



CharmingTimes

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

目次 Index

PEOPLE	みんな同じに、ね！	プミ・モグディ	2
	新型コロナ感染症をめぐる思い	佐藤勇一郎	4
ISSUE	薬がない！	青木理恵子	6
CHARM NOW	そよかぜ	オンバダ・香織	8
	2020年会員集会のご報告	オンバダ・香織	9
健康のヒント	COVID-19の相談と検査多言語フローチャート	ポップ	10
	2019年12月～2020年6月のできごと	ほか	11
おおさかもん	ナシレマ	リユー・キン・フォーン	12
	ルンピア	ニコール・コマファイ	13
NETWORK	テラエナジー		14
事務局から			16

CHARMは「すべての人が健康(すこやか)に過ごせる社会」を目指して、日本にくらす外国籍住民も医療/福祉にアクセスできる環境を地域の人々や他機関とともに創っています。またHIVと共に生きる人々を多言語で支援しています。

CHARM aims for “a society where all people can live healthy lives.” To do so, we work with the local community to create an environment where foreign residents can have easy access to medical and welfare services. We also provide multi-lingual support for people living with HIV.

みんな同じに、ね！

プミ・モグディ

PEOPLE

大阪では新型コロナ感染の感染者数も死亡者の数も抑えることができた。この背景には感染症の最前線で頑張っている医療従事者や、保健所のスタッフそして関係各所の方々の日夜の努力と連携があつてのことである。これらの取り組みをしてこられた皆様に心から感謝を申し上げたい。

行政機関は、感染予防のための簡単なメッセージを繰り返し発信している。バスや地下鉄にも1)マスクの使用2)換気3)手洗いと消毒を強調している。感染率を低くするためには、一人一人が積極的に感染予防に関わることが必要である。特に私が住む地域では高齢者が多いことから、私は外出する時には必ずマスクをつけるようにしている。

私は、英語教師として2年余り日本で過ごしている。CHARMには、機関紙の英語チェックをするボランティアとして参加している。先日ちょっとした事件をきっかけに考えさせられることがあったので、皆さんと共有したい。

私は牛乳を買いに近くのスーパーに出かけた。店に着いてからマスクを忘れたことを思い出し一瞬戻ろうかと思ったが、さっと済ませようと店に入った。レジの方に歩いていた時に、年配の女性が私の近くに来て、ゆっくりと英語で「日本では、外に出るときはマスクをつけないといけません。家では良いけど、外に出るときはマスクをつけないとダメです。」彼女は私よりずっと体が小さかったけれど、指を立てながら言い聞かせるように話した。そしてジプロックに入った袋からマスクを出すと「これをつけてね」と言って手渡した。私は、外に出るときはマスクをつけ

ることは分かっているけれど、急いでいて忘れたことを伝えられなかった。ルールを知らない外国人に教えてあげようという責任感と優しさから出た行動だと思う。その瞬間、私は小学生の頃に季節の変わり目に間違つて時期外れの制服を着て行って先生から注意されたことを思い出した。マスクは今や私たちの日常の制服となった。それをつけていなければ、感染拡大防止に協力しようとしないうる無法者か社会の常識を知らない無知な人と思われていることが悲しい。

皆が同じ形式に従うことは、新しい世界秩序に皆が従うということだ。自粛モードが続き、人々は隔離され、分断された。人と人の接触という人間らしさはなくなってしまった。この状況に対して私たちは自分の小さな世界の中の小さな空間で息をするしか無くなってしまった。この状態を日本人の同胞は「しょがない！」と実にうまく言い表す。しかし、私の生きるモットーは「言葉を話せるなら歌えるじゃないか、歩けるなら、踊れるだろう！」である。これを2020年のモットーにしてみんなで笑つて周りの人のことを思いながらコロナの大波を乗り越えて行こうではないか。



Self-policing

Phumi Mogudi

Osaka has been controlling the number of COVID-19 infections effectively. Efforts of medical doctors, public health staff and concerned citizens, coordinate well to keep the number of deaths from the Corona virus low thereby preventing a disintegration of the medical system. For that I would like to congratulate and show my deepest appreciation for those who are the on the frontlines of infection control.

Tips on how to prevent infection are spelled out in simple messages with pictograms and placed all around the city, in busses, in the subway and at the stores. The instructions are simple, namely: 1) Wear a facemask, 2) Ventilate, 3) Sterilize hands by washing or using alcohol.

