



Charming Times

特定非営利活動法人CHARM
Center for Health and Rights of Migrants

今あらためて世界エイズデー 青木理恵子

12月1日は、世界エイズデーとして世界中の人たちがHIV感染の予防に取り組むこと、感染者の状況を理解して支援を示すこととしてこれまでエイズで亡くなった方を覚える日として1988年に始まりました。歴史上初めて健康の日として世界中が覚えたのがこの世界エイズデーです。世界中でこれまでに3,500万人の方がHIVかAIDSで亡くなりました。30年間でHIVの医療は格段に良くなりましたがまだ課題が多く残されています。(https://www.worldaidsday.org/)

毎年この時期に日本エイズ学会学術集会が開催されます。本来医療従事者が中心となる学術会議ですが、行事や学会が多い忙しい時期にも関わらずエイズ学会全国から多くの人々が実に多様な人達が参加しています。

2016年の学会は、かごしま県民交流センターで11月24日から11月26日までの3日間開催されました。CHARMがHIV陽性者支援をどのように行なっているのかについて電話相談、個別相談、グループプログラムを紹介するポスター発表を松浦理事長が準備し、参加者からの質疑にも応答しました。CHARMの支援活動全体をエイズ学会で発表するのは初めてのことで多くの人たちに陽性者支援団体の存在を知ってもらうことができました。またエイズで亡くなった方を思い、これからの生命につなげる第6回世界エイズデー・メモリアルサービスが行なわれ、現地鹿児島市の市民団体Rinかごしまのメンバーと他の地域から参加した有志が協同してキャンドルを灯して命と向き合う機会をつくりました。

World AIDS Day Now Rieko Aoki

World AIDS Day is held on December 1 and is an opportunity for people to unite in the fight against HIV, show their support for people living with HIV and to commemorate people who have died. World AIDS Day was the first ever global health day, held for the first time in 1988.

Japan AIDS Conference is held around the World AIDS Day. This scientific conference is mainly for medical professionals but many people with different background participate in the conference in spite of the busy time of the year.

The conference was held from November 24 to 26 at Kagoshima Prefectural Center. CHARM presented services for HIV positive people by poster presentation. Our chairperson of the board, Dr.Matsuura MD worked on the presentation and answered questions. It was our first time to introduce CHARM's support programs in the conference.

The 6th World AIDS Day memorial service was held. Local NGO RinKagoshima and friends organized the candle vigil where people quietly sat and commemorate people who passed away.

香港におけるHIV陽性者およびAIDS患者へのサービス

張ジェイソン

● 香港における福祉事業のエコロジー

香港では定期的な資金調達によるNGOの直接サービスを支援し提供しており、政府機関による社会福祉サービスはかなり限られています。また小規模サービスの需要には政府機関は一過性の資金調達に応じるだけです。政府や大規模なNGOが取り扱わないようなサービスを小規模のNGOが負っています。

● 香港エイズ財団

香港エイズ財団は1991年に設立されました。受け入れやサービスの拡張については香港政府とは独立しており、プログラムの支出に関しては主に個々の施策によって政府エイズ信託基金より捻出されています。

● 香港エイズ財団における主なHIV陽性向けプログラム

1) 新たに診断された段階: ソーシャルワーカーによる個別カウンセリングを受けることもあります。ソーシャルワーカーは一般にサービス利用者の感情のコントロール、人間関係の調整、そして他のサービスの紹介を行います。

2) 安定期: 利用者は電話や居宅訪問によるフォローアップを受けることができ、サービスの焦点は服薬管理、職業リハビリテーション、新規のサービスネットワークの構築にあてられます。職業訓練は働く能力の回復や面接の技術アップを含みます。

3) 慢性期: 患者にとって、この段階の焦点は社会生活、他者との関係作り、精神生活などの生活の質の獲得にあてられます。定期的なグループ活動は利用者の社会生活を安定させ社会支援ネットワークにつなげておくことの効果的な手段になっています。

