delay c/- the above address or email to us.
- (4) Please note that both the joining fee & the annual fee of the Club are subject to change without prior notice.

JCSだより広告案内

広告締切は毎月15日です。広告(そのまま掲載できるアートワーク)を、
PO Box 1690, Chatswood NSW 2057まで送付ください。

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ヵ月)	会員割引料金 (12ヵ月以上)
1 ページ	横18cm×縦25.5cm	\$ 220.00	\$ 176.00	\$ 154.00 (月額)	\$ 132.00 (月額)
1 / 2 ページ	横18cm×縦12.5cm	\$ 132.00	\$ 99.00	\$ 88.00 (月額)	\$ 77.00 (月額)
1 / 3 ページ	横18cm×縦8.2cm	\$ 99.00	\$ 77.00	\$ 66.00 (月額)	\$ 55.00 (月額)
1 / 6 ページ	横8.7cm×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、継続掲載割引があります。	

「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(正しい広告サイズで、読みやすくはっきりと仕上がったアートワークまたはデータ)を、事務局宛に郵送もしくはメールでお送りください。銀行振込は以下の口座宛にお振り込みください。締切は毎月15日必着です。チラシの同封は、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。※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。

●入会金・会費・広告料金のお支払方法●

■会費納入届または広告原稿を小切手と共にJCS事務局まで郵送する場合

小切手の宛名は「Japan Club of Sydney Inc.」をお願いいたします。

郵送先: Japan Club of Sydney, PO BOX 1690, Chatswood, NSW, 2057

■会費納入届または広告原稿を郵送またはメールで送り、会費を銀行振込する場合

振込時に、登録会員名(フルネーム)と電話番号をDescription/Reference欄に必ず入力して下さい。

お名前がない場合は、支払い元不明で未払い扱いになるためご注意ください。

振込先 Account Name: Japan Club of Sydney Inc. BSB No: 032-002 Account No: 51-3156

www.japanclubofsydney.org