I follow the instructions as I believe it is necessary for all of us to play an active role in ensuring that the number of infections stays low. Especially around my neighborhood, as it has a high number of elderly people. So, I make sure that I take my facemask with each time I go out of my house.

I've been working as an English Conversation instructor for more than two years and joined CHARM as a volunteer, offering an English editing/proofreading service for their biannual newsletter. A very interesting and surprisingly amusing incident happened recently. This brought a thought to my mind and I would like to share it with you.

One day, I ran to a supermarket near my house to pick up some milk. When I reached the store, I realized that I had forgotten my facemask. Walking back home to get one would be troublesome so I went into the store to pick up a carton of milk. As I was walking to the checkout counter, an elderly lady approached me. She slowly said (in English): "In Japan, you must wear a facemask in public. It is OK not to wear one at home, but outside you must wear a facemask". As she said this, she assumed the classic "scolding pose", slightly bent over as if to tower over me (even though she was much smaller in stature than I am) and pointing at me as she spoke. Then she reached into her bag and randomly pulled out a facemask from a Ziplock bag, as though she walked around scouting mask-less perpetrators. I know very well that we need to wear a face mask but I forgot and I did not bother to go back home since my stay at the store was very brief. But, this lady had her X-ray eye on everything around her. She probably thought as a foreigner, I might not know the rules and she felt it was her responsibility to educate me. This experience immediately gave me flashbacks to my elementary school years, getting told off for not wearing the correct uniform at change of season. These masks are our new normal, our daily universal uniform. Without them, we are deemed lawbreakers and uncivil humans. Uniform means everyone adheres to the rules of the New World Order.

We are living in difficult times, from state of emergency declarations to lockdowns where we are being isolated and basically stripped of our humanness. We can't do much but take care our own little space, our own private world's. My fellow Japanese compatriots say it best: "Shoganai!"

My lifetime slogan is "If you can talk, you can sing. If you can walk, you can dance!" Let's make this our 2020 motto while we ride this Corona Tsunami wave with some laughter and consideration for our fellow beings.

My thoughts about COVID-19

Yuichiro Sato

40 years passed since the first HIV/AIDS case appeared and spread worldwide that brought about fear and discrimination to the world. I was diagnosed as HIV+ 16 years ago. It was an age that ART was already available although it had a lot of strong side effects.

The tremendous outbreak of COVID-19 in Wuhan, China in January 2020 reminded me of the fear that PLWH experienced 40 years ago.

The Japanese Government, local governments and mass media controlled people's access to scientific information. Fears were spread in the society and people were disconnected from one another. People wanted to impeach the media for exposing privacies because the media had persistently investigated the infected persons. Nowadays, upon the government order of "stay home", messages had given out to the public – "do not get infected", "do not infect others", "be thankful to the medical professionals who are fighting the virus tirelessly", "holding together and police one another", etc. These messages reminded me of the age of World War II which was terrifying. Therefore, the message "do not infect others" easily sneaked into my mind as a PLWH. My suppression of feelings and behaviors about not to infect others made me could not go to see a doctor for even a simple nose infection. The word "social distancing" brought by the COVID-19 denied the diversities of life style and implies that people would have to interact with others with suspicions and worries in daily life. If this "new life style" became a standard in the future society, I would not want to live in such an environment because authentic relationship and bonding could only be nurtured through close contacts with one another.

新型コロナ感染症をめぐる思い

佐藤勇一郎

PEOPLE

HIV/AIDSがこの世に現れ、世界中の人々が感染と死の恐怖に支配され、エイズ患者とHIV陽性者に対する根強い差別と偏見が生み出されてから40年近くになります。私がHIV陽性であると分かったのは16年程前のことで、副作用こそ強かったものの治療薬が既に存在していました。

2020年1月に中国の武漢市に端を発した新型コロナウイルスの感染拡大は、まるで40年近く前のHIV陽性者が持った恐怖をリアルに私に感じさせています。

政府、自治体、マスコミは情報をコントロールして感染の恐怖を煽り、人々との繋がりを分断しました。人々は感染した人を執拗に追及してプライバシーを暴き弾劾しようとしています。ステイホーム、感染しない・させない、命をかけて闘う医療従事者に感謝の気持ちを、今は仕方ない、一致団結して、自粛警察。こんな言葉を平気で使う社会はまるで戦禍の大日本帝国の姿を想像させ恐ろしくさえ思えます。そして「感染させないため」という言葉はHIV陽性者の私にあまりにも容易に入り込み、