4) プログラムの種類: 香港エイズ財団からのプログラムには社会心理面のプログラム、健康プログラム、そして治療プログラムといったものがあります。最近ではインターネットと

ウェブサイトの普及によって、利用者は情報や病気の知識が手軽にアクセスできるようになりました。それにより、健康や医療情報の教育プログラムが減っていったという側面もあります。

● サービスの新たな傾向

1) 高齢者+HIV+MSM

高齢のHIV陽性MSM(男性と性行為をもつ男性)の利用者の数が増加していますが、サービス利用者の年齢幅が大きいので、現行のサービスで事足りる人もいればそういったサービスを求めない人もいます。将来的には地区別にHIV陽性者専用の高齢者センターもできるでしょう。このように特化されたセンターでは、サービス利用者はもっと気楽にくつろぐことができ、必要に応じたサービスに参加するために、集まってくるでしょう。

2) HIV-陽性の若い薬物依存症者

HIV/AIDSと薬物乱用の2つの分野の専門家がこの課題に取り組んでいます。1つのNGOが多角的なサービスを提供することは困難であり、香港エイズ財団と薬物依存の問題に関わるNGOとのコラボレーションが進められました。しかし、若者は長期にわたるプログラムへの参加に興味を示さず、グループプログラムが若者たちには魅力的なものとは言えません。

これまで香港では典型的なアウトリーチ活動を行なっていましたが、公園やバー、あるいはクラブ(ディスコ)などに集まってくる若者むけにここ10年間のインターネットブームが続かなかで「潜在する若者」の数が増加し、既存のアウトリーチ活動では出会うことができなくなってきました。そこで彼らとつながるため、インターネットによるアウトリーチサービスが進められてきました。通常、この「仮想サイト」はウェブサイトやオンライン会議の形で存在しています。ここ数年では特に若い10代にもスマートフォンが一般的になり、LINEや

米国の「WhatsApp(ワッツアップ)」などのスマートフォンアプリによるアウトリーチサービスが拡大していきました。

●香港におけるHIV/AIDSサービス

香港政府は検査と治療以外のHIV陽性者およびAIDS患者への直接支援サービスを提供しておらず、NGOがその役割を担っています。NGOが資金を調達するにはどれだけのサービス利用者があるかが大きな指標であるため、NGOは利用者を獲得することに一生懸命になり、NGO同士が協力し合うことはあまりありません。ひとつのNGOがいつも利用者を「独占する」ことはサービス利用者にとって悪い影響を与えます。つまりサービス利用者の他のNGOサービスへのアクセスを制限してしまうことにもなるのです。私達サービス提供者は患者へのサービスの質やどんなサービスが対象者にとっていいかということに多くの注意を向けますが、政府の方針や政策、基金の調達先や様式など、もっと大きな枠組みこそが対象者の福祉に影響することも忘れてはなりません。

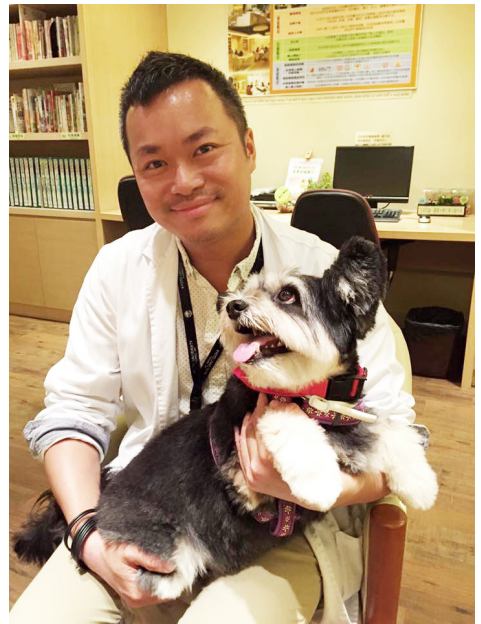
それぞれのサービス機関は独自性を持ち豊かな社会資源をサービス利用者に提供することができるのに、サービス関係機関の相乗効果や協調の機会を制限しているように思います。私はこのコミュニティーの機関同士が協力を強化することが必要だと思えます。

