第29回「わははの会」

2021年7月13日(第2火曜日)

10.00AM - 12.00PM



今日のプログラム

10:00 - 10:20

10:30 - 10:40

10:40 - 10:50

10:50 - 11:00

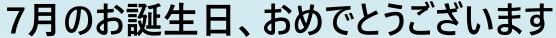
11:00 - 11:45

11:45 – 12:00

おしゃべりと自己紹介

今月の歌2曲

ストレッチ



ちょっと為になる話(イベント開催のお知らせと申込み)

祭りブリスベン参加についてとお知らせいろいろ



おしゃべりと自己紹介



今日はスマートフォンを使用する時間がありますので携帯の充電をお願いします。

IAHの年間メンバーシップ\$10を必ずお支払いください。 メンバーシップはこの7月から2022年6月まで。

今月の歌

(ピアノ演奏は こけしデュオの 雅子さんと由希子さん)

1)七夕 2)海



1) 七夕

ささの葉さらさら のきばにゆれる お星さまきらきら きんぎんすなご

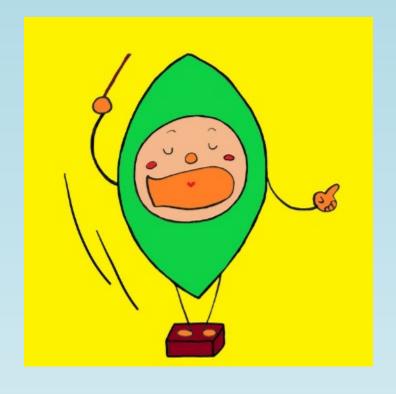
ごしきのたんざく わたしがかいた お星さまきらきら 空からみてる





2)海

海は広いな 大きいな 月は昇るし 日が沈む



海にお船を 浮かばせて 行ってみたいな よその国

教えて、 みちえさん

ストレッチ



7月のお誕生日、おめでとうございます。





今月の ちょっと為になる話

日本政府から、コロナ禍における 邦人団体支援の 助成金をいただくことになり、 わははブリスベンとして8つの無料のワークショップを 開催することになりました。 わははブリスベンの8つのワークショップ(すべて日曜日の1時から3時) 1:00-1:45 前半 1:45-2:15 アフタヌーンティー 2:15-3:00 後半

1回目)8月8日

2回目) 8月22日

3回目)9月5日

4 回目)10月3日

5 回目)10月17日

6回目)10月31日

7 回目)11月14日

8回目) 11月28日

コロナ禍におけるDVの認識と助けの求め方

コロナ禍のsocial isolationに伴う身体機能低下予防、転倒防止

コロナに負けない強い身体を作る栄養素と生活習慣

コロナ禍における、精神的影響、症状、治療と予防対策

コロナ禍におけるACP(Advance Care Planning)人生会議の重要性

コロナ感染症予防に役立つ東洋医学の智慧

コロナ禍におけるメンタルヘルス

オーストラリアにおける在宅ケア(コロナ禍での注意や変更に関して)

III^採 日本政府支援事 わははブリスベン

主催

ヘルスプロフェッショナルによる

コロナと生きるワークショップ

第1回 コロナ禍におけるDVの認識と 助けの求め方 • 』

①平等なリレーションシップとは

②DVの概念と子供に与える影響

③助けの求め方、通訳サービス、被害者の助け方

日時: 2021年8月8日(日)

13:00~15:00

場所: Indooroopilly Activity Hub

60 STAMFORD RD, INDOOROOPILLY QLD 4068

対面は 定員50名

お申込みはウェブサイト又はQRコードより www.wahahabrisbane.com.au/event2021

講師 KAZ

ドメスティックバイオレンス サポートワーカー

> Zoomで 100人 参加可能



III PROTECTION TO THE PERSON TO THE PERSON

わははブリスベン

(1)

ヘルスプロフェッショナルによる

コロナと生きるワークショップ

第2回 コロナ禍のSocial Isolationに伴う

身体機能低下予防、転倒防止

- ①転倒リスクの要因
- ②体力、パランス測定、筋力測定
- ③エクササイズの提案

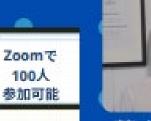
日時: 2021年8月22日(日)