私は今再びHIV陽性を告げられた時と同じような強い自己抑制の中で、鼻炎でさえ医療につなげることができていません。ソーシャルディスタンスという言葉の元で提案されるコロナ終息後の新しい生活様式は多様性を否定し、これからは人のつながりに不安と猜疑心を持ちながら過ごすようにとっています。この新しい生活様式がスタンダードな未来社会となるならば、私はそんな社会の元では生きていたくない！人同士が生で濃厚接触することでこそ本当の人の絆は生まれてくるのですから。



2020年3月頃から新型コロナ感染拡大防止のために、各国間の渡航と流通が止まりました。日本に居る外国人はと言うと、旅行中や出張中であつた人は、早く国に帰りたいのに足止めされ滞在費がかかる一方、いつ動くとも分からない飛行機を待つしかありません。中には持参した薬がなくなるという慢性疾患を持つ外国人もあり、HIV陽性者もこの人たちの中に含まれていました。HIVは、薬を飲み続けることで寿命を全うできる慢性疾患の一つとなりました。毎日決まった時間に服薬することでウィールスを制御しているため、薬がないということは死活問題です。今回の世界中の緊急事態宣言は、誰も予想しなかったことであり、この状態に対する準備は誰もしていませんでした。

CHARMでは、3月に入ってから毎週メールか電話による相談や問い合わせが入り、5月末までに18人の支援を行ないました。問い合わせをして来た18人の内、旅行者は4人だけでそれ以外は日本に住んでいる中長期在留者すなわち住民でした。海外から移住して来た人は、自国では無料で薬を処方してもらえ、国が多いため、日本に移住してから家族に受け取ってもらい郵送してもらっている人が多いことが、今回の流通中止によって明らかになりました。流通が止まることで治療を断念しなければならない状況に陥ることはあってはなりません。海外

からの薬を受け取っている人たちは、日本の相談機関や病院につながっていないため、自分の体調や薬の効果そして日本で医療補助を申請できるということも知らない人たちがばかりでした。

そしてこの流通の停止によって国からの命綱が断たれそうになり、わらをも掴む思いで相談してきました。

UNAIDS は、2019年に”HIV and Universal Health Coverage -A guide for Civil Society”(HIVと全ての人が医療を受ける制度-文化的な社会になるためのガイド) [i] という宣言を発表し、2023年までに世界で新たに10億人がHIV医療を受けることができるようになることを目指しています。そのために各国政府に対してHIV陽性者が安心して医療や支援を受けることを保障するための制度づくり、サービスの連携を行うことを提言しています。

国を超えて移動する人たちは、ともすればいずれの国の法律からも守られません。

新型コロナ感染症自粛に伴う移動、流通規制によって明らかになったことは、日本では移住者が安心してHIV診療を受けることができる状態になっていないということです。

多言語で健康について相談できる窓口を増やし、異なる医療体制の背景を持つ人を排除するのではなくスムーズにつなげる治療ガイドラインの確立と実践が必要です。

No flights, No medicine!

Rieko Aoki

International flights have been cancelled since the middle of March due to emergency measures related to COVID-19. A travel ban affected many people who were travelling during that time. People want to go home but there were no flights. Nobody knows when they will resume.

The travel ban also revealed another reality for people living with HIV.

Many people were prescribed medicine in their home country and were having it sent to Japan. When the flights stopped for months, these people ran out of medicine. Eighteen people called CHARM from March to May of 2020 for assistance in getting medicine in Japan. Out of 18 inquiries, only 4 people were temporary visitors and the rest were residents in Japan. They have been living in Japan from between 2 months to 2 years. Anti-retroviral medicines (ARV) are accessible to PLWH in most countries around the world. Many countries prescribe medicine for their people abroad and people who travel back to their country to receive the medicine. These people are not connected to treatment in Japan and this unstable situation, with no flights coming from abroad, can be a threat to their health. CHARM helped them to apply for a government subsidy for HIV treatment at HIV specialized hospitals in Japan.



We were overwhelmed by the number of foreigners who were receiving medicine from their country and the difficulty in obtaining information they needed to be connected to medical services in Japan.