急速な治療薬の開発や死亡率の軽減によりエイズは慢性疾患として認識される一方で、服薬管理や他のHIV陽性者との重複感染予防への働きかけが弱くなっています。

人々の病気に対する認識や予防への意識を定着かつ継続させるには、HIV/AIDS教育を含めた性教育を社会に向けた一般的な教育よりも小学校高学年あるいは中学生より始めるべきなのです。性関連の病気は香港社会ではまだまだタブーであり、HIV感染者やAIDS患者は日常生活でいまだ多くの差別に向き合うことを余儀なくされています。差別や非難の状況は改善されつつありますが十分では

ありません。個別ケースワークやカウンセリングといった個別レベルと平行して、HIV/AIDSに寛容な社会づくりなどもっと大きなレベルでの予防策の実施がもめられます。それではなければケースワークの有効性は軽減されてしまうのです。

資金の調達は社会福祉施策を行なう上で重要な課題ですが、財源についての問題は香港のHIV陽性者やAIDS患者へのサービス発展の大きな妨げとなっています。HIV/AIDSが生命を脅かすものではなくなり、コントロールできる病気になってきたことにより助成機関は優先課題と位置づけなくなってきました。HIV/AIDS問題を放置されてしまわないよう、地域から声をあげることは政府や関連機関の協力を促すために不可欠です。またサービスの発展に政府のリーダーシップが重要なことは言うまでもありません。



Service for People Living with HIV/AIDS in Hong Kong

Jason CHEUNG (Registered Social Worker, Hong Kong)

- The ecology of welfare service in Hong Kong



In Hong Kong, the Government only provides very limited direct social welfare service, while it relies and supports Non-gov-

ernmental Organizations (NGO) to provide direct service with regular funding. For the service needs in small scale, the Government might not support with regular funding but one-off financial subsidy. For the small service gaps which the Government does not support and large NGOs are not interested, are usually taken care by small-scale NGOs.

- Hong Kong AIDS Foundation

Hong Kong AIDS Foundation (HKAF) is a Non-governmental Organization (NGO) which was established in 1991. Its program and service expenses have been mainly funded by AIDS Trust Fund of the Hong Kong Government on project basis.

- Major Service for PLWHA provided by HKAF

1) Newly-diagnosed Stage: clients may seek individual casework counseling services which are provided by social workers. The social workers usually work with the clients on emotional management, relationship management and service referral.

2) Stable Stage: clients are being followed up by social workers through

telephone concerns and home visits, and the working focus are usually adherence to medication, occupational rehabilitation and re-establishment of new social networks.

3) Chronic Stage: for the clients, the foci in this stage are usually about pursuit of quality of life, which is including social life, intimacy building, spiritual life, etc. Regular group activity is an effective means to keep them socially active and being in touch of social supporting networks.

4) Types of Programs in HKAF: There are few types of programs being provided in HKAF, which are psychosocial programs, physical wellness programs and therapeutic programs. Nowadays, due to internet and well-developed websites, clients can access to useful information and knowledge about the illness easily. Therefore, the number of educational programs with health and medical information has been decreased.

- New Trend of Service

1) Aged HIV+ MSM

The number of aged HIV-positive Men who have Sex with Men (HIV+ MSM) clients have been increasing recently. Due to the range of the age of clients is wide, the specific needs of aged senior group cannot be met by the existing service. Concerning the needs of aged HIV+ MSM, district-based elderly centres especially designing for serving the aged HIV+ MSM are being explored. In the specifically designed settings, the clients may feel easier and more comfortable to gather at the centre and par-

ticipate in tailor-made programs.

2) HIV+ Young Drug Users

Two professional domains (i.e. HIV/AIDS and Substance Abuse) are involved in the service for this population. It is hard for one single NGO to provide multi-dimensional services for these clients. Therefore, collaboration between HKAF and anti-drug NGOs was initiated to provide service together for this population. Youngsters are usually not interested in participating in group programs.

