



サンデーマーケットについて

【ロイ 都子】

3月24日のサンデーマーケット当日は早朝から晴天に恵まれました。

私は今回が初めての参加で、会場に着いた頃には出店予定場所にすでに大量の商品が積み上げられていました。が、運悪くそこは常連出店者の縄張りだったため、場所を変更するよう主催者からの指導がありました。私達が急いで荷物を移動させているにも関わらず嫌味を言うてくる人がいたりして、虹の会の品揃えに恐れをなしているのだろうと、早くも手応えのようなものを感じました。

売り場変更のため多少の混乱もありましたが、販売開始時刻までにはテーブルから溢れんばかりに商品が並びました。準備中から開場待ちの人々の鋭い視線を感じていましたが、オーストラリア人はリサイクル品に対する抵抗がない代わりに安い値段で買うことに慣れているため、次々とんでもない買値を提示して来ます。新品で品質の良いものほど値段設定が難しかったように思います。

私達がお揃いのエプロンをしているのに気づいてか、

「どういう団体なんですか？」と聞いてくる買い物客もあり、「パースに住む日本人の自助グループが活動資金を得るために賛同者から不用品を回収して販売しています。」という説明を繰り返しました。

見事なチームワークの結果、売れ残りもほとんどなく目標を大幅に上回る収益がありました。準備に奔走してくださったみなさんの努力が報われ嬉しく思う反面、このタイプの催しはリーダーとなる人達にかかる負担が大きいため、そう頻繁にはできないのだろうとも感じました。

虹の会の会員も年々増加し、必要とされるサポートの内容も多様化していくと思います。活動の幅を広げるためにもサンデーマーケット以外にもファンディングの機会を新たに模索していく必要があるかもしれませんね。





【岩谷 邦美】

3月24日（日）の朝7時半よりKARRINYUPのショッピングセンターで毎年恒例の「ファンドレイシング サンデーマーケット (FUND RAISING SUNDAY MARKET)」を行いました。

在住、または帰国された駐在の方から寄付された「古着、おもちゃ、雑貨、家電製品、食器」などを持ち寄り、虹の会会員が総出で販売にあたりました。私にとっては初めての経験で少々販売に不安がありましたが、マーケットのオープンの前からたくさんの方が入り口に並ばれており、DAVID JONESのバーゲンセールにも負けじ、、、と驚いた次第です。さて、私は「中古家電製品」の担当でしたが、ほとんどの主要な商品はオープンから30分ぐらいで売りつくしてしまい、「最初はもっと高めの値段を付けるべきだった。。。｣と全員がため息の連続でした。

例えば、掃除機が2台あり「\$20」の値札を付けていましたが、私たちの店の前に店開きをしていたオーストラリア人？は、かなり古い掃除機を「\$80」で売っていました。これは値だかすぎて最後まで売れ残っているようでしたが、我々の掃除機も「\$40」でも売れたのではなかったかと思ったのは私だけではなかったでしょう。閉店の10時半までには大半の商品を売りつくしてしまい（最後は叩き売りの状態でしたが）、今年のFUND RAISING SUNDAY MARKETは大盛況のうちに終わりました。

漢方薬の講座に参加して

天野 香織

モスマンパークで東洋医学の診療所を開業されている陸先生の漢方薬についてのお話は、更年期の問題から始まり、一般的に病気をせず健康に暮すためのヒントも多かったので、参加された方々が、それぞれ自分の生活習慣、特に食習慣について改めて見直してみる良い機会になったのではないかと思います。

東洋医学は、陰陽や五行を当てはめながら、カラダの機能や変化を説明するというもので、弱っている一部だけをクローズアップするのではなく、複雑な人のカラダのバランスを最も重視しているという説明は、科学だけでは解明できない病気や不調が多い現代社会のニーズにとっても合っていると思いました。