UNAIDs made a declaration in 2019 to provide quality HIV treatment to 1 billion more people by 2023. The declaration emphasized the need for each nation state to provide a system, integration of services and care for PLWH.

Foreigners who go beyond national borders run a risk of being in isolation due to their geographical, social, or linguistic circumstances. The travel and transport ban during the pandemic made us realize Japan does not have appropriate measures that UNAIDS suggested for PLWH. Foreigners need to be able to consult, get information in their own languages, and to have criteria for treatment which will facilitate the smooth transition of HIV treatment.

[i] Universal Health Coverage A guide for civil society 2019

<https://www.unaids.org/en/resources/documents/2019/hiv-uhc-guide-civil-society>

2015年、CHARMは地域で暮らす高齢期のHIV陽性者の訪問支援を開始しました。その背景には、高齢期HIV陽性者の中に様々な理由で親族や地域社会から孤立して暮らしている人がいること、いざ介護が必要になったとき、介護保険制度による公的サービスの利用がHIV感染症を理由にスムーズにできない、独居生活が難しくなったときに受け入れてくれる施設がほとんどないことなど、高齢期HIV陽性者が老後を暮らす上での切実な問題が見えてきたからです。

このプログラムは最初「お助けシスターズ」とい名前で活動を開始しました。

「お助けシスターズ」は20年以上前に元JANP+代表の長谷川博史さんが作った言葉です。それこそ当初は、公的な地域サービスは全くなかった時代であり、孤立したHIV陽性者の友人や仲間が個々のニーズに沿った支援を行っていたようです。何かあったときに頼りになる人がいることは、日々の生活に困難を感じるようになったときの「心強さ」や「安心感」につながります。しかし何かあったときに「SOS」を出す、普段からの信頼関係が築かれていることが必要であり、私たちはそのために、一人暮らしの高齢期HIV陽性者の方々への定期的な訪問を始めました。

継続して関わらせていただいている方々の中には、時の経過とともに身体状

況にも変化をきたし自立した生活がだんだんと難しくなっている方もいます。病院から退院したとき、要介護認定の申請中の方が病院から退院したときに、CHARMが買い物などの生活支援で訪問をしたこともありました。また対象は高齢期の方だけではありません。日本に来た外国籍の方の場合は日々の生活に必要な知識や情報を提供するため、ともに行動をしたり、話し相手として関わらせていただいたところ、結果的にその方は自信がつき、やりたいことや仕事を見つけ、今では積極的に行動ができるようになりました。

それから5年。このCHARMのHIV陽性者地域支援プログラムは「そよかせ」と名前を変えて活動を続けています。ふわりと通り抜けるそよかせのように、強すぎず弱すぎず、利用していただく方が「心地よいなあ」と感じていただけるような存在として、これからも地域で暮らすHIV陽性者を見守っていきたいと思います。



In 2015, CHARM started providing home support for elderly HIV-positive people living in rural areas. We had started to see serious problems with HIV-positive people over the age of 75 in local areas as they often isolate themselves from society. When they start having difficulties living alone and require care, the public nursing-care insurance system may not provide proper service because of HIV infection.

This program began more than 20 years ago under the name “Otasuke (helping) Sisters” when there were no community services of this kind in rural areas for isolated HIV-positive people. These patients were mostly supported by friends when they needed help. When one has somebody they can rely on, they feel “reassurance” and “security” when they have difficulty in their daily living. Conversely, there must be a trusting relationship established for one to ask for help. Therefore, we started to regularly visit elderly HIV positive people who live alone.

For example, when a person who had just been released from the hospital was not receiving nursing care through sickness insurance because the paperwork had not been completed, CHARM supported that person, such as going shopping for them.

The program is not only for elderly people. Newly arrived foreigners in Japan require knowledge and information in order to live comfortably here. CHARM staff members help give them confidence and find jobs that they want to do, making them more active.

It's been 5 years since this program's inception. The name was changed to “Soyokaze” to provide community support for HIV-positive people. “Soyokaze” means “light breeze”. We want to provide services and monitor HIV-positive people who live in rural areas in a way that they can feel “comfortable” like one would in a breeze.