Outreaching to parks, bars, discos, etc. has been a traditional intervention for youths. However, following the internet boom in last decade, the population of “hidden youth” has increased and less youngsters can be reached in real at the sites. Therefore, internet outreaching service was initiated for engaging them at the “virtual sites”, e.g. websites and online forums. As smartphones has become profoundly popularized, thus the internet outreaching service has been extended to smartphone apps, e.g. LINE, WhatsApp, etc.

●The HIV/AIDS Service in Hong Kong

NGOs are relied to provide direct supporting service in the PLWHA community. As the number of clients served is an important indicators for a NGO to apply funding, there are nearly no collaborations among NGOs, for competing and holding more clients by themselves. Bad influences were brought to the clients, as they were being held in one single NGO, and had less chances to access the services of other NGOs. Meanwhile, it is very common that the service focus is put on the service quality and effectiveness. However, the is-

ssues at macro level, which are also affecting the welfare of the clients, should not be neglected.

The existing ecology has limited the synergy and collaborating opportunities among the service agencies. Therefore, strengthening the networks among stakeholders in the community, is highly recommended.

Due to the speedy development of medications and reduction of death rate, AIDS has been recognized as one of the chronic illnesses, and therefore the awareness of the patients about adherence to medication, avoidance of cross-infection with other HIV+ persons, has been weakened. Concerning the sustainability, instead of mass education in the communities, education in schools should be held for the youngsters at late primary school age or early secondary school age. Moreover, sex-related illnesses are still a taboo in Hong Kong society and PLWHA are still facing a lot of discrimination issues in daily life. Thus, intervention at macro level should be implemented parallel to the micro level intervention, otherwise the effectiveness of casework will be reduced considerably.

Finance has been a big challenge for implementing social welfare services. As HIV/AIDS becoming more manageable and less life-threatening in daily life, the priority of being considered by the funders also become lower. Community-based advocacy on HIV/AIDS issues is necessary to urge the collaboration among various stakeholders in the society. Of course, the leadership of government leaders on service development is also considerably important.

HIVと結核の通訳派遣

ポップ



CHARMは病院や保健所等にHIV通訳と結核通訳を派遣している。

HIV通訳派遣では外国語を話す外国籍住民が自分の理解できる言語で診察などを受けられることにより、より安心してHIVの治療が受けられるようにすることが目的である。派遣は主に近畿2府4県でHIV感染症の診療をしている医療機関を対象としておるが、エイズ拠点病院以外にも派遣している。通訳は感染症の診療の他、他科の診察、薬剤師、ソーシャルワーカー、カウンセラーとの面談などにも対応している。派遣対応できる言語はフィリピン語、タイ語、英語、ポルトガル語、スペイン語、中国語、韓国語などである。通訳派遣を利用しやすくするために、外国籍住民患者は費用の負担をなくし、自治体や医療機関で通訳費用を予算化している以外はCHARMが申請している助成金によって通訳費用をまかなっている。

HIV通訳の利用件数は、2015年度は25件だった。対応した言語は英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、タイ語であった。

HIV通訳は診察以外にHIV検査にも対応している。これまで京都市が実施しているHIV夜間検査(毎月第2・第4木曜日)や京都健康フェスタ(11月)、MASH大阪Dista(大阪、年数回)のイベント検査に通訳を派遣してきた。検査通訳の利用件数は、2015年度は24件だった。

結核通訳派遣については現在、大阪府、大

阪市、堺市の保健所と通訳派遣委託契約を締結している。日本では結核患者のフォローアップを地域の保健師が行なっているため保健師が患者自宅や入院治療中の病院を訪問して面談する際、要請に応じて通訳を派遣する。退院後、薬を継続的に服用しなかったり、もう元気だから飲む必要がないと勝手に中断することにより、結核菌の耐性ができないようにするために、治療について正しく理解することがとても重要である。2015年度の派遣件数は24件、2016年は、上半期で20件あり、中国語とベトナム語の通訳依頼が8割を占めている。特にベトナム語が増加傾向である。