13:00~15:00

場所: Indooroopilly Activity Hub

60 STAMFORD RD, INDOOROOPILLY QLD 4068

対面は 定員50名 お申込みはウェブサイト又はQRコードより www.wahahabrisbane.com.au/event2021





理学療法士



III HATTER TO THE TENT

わははブリスベン

主催



ヘルスプロフェッショナルによる

コロナと生きるワークショップ

対面は

定員50名

第3回 コロナに負けない強い身体を作る 栄養素と生活習慣 栄養素

①免疫に関する機能とサポートする栄養素

②鼻呼吸の大切さとその習慣

日時: 2021年9月5日(日)

13:00~15:00

場所: Indooroopilly Activity Hub

60 STAMFORD RD, INDOOROOPILLY QLD 4068

Zoomで 100人 参加可能

お申込みはウェブサイト又はQRコードより www.wahahabrisbane.com.au/event2021



佐藤 怜子

自然療法士



日本政府支援事

わははブリスベン

主催



ヘルスプロフェッショナルによる

コロナと生きるワークショップ

第4回 コロナ禍における精神的影響 症状、治療、そして予防対策

- ①コロナ禍における精神的影響
- ②鬱的症状やイライラに対する治療
- ③予防について

日時: 2021年10月3日(日)

13:00~15:00

場所: Indooroopilly Activity Hub

60 STAMFORD RD, INDOOROOPILLY QLD 4068

Zoomで 100人 参加可能



医師 (精神科)

対面は 定員50名





加州日本政府支援

わははブリスベン

主催



ヘルスプロフェッショナルによる

コロナと生きる ワークショップ

第5回 コロナ禍におけるACP(Advance Care Planning)人生会議の重要性 ● ●

①ACP (Advance Care Planning) とは何か?

②「もしバナゲーム」を通して

人生会議を始めてみる

日時: 2021年10月17日(日)

13:00~15:00

Zoomで 100人 参加可能



緒方 弘美 臨床カウンセラー

場所: Indooroopilly Activity Hub

60 STAMFORD RD, INDOOROOPILLY QLD 4068

対面は 定員50名



大 日本政府支援事業 わははブリスベン

主催



ヘルスプロフェッショナルによる

コロナと生きるワークショップ

第6回 コロナ感染予防に役立つ 東洋医学の智慧

①ウイルスに対する免疫と東洋医学の教え

②経絡とツボ:理論と実用性について

③もぐさシールを使用したセルフケア

日時: 2021年10月31日(日)

13:00~15:00

場所: Indooroopilly Activity Hub

60 STAMFORD RD, INDOOROOPILLY QLD 4068

Zoomで 100人 参加可能



岡田 宏介

もぐさ経絡療法士

対面は 定員50名



日本政府支援事業

わははブリスベン



ヘルスプロフェッショナルによる

コロナと生きるワークショップ

Zoomで

100人 参加可能

第7回 コロナ禍におけるメンタルヘルス

- ①不安やストレスを感じる心のしくみ
- ②セルフケアとマインドフルネス
- ③呼吸法と感謝日記
- ④相談窓口へのアクセス

日時: 2021年11月14日(日)

13:00~15:00

場所: Indooroopilly Activity Hub

60 STAMFORD RD, INDOOROOPILLY OLD 4068

対面は 定員50名

お申込みはウェブサイト又はQRコードより www.wahahabrisbane.com.au/event2021



ハッサン めぐみ

メンタルヘルス



日本政府支援事業

わははブリスベン

主催

(12)

ヘルスプロフェッショナルによる

コロナと生きるワークショップ

第8回 オーストラリアにおける在宅ケア (コロナ禍での注意や変更に関して)

①オーストラリアにおける在宅ケア

②コロナ禍での変更や注意点

③日本人在宅ケア看護師との個別相談(11/30以降任意)

日時: 2021年11月28日(日)

13:00~15:00

場所: Indooroopilly Activity Hub

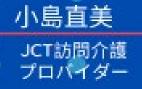
60 STAMFORD RD, INDOOROOPILLY QLD 4068





沼田貴史 JCT訪問介護 プロバイダー









では、さっそく申し込んでみましょう!