2020年会員集会のご報告

オンバダ・香織

今年度の会員総会は新型コロナウイルス感染症により集会は取りやめ、代わりにオンライン集会を開催し国内外で新型コロナと向き合ってきた方々からお話を聞きました。保健師の酒井典子さんから、相談の窓口となった保健センターで混乱する市民に情報提供や不安への対応など緊迫した当時の様子を、また大阪市立総合医療センターの白野倫徳さんからは、新型コロナウイルス治療の最前線で、患者さんや医療者が直面した危機やスティグマの問題を、海外はペルー、インド、香港から各国で行われた対策や現状を伝えていただきました。オンライン集会という初の試みは45名の方が参加されましたが、距離を超え、皆さんの笑顔に出会えたことが大きな喜びとなった集会でした。

COVID-19の相談と検査の 多言語フローチャート

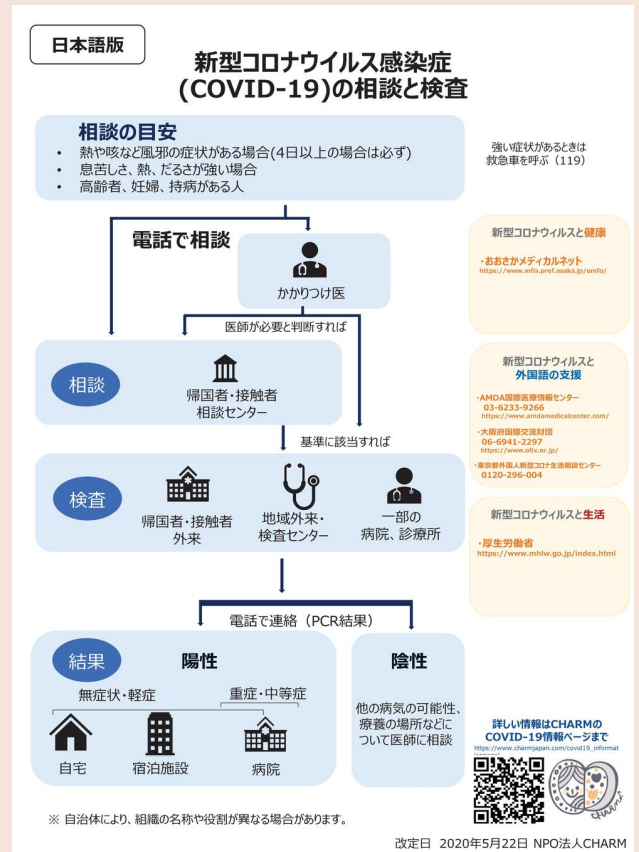
POP

Tips for
Healthy Living

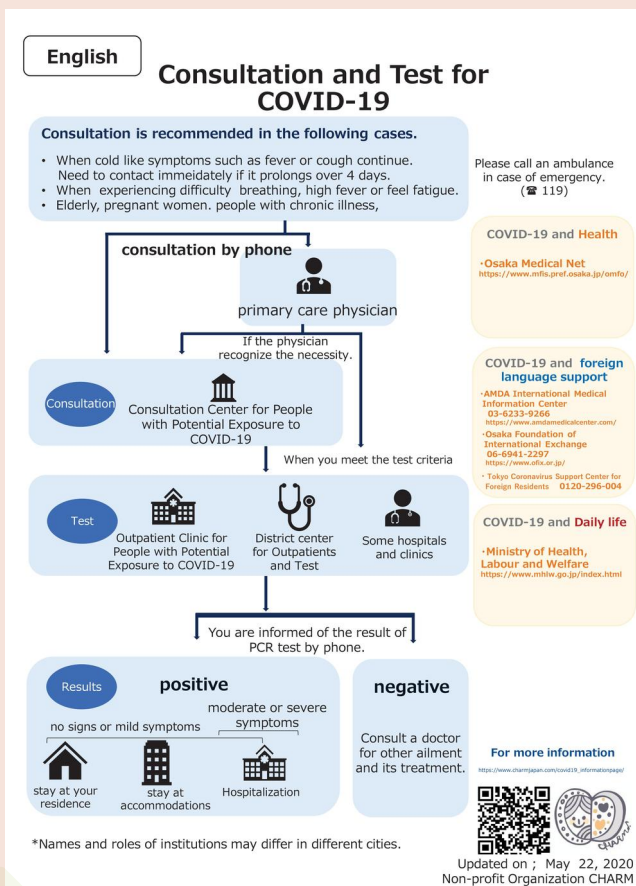
CHARMのホームページにCOVID-19
(新型コロナウイルス)感染症について、
外国人の住民や日本語が十分に理解でき
ない人が、少しでも安心できるように、
新型コロナウイルス感染症関連の情報を
発信することになりました。

現在『新型コロナウイルス感染症
(COVID-19)の相談と検査』のフローチャ
ートを多言語化しました。

情報が必要な方に届くことを願ってい
ます。



Multi-language flowchart of Consultation and Test for COVID-19



We are distributing information about COVID-19 on our website, particularly for residents of Japan who don't understand Japanese well in order to give them sufficient information about this infectious disease.