CHARMではHIVと結核に関する通訳研修を1年に2回(初心編と実践編)を実施している。通訳者として登録するためには少なくとも初心編及び実践編、それぞれ1回を受講してもらうことが必要であり、その上、適正があることを認められた場合にCHARMの通訳者登録ができる。なお、医療情報が年々変化しているため、可能な限り毎年の研修参加を勧めている。

医療通訳の理解がまだまだ浸透していない現在の日本の社会において、今後ともその必要性を訴えていくと同時に一人でも多くの外国籍住民患者が安心してHIVや結核の治療を受けられるように通訳派遣を続けていきたい。

医療通訳を利用する方法はHIV医療通訳派遣専用パンフレットとセットになっている「HIV医療通訳申込書」を入手の上、患者等が通訳を希望することを確認して、その他の必要事項を記入し、CHARMにお送りください。申込用紙はCHARMのホームページ(<http://www.charmjapan.com/interpreter>)からもダウンロードするか、電話またはFAXでも請求できます。

Interpreters Dispatch for HIV and TB pop

CHARM sends interpreters to medical institutions and public health centers for HIV and TB. The purpose of this service is to assure all foreigners have access to medical services in languages they understand. CHARM sends HIV interpreters to hospitals in Osaka, Kyoto, Hyogo, Wakayama, Nara and Shiga. Interpreters help patients to communicate with doctors, nurses, pharmacist, social workers and counselors. CHARM has trained interpreters in Filipino, Thai, English, Portuguese, Spanish, Chinese, Korean languages. Services are free of charge for patients. CHARM asks local government and hospitals to shoulder honorarium for interpreters in case they have budget. CHARM also receives funding to sustain this service. Number of HIV interpretation to hospitals were 25 cases in English, Chinese, Spanish, Portuguese and Thai. CHARM also sent 24 interpreters in 2015 to HIV test site including Kyoto City HIV evening rapid test site, Mash Osaka Dista HIV test events.

CHARM has contract with public health centers in Osaka prefecture, Osaka city, Sakai city on dispatch of interpreters for TB patients. In Japan, local public health centers follow up TB patients during and after hospitalization and if a patient is a foreigner, they request CHARM to dispatch respective interpreters. Interpretation is necessary for patient to correctly understand one's own health condition, the importance of taking daily medicine, the risk and consequence of stopping the medicine that could lead to the development of resis-

tance to medicine. CHARM dispatched 24 TB interpreters in 2015 and 20 interpreters were sent in the first 6 months in 2016. Chinese and Vietnamese make up 80 percent of all cases with a sharp rise of Vietnamese cases.

Interpreters are expected to attend training in Basic and Application course during the first year after which they are registered as CHARM interpreters. We encourage all interpreters to attend training seminar at least once a year to renew their knowledge.



The importance of medical interpretation is not recognized in Japanese society. We will keep advocating for the need of language support at medical setting. At the same time, we will be sending medical interpreters so that foreigners will be at ease with their TB and HIV treatment.

If you are PLWH (person living with HIV) and would like to have a medical interpreter, you can call us at CHARM and we can make arrangement for interpretation dispatch in English, Filipino, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese as soon as possible. If you need other languages, we will try to make arrangement.

Interpretation dispatch is free of charge and we keep your privacy.

HIVと人

澤田清信

「つぼみ薬局」は、大阪府河内長野市にある独立行政法人国立病院機構大阪南医療センターの前にあります。抗HIV薬を服薬している方を薬剤師として支援することを念頭に2012年5月に開局しました。薬局名は、コブクロの「蕾(つぼみ)」という曲を聴いて名づけました。

現在、常勤薬剤師1名、パート薬剤師3名、受付事務2名で業務を行なっています。

当時、HIV陽性者から薬局では「プライバシーが守られていない」「薬についての相談がしにくい」などの声をよく耳にしていました。一般の調剤薬局では、カウンターで薬の受け渡しがほとんどで、来局者のプライバシーが守られているとは決して言えない状況でした。そこで、HIV陽性者が安心して何でも話せる薬局を作ろうと思い、プライバシーを守り、服薬支援を行ないやすい環境を整えた薬局をと考えました。信頼のおける医師や、いつもお世話になっている方々に相談し、個室を1つ設置することを考えていたのですが、「なぜ個室に入る人がいるのか。」という疑問を持たせるので、個室を2つ設計して全ての来局者に個室で対応することでプライバシーを守ることになりました。