年齢を重ねた誰もが直面する様々な体の不調に特効薬はなく、漢方、ハリ、灸、マッサージなどによって、経絡の気血の流れを良くし、体を正常に機能させ、免疫機能を高め、自然治癒力を向上させることができるというお話。同時に、陸先生が強調されていたのは、病気にならないための予防が大切と言う事です。そしてその予防の為に最も大切なのが食生活。まさに医食同源とうことですが、山芋、くるみ、黒豆、黒ゴマ、枸杞子、大豆などが更年期健康には良いとのことでした。それと同時に、心にゆとりを持ってストレスを溜めない生活をする事、また適度な運動も重要で、これら全てが繋がってバランスしているというのが陰陽や五行の考え方です。

陸先生がお話の最後のまとめとして、更年期の「更」という漢字に触れられましたが、確かに更新、リセットを意味するこの漢字が使われていることは、大変興味深く思いました。



「虹の会」の高齢者ケア活動について

デービス 靖子(ケアリーダー)

「サポートネット虹の会」の主な活動の一つにケアサポートがあります。私達のケアサポートの対象は、身内の方がいない一人暮らしの方、自助努力の出来ない方、つまり病臥中であつたり、高齢により自己管理が出来ない、あるいは事故などに遭遇し、たまたま家族と離れていて、家族の助けを受けられない方々です。ただし、人を雇うなどの金銭の支払いで自助努力できる方は対象外となります。

私達のケアサポートを希望される方に登録会員になっていただき、その方の担当のメインとサブを決め、各チームでサポート活動をしています。近年、有志在る若い方の入会で、チームワークの取れたケアサポートを続けています。

正会員、協力会員によるボランティアサービスは原則として、無料です。ただし依頼された買い物の代金やボランティアの目的地までのガソリン代など交通費などの費用は実費としてかかります。



で成り立ち、訪問を受けたり、病院、クリニックへ出向いて審査を受けます。審査の結果、まだ介護施設に入らずに生活できる人には、日常生活が安全に送れるようにと、必要な所に手すりや、シャワーチェア、シャワーヘッドなど、ほとんど無料で、或いは安い費用で取り付けてくれます。また、食事の配達や掃除、シャワーの介助なども頼むことが出来ますので、私達はこれらの公的サービスを受ける手配、また連絡係としてのサポートをしています。

ただ、ケアチームも限られたメンバーでの活動で、どうしても都合が付かない時もあります。たとえば、フリーマンツル病院を例に挙げると、病院から送り迎えと通訳付きのサービスを使うように言われ、手配をしてくれました。オーストラリア国籍、或いは永住権を保持している方にはこのようなサービスが受けられるのですから、前々から分かっている予約の場合はできるだけ、このようなサービスを使っていただくことも必要だと思いました。

【活動概要】

- 病院への付き添い、送迎
- 買い物への運転代行などのサービス
- 病気、事故に遭遇された方への介助
- 医療機関や公的サービスを受けるための手続きサポート
- 登録会員への見守り

現在、13名の方々が登録されており、主なケア活動はGPや専門医、病院の検査や治療のための通院付き添い、買い物などの代行運転、簡単な通訳、地域自治体や社会福祉法人団体との仲介、入院や自宅療養の方への食事の提供、そして定期的に登録会員への見守りなどです。

ほとんどの方が高齢である為、今後、一人で生活していけるかどうかを見守るのも大切な仕事です。GPに定期的に通っている方はGPのほうで判断しますが、あまりGPに行かない方には、私達がGPに予約を取り、同行してAged Care Assessment Team (ACAT)の審査が必要かを判断してもらいます。ACATのメンバーは医師、ソーシャルワーカー、看護師やOccupational Therapists など

また、身内の方がパスにいない方、特に高齢者の方に何かが起こった場合に備え、私達、ボランティアグループの「虹の会」では法的責任は取れませんので、公的管財人を要請してもらうようにソーシャルワーカーやGPに依頼をしたりもしました。

