KLUB JAPAN
デンマーク在住高齢者支援の会

会員だより　NR.3

2014 年 9 月

会員の皆様, いかがお過ごしでいらっしゃいますか？

今年は、長い期間にわたり上天気が続いて、太陽の恵みを一杯 受けることが出来た素晴らしい夏でしたね。デンマークではこのような夏が毎年やって来るとは期待できませんので、心から有難いと思いました。会員の皆さんも今年の夏の季節を十分満喫されたことでしょう。秋の訪れをそろそろ感じ始める今日この頃、会員便り第3号をお届けします。

秋の訪れという言葉から、私は日本の秋の七草を連想、さらに興味を覚えたので、秋の七草について少し調べてみました。秋の七草とは、おみなえし（女郎花）、おばな（尾花）、ききょう（桔梗）、なでしこ（撫子）、ふじばかま（藤袴）、くず（葛）、はぎ（萩） の七つの野草のことです。

そして山上憶良が詠んだ歌が秋の七草の由来とされているそうです。

「秋の野に咲きたる花を指折りかき数ふれば七草の花。萩の花、尾花、葛花、撫子の花、女郎花また藤袴、朝貌の花」（万葉集）(山上憶良)

「あきののにさきたるはなを ゆびおりかきかぞうれば（数えれば）ななくさのはな。はぎのはな、おばな（すすき）、くずのはな、なでしこのはな、おみなえし またふじばかま、あさがおのはな」

「あさがおのはな」は平安時代に渡来したヒルガオ科で、朝顔、槿（むくげ）、桔梗、昼顔とも言われる諸説の中、一般的には桔梗とされ、辞典類にも桔梗が多いとされています。

春の七草とは違い、秋の七草に直接何かをする行事は特にないけれど、秋の野の花が咲き乱れる野原を「花野」（はなの）といい、花野を散策して短歌や俳句を詠むことが古来より行われていたそうです。

日本の秋からは、読書の秋、芸術の秋を思い出し、ハイキングに行った山々の景色、それは、沢山の色が組み合わさって、なんともいえない微妙な美しい色合いが、太陽の光と組み合わさって一枚の絵はがきのように美しい景色を生み出していた事を思い出します。

デンマークの秋も素晴らしいですね。私が住んでいるロイモイでは、今の時期は、Lyng の桃色がとても綺麗で、牧草地も緑が美しく、いろいろな鳥が飛び交い、兎、鹿、雉なども容易に見ることが出来ます。今年生まれた可愛い小鹿が首を傾げたように振り返りながら緑の草を食べているところに出会う機会もあります。青い空に白い雲、遠浅の海の前にある緑の牧草地の真ん中に立って「自然は素晴らしい！」と私はロイモイの自然の美しさに感動します。

最後になりましたが、皆さんもどうぞ素晴らしいデンマークの秋を楽しんで元気でお過ごし下さい。そして10月4日交流の集いでお会いするのを楽しみにしています。

Klub Japan 会長　知恵子ピーターセン

第一回交流の集い「日本の歌を歌おう」報告

去る３月８日土曜日、クラブジャパンが主催する『交流の集い』の記念すべき第一回が催されました。『交流の集い』とは、クラブジャパンがその主旨である高齢者援助活動を行う地盤となる人脈を広げ、会の存在や意義を知っていただく為に企画した、会員非会員を問わず参加できる集まりです。せっかく集まるのだから、みんなで共に楽しめて為になることをしようと、第一回は、日本の歌を歌う、という企画となりました。

初めてのことでもあり参加者が集まるか危ぶまれましたが、蓋を開けてみると、参加者は２５名。０歳の赤ちゃんから８２歳の方まで、まさに老若男女が一堂に会した様相で、とてもまとまりのある良い雰囲気の集いになりました。

プログラムの最初は、会員で空手初段の渡辺林太郎さんによる、空手の型の披露。いくつかの伝統的な「型」が早い動作、掛け声とともに披露され、会場はしばしの間、緊迫感に包まれました。合わせてお話しいただいた空手の歴史背景や型の説明はとても解りやすく、勉強になった、気持ちが良かった、と多くの感想をいただきました。

続いて、メインの歌の部が始まりました。当日歌の紹介および歌唱の先導役を引き受けてくださったのは日本の音楽大学で音楽療法も学ばれていた芹沢典子さん（芹沢さんはこの会がきっかけで会員になり、現在は理事補佐として活躍中です）。それに加えて二本のギター生伴奏がつきました。当会理事の大石彰さんと当日ボランティア参加の奥野健二さんが奏でる情緒たっぷりな伴奏にのって、ますます歌の雰囲気が盛り上がりました。