開局当初は、自分自身も薬のこと以外どこまで話してどこまで聞けばよいか戸惑いがあり個室で話すことに緊張もありましたが、気になることを質問していくと来局者もそれに答えてくださり段々といろいろ話せるようになり、来局者も徐々に自分からいろいろ相談してくださるようになり、個室は、「今まで話せなかった事を話しやすい」とか「薬の内容が他の患者にばれなくてよい。」等とってくれるようになりました。うれしい限りです。

個室での主な相談内容では、「薬の相互作用」「飲み方の工夫」「検査結果について」「処方を変更する時の変更内容の説明」等があげられますが、高齢者の性の問題、夫婦間の問

題、誰も相談する人がいない、家族の病気の受入れ等、個室ならではの会話もいろいろあり、人と向き合って話すことの大切さをすごく実感しました。

薬局を運営してうれしく思うことは、他にもあって、自分の身近な方々が処方箋をFAXしてくれたり来局して下さることもそのひとつです。近くに薬局があるにも関わらず、つぼみ薬局とつながって下さっているのはすごくうれしくありがたいです。皆さんの温かさを感じます。

開局から今まで、来局者、両親はじめ自分をいつも支えて下さっている方々のおかげでここまで来ることができました。感謝の気持ちでいっぱいです。

来局者が何かに困ったとき、一步を踏み出せるよう後押しできる薬局にしていきたいと日々思っています。

今後ともつぼみ薬局をよろしく願いいたします。



HIV and People

Kiyonobu Sawada

Tsubomi Pharmacy opened in May 2012 near Osaka-Minami Medical Center in Kawachinagano-shi. We opened the pharmacy for the purpose of better supporting those who are currently taking Anti-retroviral drugs when they go to the pharmacy. Name of the pharmacy comes from the popular song “Tsubomi” (“Flower Bud”), by the band Kobukuro. Currently, the pharmacy has one full-time pharmacist, three part-time pharmacists, and two office clerks.

HIV-positive patients often tell us when they go to a pharmacy, their privacy is not well-protected and, as a result, it is difficult to receive a consultation. Because of this, it is common that people who come to pick up their prescription decide to say nothing in order to protect their privacy. With this in mind, we at Tsubomi Pharmacy began to design a pharmacy setting where HIV-positive people could feel comfortable discussing anything, where their privacy could be protected and support could be given more easily. In order to protect clients’ privacy, we designed two private rooms to ensure that the privacy of all people coming to the pharmacy is well protected.

At first, I was nervous about speaking in a private room, as I was worried about how much I would be able to say comfortably. Clients now make positive remarks about the private room such as “I can speak easily about things that I did not want to talk about”, “I feel comfortable listening to descriptions of the medication that would not be given in the public space”. These comments

make me happy.

The main topics of conversation during consultations in the private room include the medication’s interactions and side effects, appropriate medication in-take, information about test results, how to change medication, and anything else the patient may want to know. In a private room, people also talk about issues other than medicine such as sexual problems for the elderly, sickness of their family members, a person having no body to consult with and so on. Talking to people in a private setting showed me how important it is to be able to talk face-to-face.

There are Tsubomi pharmacy supporters who fax their prescription or come by even though they have a pharmacy that is closer to their home. I feel privileged to work with our dedicated clients.

I owe many thanks to the people who have supported me from the start to the present, including our visitors and my family. Because of their support, we have been able to realize this dream. I am full of gratitude for their support.

The efforts of Tsubomi Pharmacy represent a small step towards providing better support to customers who are embarrassed about their pharmaceutical concerns. Tsubomi Pharmacy looks forward to serving new customers in the years to come.