この問題は高齢者に関わらず、また、身寄りのいらっしゃる方でも、万が一に備えて、遺言や後見人の準備をしておくのが必要ではないかと思えます。

長期にわたりケアをしていると親近感や情が移り、特に、日本人同士、頼まれると断ることが難しいという問題が生じてきます。ボランティアは本人の出来る範囲で行うこと、そして、“ノー”と言える勇気が必要でしょう。また、ボランティアは人の為にするのではなく自分の為にすることを意識することが大切だと思います。普段経験することの無い分野の知識も得られ、いろいろな人と関わりを持つことが出来、何よりも受けてくださった方の笑顔を見られた時などに、何とも言えない喜びを感じる事が出来るからです。

あなたも是非、ボランティアをしてみませんか？

事務局だより

キリヒレヒナー 裕子

かねてから石川総領事、総領事夫人には、虹の会の活動にご理解をいただき、大変ご厚意をかけていただいておりますが、皆様もお聞き及びの通り、総領事夫人、石川利枝子様が3月16日に逝去されたという突然の訃報が舞い込み、驚きとともに、深く悲しみに沈んでおります。

生前は虹の会の会員を領事館に呼んでいただき、一人ひとりの会員に優しくお声をかけていただきました。

あのお優しい笑顔、温かいお人柄を思い出しますと、本当に残念で『なぜこのように皆さんに愛された方が、突然いなくなられたのか』と思わざるを得ません。ここに言葉に尽くせないほどの感謝の意をこめまして、虹の会会員一同、心よりお悔やみ申し上げます。

先日2月28日には漢方医の陸先生を迎え、漢方講座が開かれました。虹の会の会員以外の一般の方も参加され、皆様興味深く聞き、時間切れになるほど質問や意見が飛び交いました。陸先生、そして会場に足をお運びくださった方がた、ありがとうございました。

3月24日日曜日には毎年恒例のサンデーマーケットが開かれました。

例年に比べ、時間的には短い7時半から10時半までの活動でしたが、皆様から多くのご寄付の物品をいただき、大変盛況に終わりました。売り上げは虹の会の活動資金の一部として、有効に利用させていただきます。ご寄付いただいた皆様、ありがとうございました。

3月中は日本人プレイグループへの訪問があり、現在、15、6人のボランティアで14箇所

のプレイグループを回っています。近年、日本人プレイグループの増加で、毎年どんどん訪問先が増えていますが、お母様たちのご協力で大変楽しい訪問になっています。

虹の会のホームページが新しくなりました。また、Facebookも立ち上げましたので、虹の会やプレイグループの詳しい情報はそちらの方でご覧ください。



日本語医療センター

日本語で
診療

海外旅行保険加入者は、医療費（専門医を含む）及び通訳、薬品、レントゲン、血液検査等の費用が一切かかりません。

- 日本人通訳が常勤しており、言葉の心配は全くありません。
- 女性医師、日本人看護婦がおります。
- その場で薬を受け取れます。（日本語の説明付き）
- 保険に入っていない方でも低料金で診療を受けられます。（通訳付きも可）
- 全科（歯科をのぞく）の診療が可能です。
- 混雑を避けるため予約制となっておりますが、緊急時は常時受付いたします。

予約受付・診療時間

（月～金）午前 8時～午後 5時 （土）午前 10時～午後 3時

メルボルン 1800-777-313
ケアンズ 1800-688-909
ブリスベン 1800-666-019
ゴールドコースト 1800-686-099
シドニー 1800-355-855