こうして、「赤とんぼ」「ふるさと」「上を向いて歩こう」など、合わせて１０曲の日本の歌が、１時間ほどかけて楽しく歌われました。若い世代の参加者からは、「知らない歌が多かった」というコメントもありましたが、逆に知らない歌も興味を持ってもらえ、楽しく歌っていただいたようです。最初は小さくて聞き取りずらかった一人一人のうたい声も、芹沢さんの指導によってお腹から声を出す練習をして、最後のほうでは、参加者皆が大きな声で楽しんで歌い、会場が一体化したような感がありました。曲一つ一つの背景の面白さ、日本語の歌詞の美しさなどにも、改めて感慨を持たれた方も多かったのではないでしょうか。

二部構成の歌の部の間には、ケーキと飲み物がふるまわれ、お茶を飲みながらの楽しい交流のひと時となりました。旧知の人も初めて出会った人も入り混じり、そこここに大小の輪が出来、日本文化のことなどで話に花を咲かせていました。今回は日本語を話さないデンマーク人の参加者もごく少数いらっしゃいましたが、

良く周囲と溶け込んで、とても楽しんでいらしたようなのも収穫でした。プログラムが終了した後にも会話の時間が少しあり、別れ際に連絡先を交換する人々の姿も見られました。

クラブジャパンにも、会の終了後または後日メールで、何人もの参加者から「何年ぶりかでお腹の底から歌った。とても楽しかった。」「久し振りにお目にかかった方々、初めてお会いした若い方々との交流ができ、嬉しかった。」「同伴したデンマーク人の夫もとても楽しく過ごせて、また行きたい、と言っている。」といったお礼やお褒めの言葉を寄せていただきました。また、この会への参加をきっかけに会員になっていただくなど、『交流』の目的は曲りなりにも達成できたという実感も残りました。私たちは、この第一回の成功を足掛かりに、今後も交流の集いを定期的に催してゆきたいと考えています。皆さんに「次回も楽しみ」と言っていただけるよう、楽しくて興味が持てる企画を運営委員たちが頭を絞って毎回用意しますので、どうぞご期待ください。

第２回交流の集いのご案内

2014年10月4日（土）午後一時半より、Valby Kulturhus、Valgårdsvej 4-8, 2500 Valby において、交流の集い第2回を開きます。

プログラム: Kl. 13. 30 「日本の歌を歌いましょう」
Kl. 14. 00 「高齢者の食事と健康」
Kl. 14. 45 「午後のお茶のひと時」

前回好評だった日本の歌を数曲歌い、そのあと引き続いて、高齢者を対象とした「健康な食事」について、臨床栄養士でKlub Japanの会員でもある高橋さんが、高齢者の体と老化予防のための食生活について、会場の皆さんに参加していただきながら、お話をします。

交流の集いの活動は会員同士、楽しく和やかに集える行事であること、さらに交流の集いを通じて会員間のネットワークつくりに貢献し、将来援助を受けるときには、顔見知りの人に援助やお手伝いをしてもらえるような環境をつくることを目標にしています。

年齢を問わずどなたでも参加できます。会員の参加は無料です。会員でない方は飲物、ケーキ代として20krいただきます。

申し込みは9月27日までに氏名、年齢、「交流の集い」を明確に、電話 **22596661** 又は **klubjapan@gmail.com** まで申し込んで下さい。定員50名です。

2014年度総会及びインフォメーション会の報告

去る５月２４日、総会および「インフォメーション会」を設けました。
インフォメーション会の目的は、団体の趣旨と現在の活動を説明し、さらに理解を深める為に、質問の場を設け、会員の方々からのご意見、ご要望をくみ上げる機会をつくることにあります。総会から引き続き参加してくださった会員に、新たに外部から参加してくださった方々が加わり、予想以上に活発な会となりました。

2014年の総会は、議事通り進行し、承認を受け、平穏のうちに終わることが出来ました。選挙では新しく理事には、渡辺林太郎、補佐には芹沢典子が選出されました。

新理事会は　会長:知恵子ピーターセン，副会長:高橋ゆり子、理事: 大石彰、杉下則子、渡辺林太郎、補佐:田口祐三、民子リンドム、芹沢典子で成り立つことになります。

最後のその他の項目で、会員から、今後の支援内容に関する要望や質問の意見が出ました。それらの内容は引き続き予定していたインフォーメーション会で話し合うのが、より適当と判断 されました。