We are now exhibiting a flowchart depicting "Consultation and Testing for COVID-19" in multiple languages.

We hope this information will reach the people who need it.



COVID-19 Flowchart (11 Languages)
https://www.charmjapan.com/covid19_informationpage/

2019年11月～2020年6月のできごと

EVENT

- 11月27-29日 第33回日本エイズ学会ブース出展
- 1月12日 母子保健登録通訳フォローアップ研修
- 1月26日 外国籍住民への健康相談会開催(中央区)
- 2月8-9日 CHARM感染症通訳研修
- 4月 1日 外国語電話相談・中国語スタート
- 6月20日 2020年会員集会(zoom)



CHARMが実施しているプログラム

Ongoing Programs

- 多言語電話相談 (06)6354-5901 16:00～20:00
火曜日 ポルトガル語、スペイン語、英語
水曜日 中国語 (2020年4月～)
木曜日 フィリピン語、英語

- Multi-language Telephone Consultation
(06)6354-5901
Tue 4-8 pm Portuguese, Spanish, English
Wed 4-8 pm Chinese
Thr 4-8 pm Filipino, English

● ひよっこクラブ

HIV陽性とわかって1年以内の人のための少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。

• Hiyokko Club

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.

● SPICA

薬物依存から回復をめざすHIV陽性の方のためのグループミーティング。薬物依存からの回復をめざすHIV陽性者が月2回集まっています。仲間と一緒に、話し、考え、今抱えている気持ちや悩みを克服してみませんか。

• SPICA

The gathering is for people who are HIV positive and recovering from drug addiction.

The group shares a meal and has informal discussions in a relaxed atmosphere. The main language used is Japanese but language support can also be arranged.

ナシレマ

リユー・キン・フォーン

Osaka-mon

ナシレマは多民族国家マレーシアでよく食べられている国民食です。ナシレマを直訳すると「脂ご飯」という意味で、この脂とはココナッツの油脂を指します。ご飯を炊いて、好きな具と一緒に食べるのが一般的です。ポピュラーな具はゆで卵、きゅうり、ピーナッツ、唐辛子と玉ねぎで作ったサンバルソースで、他にカリカリに揚げた煮干し、カレー、えびせんべい、野菜炒め、焼き魚等をのせてもおいしいです。

・材料 (4人分)

米(タイ米がベター)	2 合
水	200 cc
ココナッツミルク	100 cc
生姜	4 スライス
パندانリーフ	1 枚
(※又はパندانエッセンス)	
塩	小さじ1/4



きゅうりは大きめにスライス、ゆで卵、ピーナッツ、サンバルソース(市販)

・作り方

まず米を洗って炊飯器に入れ、ココナッツミルクと水を合わせて加え、固めに炊き上げる。香り付けで塩、生姜、パندانリーフを加える。出来上がったら、しっかり混ぜて、お皿にもり、具をのせて完成。

※パندانリーフは結んで入れると取り出しやすい。

Nasi Lemak (Lew King Foong)

Nasi Lemak is the de facto national dish of Malaysia. Nasi Lemak means coconut milk rice. There are a variety of side dishes served on top of the it: hard-boiled egg, cucumber, toasted peanuts, sambal sauce made of chili and onions, fried crispy anchovies, curry, crackers, fried vegetables, and grilled fish.

・Ingredients for four:

300g rice (preferably Thai jasmine), 200cc water, 100cc coconut milk, 4 slices of ginger, Pandan leaf (or Pandan essence), 1/4 teaspoon salt, large slices of cucumber, boiled egg, peanuts, sambal sauce

・Instructions:

Wash the rice, put it in a rice cooker, add coconut milk and water. Add salt, ginger and Pandan leaf. When it is done, take out Pandan leaf, mix it thoroughly, put it on a plate, and serve side dishes on top of it.