健康に暮らしていくためのヒント Tips for Healthy Living



インド伝統医療の知恵 岡部正子 クミンを使った、キッチンレメディの紹介

アユールヴェーダでは、「消化」をつかさどるアグニ「火」がどういう状態にあるかということを健康のバロメーターにしています。消化の火が強すぎても弱すぎても食べたものがよく消化されずにアーマ（毒素）となって体に溜まってしまい、病気の原因になるという考え方です。アグニ（火）の強弱は、個人で異なるので、どういうものを食べた時に消化が悪くなるのかは、体をよく観察する必要があります。

今回は、インドの家庭に必ずあるスパイス「クミン」を使ったホームレメディを紹介します。クミンは、食物繊維、抗酸化物質が豊富で、整腸剤としての効果がすばらしいので、便秘、膨満感、おなかの重苦しさの薬としてすばらしい効果を発揮します。またその他にも免疫を上げる効果もあるので、日ごろからクミン

を活用してみてください。

クミンは、スーパーのスパイス売り場に売られていることが多いですよ。

■クミンの使い方■

【消化よくするために】 食後、クミン5、6粒を口に入れてかんで飲み込む。

【かぜのひきはじめに クミンティー】

小さじ1のクミンシードを深入り→水300CC加え、5分程度煮立たせ、しょうがのかけらを入れて煮立たせる。

【免疫の維持】 1リットルの水+小さじ1のクミンシードを入れて5分程度煮て飲む

【さわやか息のために】

沸騰したお湯にクミンパウダーを入れて冷やす、冷やしたものにカルダモンパウダーひとつまみ入れて口をすすぐ

Wisdom of Indian Traditional Medicine Masako Okabe Remedy using Kumin seed

State of Agni or Fire which is in charge of digestion is essential to health in Ayurveda. Food does not get digested well when Agni is too weak or too strong. Then it remains as Ama or poison inside the body which can be a cause of sickness. There are individual differences to degree of digestion for various foods. This will have to be examined by a practitioner trained in Ayurveda.

Let me introduce a simple remedy using spice from kitchen counter, Kumin seed. Kumin contains high level of fiber and antioxidant. It is effective for intestinal disorders such as constipation and intestinal gas. It is also effective in improving immune level. Please try using Kumin seed

in your daily life. Kumin seed is available at spice section at your super market.

■ Use of Kumin seed ■

<To improve digestion> Take 5-6 seeds after meal, chew and swallow.

<When catching cold> Roast 1tsp. Kumin seed, add 300cc water and some ginger. Bring to boil and simmer for 5 minutes. Drink the liquid as tea.

<Keeping the immune level high> Boil 1 liter of water. Add 1 tsp of Kumin seed. Bring to boil and simmer for 5 minutes. Drink the liquid as tea.

<Mouth Wash>

Add Kumin powder to boiling water. Cool it down and add a pinch of cardamon powder. Use the liquid as mouth wash.

今これにハマっています。

What I am into now.

松田千秋

私が何年もの間はまっているのがフラです。フラはハワイ語でダンス・踊りを意味します。初めて興味を持ったのはハワイを訪れたときでした。本場の華やかなフラショーを見て、というのではなく、現地の地元の方々と一緒に訪れたグループの仲間とで、音楽に合わせて楽しく踊ったのがきっかけです。今でもそうですが、踊っていて楽しいというのが私にとってフラの一番の魅力です。

フラに馴染みがない方でも、お祭りやイベントでフラを見る機会があるかもしれません。フラはアウアナという現代フラと、カヒコといって古くから伝わる古典フラとがあります。アウアナはエンターテインメントの要素が強く、私たちがイベントやショーなどで目にするのは、華やかで笑顔で踊るアウアナが多いと思います。一方カヒコは、神様に捧げる神聖な踊りのため笑顔で踊ることはありません。伝統的な楽器を使用し、本当の衣装はハワイの植物