日本語医療センターネットワークで
同様のサービスが受けられます。



日本語医療センター

パス 日本語フリーダイヤル

1800-777-313

Level 1, 713 Hay Street Perth WA 6000 TEL: 9486 4733 FAX: 9321 4778

ニュースレターへの広告掲載について

「虹の会」では貴重な資金を得るために、広く広告を求めています。皆様のご協力をお願いいたします。

なお、「虹の会」ニュースレターの広告代金は以下のとおりです。

（発行部数＝1回＝750部）

A4	全ページ	300ドル
A4	半ページ	150ドル
A4	1/4ページ	100ドル

メンバーズコーナー

田中 佐紀子

虹の会との出会いは、子供と通っていた日本語プレイグループに会員の方が紙芝居や童謡等日本文化を伝えに来て下さっていた事です。その後事務局さんとスポーツジムでばったりお会いした事がきっかけで、子供が幼稚園にあがった今年初めに入会しました。虹の会といえばプレイグループ支援だと思っていましたが、ケア分野や悩み相談など幅広くサポート活動がなされており、家族と離れて海外に住む日本人サポートの重要性を痛感している所です。夫の転勤で子供が0歳の時にパースに来ましたので、私のパースでの交友関係はこれまで子供中心でしたが、虹の会を通じて素敵な出会いが多くあり、とても感謝しています。これからもよろしくお願いします。



お知らせ

虹の会のホームページが新しくなりました。また、Facebookも立ち上げましたので、虹の会の活動やプレイグループの詳しい情報はそちらの方をご覧ください。



<http://www.nijinokai.com.au/>

<http://www.facebook.com/Nijinokai.Perth>



KAI JAPANESE

Telephone Orders

9332 - 0388

We accept Eftpos, Visa & Master cards

Shop 4 / 110 Parry Avenue Bull creek WA 6149
Parry Place Shopping Centre

Trading Hours

Lunch Tuesday - Friday 11 am - 2.30 pm
Dinner Tuesday - Sunday 5 pm - 9 pm

Monday and Public Holidays Closed

BYO

Corkage \$3 per bottle

CUBE iT!
cubeit.com.au

**引越しならキューブに
ご相談下さい。
お見積もり無料。
国内引越、海外引越。**

自社便あり、市内引っ越し、他州向け、各国向け
航空便、船便のお引っ越しもお取り扱いしています。



土曜日も営業しています
電話 **0400-454-644** (日本語)
www.cubeit.com.au/cubeit/city_perth/
インターネットで予約できます

パース日本語キリスト教会



聖書の学び会
家庭集会 (火) 10時から
ウエストリーダービル教会 (金) 10時から



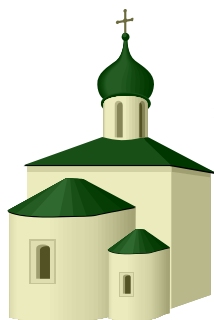
無料英会話教室
月曜日～土曜日 2時間 と聖書30分

日曜集会

ウエストリーダービルの教会 1時から

カウンセリング 冠婚葬祭も
いたしております。

新刊本「宣教師が観た天皇制とキリスト教」
も取り扱っております。



連絡先 (担当: ヤング)
0413 243 065 / (08)9448-8755
www.freeenglishclasses.org
101 Kimberley St.
West Leederville

大好評! パーティ用寿司プラッター各種あり
お好みに合わせた盛り合わせも可能
お気軽にご相談下さい

Tel.9481-8280 / Email:jawsoffice@inet.net.au

お寿司と言えば、やっぱり ジョーズ



Jaws

Fresh Sushi. The Healthy Choice.

回転寿司 & テイクアウト
Hay St Mall 店
726 Hay St
T- 9481 1445

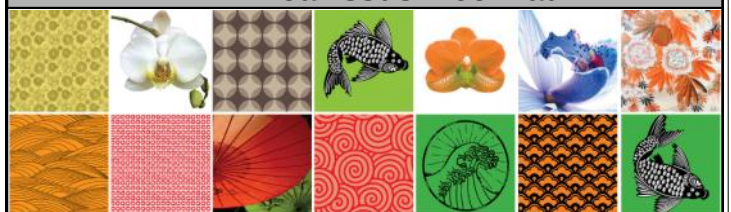
どこでも手軽に手巻き寿司
Forrest Chase 店
Shop16, Forrest Chase Myer
T- 9218 8122

回転寿司 & テイクアウト
East Perth 店
323 Hay St
(パース造幣局向かい)
T- 9225 4573

ホールセール & ケータリング
Osborne Park 店
Unit 9, 2 Powell Street
T-9444 5836

テイクアウト用各種弁当
London Court 店
Shop48, London Court
T- 9221 9241

www.Jawssushi.com.au



ようこそ「サポートネット虹の会」へ (私たちはこういう団体です)