インフォメーション会では先の話し合いを引き継ぎ、

- クラブジャパンの、他の日本人関連団体との違いや活動内容の線引き
- クラブジャパンの支援活動内容とデンマークの公共機関によるサービス内容との線引き
- ボランティア活動に伴う事故や責任問題にどう対処するか、予防するか
- 会員の期待する支援サービスとは何か
- 初めて会に興味を持った人が解りやすいようなホームページやパンフレットの記述とは

…等々について非常にオープンで活発な情報交換及び議論がなされ、主催者、参加者、双方にとても有意義な場であったと思われます。理事会では、今回のインフォメーション会で出た議論を受け、支援サービス内容の見直しを行ったり、会のホームページの改良、パンフレットの刷新といった仕事に着手したところです。

インフォメーション会は、今後も毎年、総会の時期に合わせ５月ごろに開催される予定です。

総会からの議事録は,Klub Japanのホームページ、下記のリンクから読むことが出来ます。

http://klubjapan.dk/page-2.html

忘年会、新年会のお知らせ

2013年から新たに始めました会員のための行事に忘年会と新年会があります。

今年もこの二つの会を開きます。会員からの希望もあり、また事実、冬の間は日が暮れるのが早く、暗い中を歩くのは会員の皆さんにはかなり負担にもなりますので、忘年会、新年会共にお昼の時間を選んで開く事に理事会で話し合いました。

忘年会は 2014年 11月 29日（土）１２時ごろ

新年会は 2015年 1月 31日（土）１２時ごろ、を予定しています。

開催場所、時間などについて詳しいことは後ほど又お知らせの案内を送りますので、今日はまず、カレンダーのこの二つの日付けに印をつけて、当日出来るだけ多くの人に参加していただけることを願っています。

クリスマスやお正月にふさわしい遊びを、、、

忘年会では昨年、楽しい遊びを持参して、皆さんに好評でしたので、今年も忘年会と新年会のどちらも会場にふさわしくて、参加者の緊張がほぐれるような遊びを用意します。忘年会ではお互いに労わりの気持ちでこの一年間有難うございました、という感謝をこめて、また新年会では、気持ちを改たにして、おめでとうございます、今年もどうぞ宜しくとお互いに挨拶ができる、そんな会にしたいと思います。

援助＊お手伝いを受けたい会員

現在、援助を頼もうかどうか、迷っていらっしゃる会員がおられましたら、遠慮なくメール又は電話で連絡して下さい。

Klub Japanでは社会奉仕団体として、それぞれの会員の皆様の希望にできるだけ近いお手伝いが出来るように努めたいと思っています。

会員の中には実際に援助を受けている方が、すでに数人いらっしゃり、私達のお手伝いの内容にとても満足されていると伺っています。

幸福度調査

Copenhagen Business School に在学中の大学院生 Eric Wang さんが、このほどデンマーク在住日本人（日本国籍所持者のみ）を対象とした「幸福度調査」を実施されました。会員の皆様方の中にも、ご協力された方もいらっしゃるのではないでしょうか。

調査の結果、デンマーク在住日本人の８割以上の方が、今の生活に幸せを感じていることが分かりました。幸せを維持するためには、「家族」「健康」「経済面の安定」の３点が優先的に重要と見られているようです。それに対して、デンマークでの生活で幸せを感じられる理由として、

「医療・福祉制度の充実」「個人の尊重」「ライフ・ワークのバランス」

…などが上げられました。幸福度が世界一の称号は伊達ではありませんね。ただ、その中であえてデンマーク生活で不便だと思われていることは、

「言葉の不自由」「気候不良」「高物価」

…などが上げられました。また、医療機関の待機時間が長い、祖国が遠い、日本語の書籍入手が困難、などといったことも見うけられました。

さらに興味深かったことは、６０歳以上に対象をしぼった場合、全体よりもさらに幸福度が増した、ということです。また、現在の自分の幸福度と比べて、５年後の自分の幸福度はさらに良くなる、と考えられている人が多い、という結果が出ました。これは要するに、未来に希望を持って老後を過ごされている、ということなのでしょう。

この調査結果は、エリックさんご本人の事前予想を大きく上回る非常に良い、また興味深い結果だったということです。「デンマークへの印象が良くなり、永住も考えるようになった。」とのご感想を頂きました。

会員の皆様は、どうお考えでしょうか？

Klub Japan

電話	+45　22596661
メール	klubjapan@gmail.com
ホームページ	Www.klubjapan.dk