ルンピア・チャレンジ

ニコール・コマファイ (ドイツハンブルグ在住)



ルンピアは、フィリピンの揚げ春巻きです。パーティー、前菜、おやつなどどんな機会にもみんなの大好物です。私の家族もルンピアが大好きです。先月料理しようと思ったところ、春巻の皮が切れていたのに諦めようとしたのですが、米粉で作った皮があったことを思い出し、春雨と生姜の入ったベトナム風春巻きを作ることにしました。新型コロナ感染拡大防止のための自宅待機の時期に新しい作り方にチャレンジできたのは良かったです。あなた流のルンピアをCHARMのFacebookでぜひ紹介しませんか？ #LumpiaChallenge をつけて投稿してください。

・材料：白菜(2カップ)、人参(1カップ)、しいたけ(1/2カップ)、木綿豆腐(小1丁)、玉ねぎ(1カップ)、ニンニク、生姜(各大さじ1)、卵(1個)、春雨(10g)、米粉の皮、豚ひき肉(好みの量)
ソース→酢(大さじ2)、しょうゆ(大さじ1)、ニンニクみじん切り(1かけ)、砂糖(小さじ1/2)、唐辛子(好みの量)

・作り方：ニンニクと生姜は細かくみじん切りにする。そのほかの野菜もみじん切りにする。春雨は、お湯に5分ほどつけた後水を切って1cmぐらいの長さに切る。豆腐も細かく切る。材料を全てボールの中に入れ、黒こしょうとしょうゆを加える。米粉の皮を1枚ずつぬるま湯につけてしっとりさせる。ボールに卵を溶いて水を少し入れる。米粉の皮をまな板の上に広げて、真ん中に大さじ2杯分ぐらいの具を置いて下半分を真ん中に持っていき、左と右の端を折る。上に向けて春巻を転がし、米粉の皮の最後に卵液をつけて春巻をとめる。鍋に春巻がかぶる程度の油を入れて中火で春巻を揚げる。火が強すぎると周りが焦げる。外側に少し色がついたら春巻を上げて、油を切る。

Lumpia Challenge

Lumpia, the Filipino version of spring rolls, is a favorite party dish, appetizer or merienda (snack). Lumpia is also my family's favorite. Here is the recipe of my lumpia with a Vietnamese twist.

・Ingredients: 2 cups finely chopped Chinese cabbage, 1 cup diced carrots, ½ cup chopped mushrooms, 1 cup soya granules soaked in water for 10 minutes and drained (or chopped firm tofu), 1 cup chopped spring onions, 1 tablespoon minced garlic, 1 tablespoon minced ginger, 1 cup vermicelli noodles soaked in lukewarm water for 5-10 minutes and drained, 1 egg beaten (optional), rice paper for wrapping

・Method: 1) Combine all ingredients in a bowl, season with soy sauce and ground black pepper and mix well. 2) Moisten the rice paper by soaking them one by one for 10-15 seconds in a shallow bowl of lukewarm water. 3) Put 1-2 tablespoons of filling just below the middle of the wrapper, fold the bottom part of the wrapper over the filling, fold in both sides and roll to seal. 4) Carefully fry, drain excess oil and serve. 5) For the dipping sauce combine 2 tablespoons vinegar, a tablespoon soy sauce, a crushed garlic and half a teaspoon sugar. You can also add chopped chili if you like it spicy.

Join our lumpia challenge and share your recipe on our CHARM Facebook page with #LumpiaChallenge so we can enjoy trying out each other's recipes.

TERA Energy

Rieko Aoki



4 Buddhist monks started an energy company in 2018. Why an energy company? I asked for an online interview with a monk, one of the founding members. And I learned the followings.

What does the company aims for?

1) TERA energy provides a way for people to choose the kind of energy they use. Electricity has been monopolized by big corporations and nuclear power energy was their policy in spite of the catastrophic nuclear melt down at the Fukushima Nuclear Power plant on March 11, 2011. TERA energy does not buy any energy produced by Nuclear power. 77% of the energy we provide is produced from renewable and environmentally friendly energy.

2) TERA energy would like to provide energy at a reasonable price to citizens. There is no PR fee, nor maintenance fee for the company building.

3) 2.5% of the electric fee people pay will be donated to NGOs and other social activities. By doing so, a network will be formed among different stakeholders of the society and people will not be left in isolation.