を使って踊り手自らが作るそうです。カヒコは目が離せなくなるくらいに不思議と引き込まれ、アウアナとはまた違った迫力があります。

フラは楽しく踊るため、自然と笑顔になり健康にもとてもいいと思います。私が今通っている教室はみんな楽しむために来ているので、競争やプレッシャーなどはありません。他の教室に通ったこともあります。ハワイ好きな方が多くどのクラスに行ってもウェルカムな雰囲気です。最近はカルチャースクールやスポーツジムのクラスでもフラを開講しているところがたくさんあります。習ってみたいという方は一度見学されることをおすすめします。もしフラが好きになったら今度はハワイに行きたくなるかもしれません。



Chiaki Matsuda

I have been into Hula Dance. Hula means dance in Hawaiian. I first got interested in Hula when I visited Hawaii. People who welcomed us invited me to join and dance with music and it was really fun. The fun of dancing which I experienced then has kept me into Hula up to now.

You might have a chance to see Hula at a festival or an event. There is a modern Hula which is called Alauna and a traditional Hula which is called Kahiko. Alauna is danced on the stage at festivals and is very entertaining. If you recognize people dancing with big smile on their face, it is probably Alauna. Kahiko on the other hand is danced at religious ceremony



and dancers do not smile while dancing. They use traditional instruments. Dancers weave costumes from Hawaiian plants by themselves. Kahiko is not fancy but audience are drawn in and leaves

strong impression.

Hula is fun and is good for health. People who come to dance Hula in my group come for enjoyment thus there is no pressure for competition. Each group has different atmosphere but one thing that is common is people are warm and kind. There are many Hula classes at culture school or sports gym. I encourage you to visit one. You might find it interesting and fun like I did and want to go to Hawaii.

CHARMが実施しているプログラム

● 電話相談

HIVサポートライン関西 (06)6358-0638
HIV陽性の人とパートナー・家族のための
電話相談を行っています。

月・水曜日19:00~21:00

● 多言語電話相談 (06)6354-5901

火曜日16:00~20:00 ポルトガル語、スペイン語、英語

水曜日16:00~20:00 タイ語

木曜日16:00~20:00 フィリピン語、英語

● ひよっこクラブ

HIV陽性とわかって間もない人のための少数人数制のグループミーティングです。同じ立場の人同士が集い話をする事で、これからの生活のより良いスタートにつなげていくためのプログラムです。

第25期 2017年2月5日13:00~17:00

会員の種類 Types of Membership

一般会員	Regular	3,000円
賛助会員 A	Support A	3,000円
賛助会員 B	Support B	5,000円
法人会員1口	Corporate	10,000円

Ongoing Programs

● HIV Support Line Kansai

Tel(06)6358-0638

Provides telephone consultations to people living with HIV and their partners/families.

Monday/Wednesdays 19:00-21:00

Japanese

● Multi-language Telephone consultation Tel.(06)6354-5901

Tuesdays 16:00-20:00 Portuguese, Spanish, English

Wednesdays 16:00-20:00 Thai

Thursdays 16:00-20:00 Filipino, English

● An orientation program in small groups for persons who are newly diagnosed with HIV.

The group meets to prepare each person for living with HIV. The program is open to everyone regardless of age, sexuality and nationality. Japanese is used during the program. Please contact us if you are interested.

Date for next meeting:

25th February. 5, 2017 13:00-17:00

振込み先 Bank Transfer Information:

a) 郵便振替口座 Postal Transfer Account

口座名義 Acct Name 特定非営利活動法人CHARM

口座番号 Acct No. 00960-0-96093

b) ゆうちょ銀行口座送金 Japan Post Bank Account Money Transfer

【店名 Branch Name】ヨンゼロハチ

【店番Branch No】408

【種類 Type】普通

【口座番号 Account No.】3655236

【口座名義 Account Name】トクヒ)チャーム

編集者: 青木理恵子, Nicolle Comafay, ポップ, ジェニファーペイン レイアウト: Till Heinrich

発行: 特定非営利活動法人CHARM 〒530-0031 大阪市北区営業町10-19

Tel/Fax: 06-6354-5902 info@charmjapan.com www.charmjapan.com