方法は二つです。

1) 下記のアドレスにアクセスするか、

www.wahahabrisbane.com.au/event2021

2)お手元の携帯のカメラをQRコードに近づけてください。



皆さんのお知恵、お力、お時間を拝借

わははブリスベンは、耕太さんのリーダーシップの下、

9月4日土曜日開催の「祭りブリスベン」に参加。

参加費\$150支払い済。



そこで、さっそく、「協力してみ隊」、または「販売したガール」を結成します。

<u>販売したいもの アイディア一覧:</u>

わははオリジナルグッズ (わはっぱちゃんのプリント T シャツ) 手作りアート、クラフト、植物の種、苗、 日本のDVD(映画、TVドラマ、ドキュメンタリー等) 日本語の本 (小説など) 日本の紹介本(これは英文でも可) 漫画、子供向け昔話、絵本など、 日本の古典玩具(こま、けん玉、凧、やじろべえ、羽子板、お手玉、 ひな人形、こけし等の人形、かるた、ずごろく、福笑いなど) 子供用おもちゃ、傷や欠けたりしていない和風食器、和風の置物

ご協力いただける方、挙手をお願いします。

8月のちょうとうというという。 ちょうと 為になる話

「ピアノ連弾演奏」

こけしデュオ(雅子さんと由希子さん)



9月のちょっと為になる話

「ゴールドコーストに在住のシニアの皆さんと敬老の日のお祝い」



総領事から祝辞をいただきます。ひろ飯のお弁当、ホール使用料、 お菓子、飲み物付き(\$25)です。 参加を希望されない方、挙手をお願いします。

(参加希望者でまだお知らせいただいてない方は、8月末までに お知らせください。)

お知らせ (1) IAHの 年会費 \$ 10 未払いの方へ

2021年7月から2022年6月までを カバーするIAHの年会費は\$10、 現金のご用意をお願いします。 未払いの方、必ず受付でお支払いください。



お知らせ (2) 趣味の会



毎月第4火曜日の「趣味の会」は カップ生け花、クラフト、 日本語・日本文化講座 10時から参加される方は、 挙手をお願いします。



お知らせ (3) わははブリスベンのインスタグラム

日本政府による邦人団体支援のイベントを開催するにあたり、

<u>インスタグラム</u>のアドレスをお知らせします。

Wahaha_Brisbane

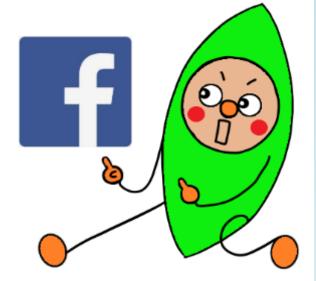


お知らせ (4) わははブリスベンのFacebook

日本政府による邦人団体支援のイベントを開催するにあたり、



Wahaha Brisbane



お知らせ (5) 8月17日 (火曜日) ジェタガーデンズ Aged Care 訪問

所在地:

27 Clarendon Ave, Bethania QLD 4205

現地集合:

10時30分

スケジュール:

10時45分から1時間ほど施設案内

11時30分頃から中華ランチ(\$12を現金で直接支払い)

特典:

ジェタガーデンにお住まいの日本人の方々と一緒にランチ

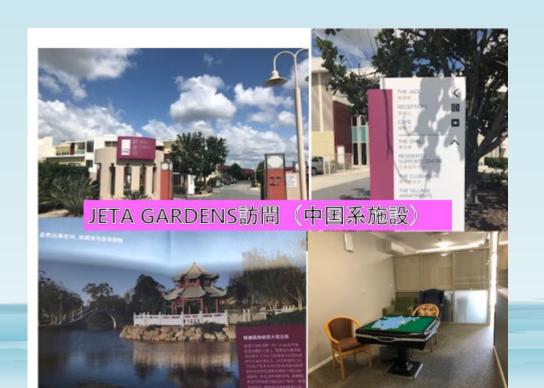
必ず持ってくるもの:

フルーワクチンを打ったという証明書

再度変更の場合、Eメール・ラインにてお知らせいたします。

お知らせ (5) ジェタガーデンズ Aged Care 訪問

希望者は挙手お願いします。







お知らせ (6)

ボランティアによるネットワークミーティング

日時:8月1日(日曜日)11時から

場所:IAHホール

参加申し込み:参加申し込み=お弁当の注文の締め切りは7月23日 9月のわははの会の敬老の日のお祝いのお弁当の試食会も兼ねています。

ホール使用料とお弁当代合わせて\$22をつり銭のないようご用意ください。

お願い

ITに強いボランティア募集



日本政府による支援事業が8月8日から8回の予定で始まります。

当日は対面だけでなく、「ZOOM」でも発信しますから毎回、 アシスタントが必要です。

今日もご参加いただき、ありがとうございました。

次回のわははの会は 8月10日 (火曜日) 10時スタート

皆さんの元気な笑顔に会えますこと、 楽しみにしています。

ボランティア一同