By talking to a representative of TERA energy, I found common values with CHARM. First of all, TERA energy puts priority on humans and other living things over development or efficiency.

Secondly, connecting people to grassroots activities through the electric bill is a creative and innovative way of connecting people. The platform gives people a way to use their skills and resources for others who might need it and makes everybody's lives richer.

Finally, TERA energy provides an opportunity for citizens to own and choose the energy each person wants. It gives chances to learn, think, and produce energy.

CHARM will work toward registering with TERA energy as one of their beneficiaries by October 2020. We will inform you when CHARM is registered as a beneficiary with TERA energy.



TERA Energy

お坊さん4人が2018年にTERA Energyという電気会社を立ち上げました。寺のお坊さんが？なぜ？電気のあり方に疑問を持つ私は、この取り組みについてもっと話が聞きたくなり、インターネットインタビューを申し込み、お話を聞きました。

TERA Energyは何を目指しているのか？

1) 未来のために再生エネルギーを使う。私たち人類がコントロールすることがとても難しい、原子力発電を推進している事業者からは電気を買わない。再生エネルギーで作られた電気を提供するという事にこだわっている。現在提供している77%の電気が環境に配慮した再生可能エネルギーである。

2) リーズナブルな電気。電気料金は、電気の原価、電気の配送料、再生エネルギーを推進する賦課金、消費税のみ。大企業が経費に上乗せする人件費、自社ビル維持費、広告料などがなく、納得の価格で提供できる。

3) 電気料金の2.5%は、社会的事業を実践している団体や事業に寄付する。電気料金を社会に有効に還元することによって社会活動を応援し、社会の人たちが孤立することなくつながっていくことを目指す。CHARMが寄付先の団体になりたいと申し出たところ、ホームページを見て有意義な活動をしているのでぜひ登録してほしいと言われた。

TERA Energyについて話を聞いて、CHARMと共通した信念を感じました。まず、生き物を中心に行っていること。生き物が生きられない環境や発展は人間を含めた生き物にとって全くよくありません。これは医療も同じです。


そして電気料金を社会に還元していることに大いに共感しました。CHARMを寄付先として登録することで今まで出会うことがなかった人たちにHIVのことや日本に暮らす外国人のことを知ってもらう機会のひとつの方法になると思います。最後に、電気が自由化したことにより自分たちで選択肢が得られます。これを機会に再生エネルギーについて考える、自分で電気を作るなど、大きな仕組みに頼っていたことから、もう一度選択を取り戻す機会になるのではないのでしょうか。CHARMは今年の後半期（10月）を目指してTERA Energyに切り替え、寄付先としての登録もする予定です。CHARMが寄付先と認定されたらホームページやFacebookでお知らせしますのでご支援お願いします。

【テラエナジーのホームページ】

<https://tera-energy.com/home>

事務局から From the Secretariat

『ひよっこクラブの新型コロナへの対応について』新年度中断していたひよっこクラブを8月より開催を計画しています。しかし、新型コロナ感染状況によっては予定通りに開催できないこともありますので、あらかじめご了承ください。詳しくはホームページをご確認ください。

	
HIVポジティブとわかっておよそ1年以内の人たちが安心できる場所で、情報や体験を共有しながら、これからの生活のより良いスタートにつなげて行くための、半日間のプログラムです。	
開催日時	2020/8/2(日) 10/4(日) 12/6(日) 2021/2/7(日)
13:00~17:30	新型コロナへの対応のため、予定通りに開催できないこともありますので、あらかじめご了承ください。詳しくはホームページをご確認ください。

CHARMの活動に参加しませんか？CHARMはともに活動する人々をこれからCHARMER(チャーマー)と呼びたいと思います。

それは支援する、支援されるという枠や立場を超えて、みんなで「すべての人が健康に過ごせる社会」を目指したいからです。あなたもチャーマーになりませんか！

*チャーマー：会員をはじめ、事業メンバー、プログラムスタッフ、ボランティアなど、CHARMで活動に関わっているすべての人の総称です。

会員になる Become a member

- | | | |
|---------|-----------|---------|
| ・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 |
| ・正会員 | Member | 3,000円 |



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 |

翻訳者/チェック：山口樹子、張ジェイソン、Santa、マーサ

編集者：青木理恵子、前田圭子 レイアウト：POP

発行：特定非営利活動法人CHARM 〒530-0031 大阪市北区菅栄町10-19

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