ボランティア団体「サポートネット虹の会」は、西豪州政府の認可を受けた非営利・非宗教の社会福祉法人です。また、"Volunteering W.A." (西豪州ボランティア協会)の会員です。

「サポートネット虹の会」は「私たちに役に立てることはありませんか」の精神に則り、パース地域社会の日本人、国際結婚をした日本人の家族、その他の人たちのより良い相互サポートを目指して、私たちの出来るサポートの充実化に日々努力を重ねています。

高齢で一人暮らしの人が病気や事故に遭遇して、即手助けが必要な場合、障害を持つ人たち、一人暮らしで緊急時に家族の助けが得られない人など、原則として自助努力の出来ない人たちへの組織的なサポートをします。

電話相談など「虹の会」に寄せられる生活、教育、育児、医療、その他、多様な相談事に応じて、解決方法をとともに考え、サポートしていきます。

また、外国で暮らす日本人の子どもたちに、歌や遊びを通して日本の文化を伝えるサポートをしています。

(1)生活情報の提供

移住後間もない方、学生、ワーホリの方たちのために。

(2)医療情報の提供

医療システムなどが分からない方たちのために。

(3)介護支援

一人住まいの方が、病気になったときの見守りなどをケアチームがサポートします。

(4)妊娠・出産サポート

妊娠直後～生後3ヶ月のお子さんを持つ親へのサポートをします。

(5)子育て相談

子育てに関しての悩み事などのご相談、何でも結構です。

(6)病院、ナーシングホームなどへの見舞い、お手伝いなど

お近くに入院なさっている方がいて、訪問、お手伝いなどを希望される方。

(7)プレイグループへの支援

日本人プレイグループへの支援を行なっています。

(8)その他のサポート

(1)～(6)以外のサポートにも相談に応じます。

(9)電話相談

上記(1)～(7)までの相談事を含む、さまざまな電話相談を行っています。外国暮らしの中で困ったこと(例えば、ドメスティック・バイオレンスなどの緊急避難や子育てに関する)、悩み事をおもちで相談相手の欲しい方、生活上のヒントなどをお求めの方は、お気軽にご連絡下さい。

代 表 0403 530 928

Mail info@nijinokai.com.au

事務局 0403 530 927

ケアチーム 0403 530 925 (介護の相談、要請)

【虹の会の会員になりませんか？】

「虹の会」には次のような会員の種類があります。日本語が話せれば、国籍に関係なく誰でも参加できます。入会希望者は「虹の会」事務局に御連絡くだされば入会申込書を差し上げます。

正会員 (＄30) パース近郊に在住し、1年以上ボランティア活動ができる方

準会員 (＄20) パース近郊に在住し、1年未満ボランティア活動ができる方

学生会員 (＄10) 学生ビザと学生証を所有し1年以上ボランティア活動ができる方

賛助会員 (個人＄20・法人＄30) 会の趣旨に賛同し、資金面で援助をする個人および法人

協力会員 (不要) 資格、経験を生かして会の活動に協力する個人および法人

登録会員 (不要) サポートを受けたい方、あるいは将来サポートを受けたい方

【虹の会事務局】携帯番号 0403 530 927 / 虹の会ホームページの入会申し込みフォームから、もしくは直接 info@nijinokai.com.au へメールを送信し、お申し込みください。

編集だより

毎年恒例のサンデーマーケットも3月24日に盛況のうちに終了いたしました。最近では虹の会のサンデーマーケットも日本人社会でかなり認知度が高まり、掘り出しものが多いという口コミでたくさんの日本人の方がマーケットに足を運んでくださるようになりました。大変ありがたいことです。来年もより充実したものになるように先日の例会では活発な意見交換が行われました。サンデーマーケットは一年かけて地道に各御家庭から不用品を集めています。会員の皆様をはじめこのニュースレターの読者の方々のご協力を切にお願いする次第です。

(編集委員：奈津子)