

天天好日

祝贺《天天好日》创刊 創刊にあたって

厚生労働省社会・援護局長 河村博江



正值日中邦交正常化三十周年之佳际，由中国归国者支援・交流中心主办的刊物《天天好日》问世了。在此，请允许我献上三言两语。

中国归国者支援・交流中心自去年十一月设立以来，在多方人士的支援与协助下，取得了顺利的发展。而《天天好日》这一刊物，又带着人们的期待创刊了。这将大幅度地提供、补充以本中心学员为主的广大归国者所必需的信息；同时，为在各地参与归国者支援活动的有关人士和归国者之间，起到开山架桥的作用。这实在是可喜可贺之事。

战后过去了半个多世纪，归国者的高龄化以及随同他们归来的第二、三代眷属人数的增加等，生活在日本的归国者的状况，发生了显著的变化。其间为了促进归国者的自立，厚生劳动省虽然不间断地谋求着归国者在归国后三年以内的各种支援措施，但是为了适应上述状况及社会变迁所带来的需要的多样化、更广泛地配合、支援他们学习日语及商谈・交流事业、使归国者在归国四年以后也可以拥有一个具备向其提供持续性的、并且是综合性的自立支援机能的据点，厚生劳动省为此委托并设立了本中心。我们期待着与《天天好日》一道，此中心能够获得更广泛的理解并且得以有效地利用。

最后，我想说，为了把每一位归国者的定居和自立事业落实到实处，厚生劳动省今后也将不懈地充实并采取各项措施。我们也希望各有关人士能够一如既往地给予我们协助，从而促使本中心能更快地达到预期的目的。

中国帰国者支援・交流センターの情報誌『天天好日』が、日中国交正常化三十周年の佳節に創刊されるに当たり、一言御挨拶申し上げます。

中国帰国者支援・交流センターは、昨年11月の開所以来、多くの方々の御協力に支えられて、順調に事業を進めてまいりました。この度の情報誌創刊は、本センターに学ぶ受講者をはじめ帰国者の皆様への必要な情報提供を大幅に拡充するものであるとともに、各地域で帰国者を支援されている関係者の皆様との間の橋渡しの役割を担うものと期待されており、誠に喜ばしいことであります。

戦後半世紀余りの歳月が経過し、帰国者の高齢化や、同伴して帰国する二・三世の増加など、日本で生活する帰国者の状況は著しく変化してまいりました。厚生労働省は、これまで帰国後3年間にわたる様々な支援施策を講じて帰国者の自立の促進を図ってまいりましたが、このような

帰国者の状況や社会の変化に伴う多様なニーズに応えるため、日本語学習支援や相談・交流事業などに広域的に取り組み、帰国後4年目以降も継続的かつ総合的に帰国者の自立を支援する機能を有する拠点とすべく、本センターを委託事業として設置いたしました。この情報誌とともに、本センターが一層広く理解され、活用されることを期待いたします。

終わりに、厚生労働省は、帰国者の方々の定着と自立をより確かなものとするため、今後とも施策の充実を図ってまいり所存ですが、関係者の皆様にも引き続き御協力を賜り、本センターが所期の目的を達成できますよう重ねてお願い申し上げます。

財団法人中国残留孤児援護基金

理事長 入江 慧



在中国帰国者支援・交流センター設立即将一年之际，《天天好日》创刊了。

今天，虽然在日本发行着诸多形式的中文读物，并且通过卫星传播，人们对中文节目的视听也成为可能，与已往相比，要获得各种各样的中文信息已不是一件难事，但是，由于这些媒体所面向的、决不是以归国者为主体的人群，所以我们认为各位归国者还是难以获得他们所切实需要的信息。此次由中国归国者支援・交流センター发行的《天天好日》，把目标定位在以每一位归国者为对象、用中文向他们提供日常生活中有用的信息情报这一点上，我们希望今后通过不断充实版面，从而使《天天好日》能够成为一份对各位归国者日常生活有帮助的刊物。

中国帰国者支援・交流センターが開設されて一年が経とうとしております。このたび情報誌『天天好日』を創刊するのはこびとなりました。

現在、日本でも様々な中国語誌が発行された衛星放送等で中国語放送の視聴も可能となり、以前に比べますと中国語で様々な情報を得ることができるようになってまいりました。しかし、これらは決して帰国者の皆さんを主な対象としたものではありませんので、帰国者の皆さんが本当に必要としている情報を得ることは難しいと思われまます。

このたび中国帰国者支援・交流センターが発行することになりました『天天好日』は、帰国者の皆さんを対象として日々の生活に役立つ情報を中国語でお伝えすることを目指しております。今後とも紙面の充実を図り、『天天好日』が帰国者の皆さんの日々の暮らしに役立つ情報誌となることを心から願っております。

財団法人大阪キリスト教女子青年会
(大阪YWCA)

理事長 樹居 伸子



恭喜《天天好日》の创刊！对于中心总是站在归国者的角度为他们设计必要的、而且是有意义的工程，我常心怀敬意，而《天天好日》必定会起到连接全国各地归国者的重大的纽带作用。归国者的很大一部分，一边拼命地工作，一边热心地走读于中心，可是其中也有因为各种原因而无法如愿以偿地进行走读的、以及身处遥远地区走读不了的人们。我希望寄送到他们手头的《天天好日》，能使这样的归国者也与别的人一样共同享有一份信息情报，同时也期待《天天好日》能够为归国者克服各种困难助一臂之力，并成为他们的鼓励。如果对各地的信息以及归国者的声音给予登载的话，那么《天天好日》更会有益于归国者与支援者之间理解的加深和交流的扩展。源于期待，我由衷地祝贺《天天好日》的发行！

『天天好日』の創刊おめでとうございます。センターがいつも帰国者の立場にたって必要かつ有意義なプログラムを提供されていることに敬意を表しておりますが、この『天天好日』も全国の帰国者をつなぐ大きな役割を果たすことと思います。帰国者の皆さんの多くは一生懸命働きながら熱心にセンターに通っておられますが、中には通いたくても様々な事情で通えない方や、遠隔地で寂しい思いをされている方もおられます。『天天好日』が届けられることで、こういう方々も情報を共有することが出来、それが様々な困難を克服してゆく力となり励ましにもなることを期待したいと思ひます。各地の情報や帰国者の声も載せて頂ければ、帰国者も支援者もお互いの理解を深め、交流の輪を広げるよい場にもなることでしょう。『天天好日』の発行に大きな期待を込めて心からお祝いを申し上げます。

中国帰国者支援・交流センター

所長 本田 機 先



近畿中国帰国者支援・交流センター

所長 鹿野 幸 枝



各位中国帰国人員：

为了向每一位中国帰国者发送信息和情报，中国帰国者支援・交流センター于2002年8月20日发行了作为创刊准备号的《支援交流センター通信》，今天，创刊第一期的《天天好日》与大家见面了。

这份刊物名称的意思是“每一天都拥有一个好日子、好生活”。希望各位能够喜欢。为了让她成为有益于各位的刊物，我们将不懈地努力，也希望她能成为您的爱读之物。

中国帰国者の皆さん、中国帰国者支援・交流センターでは、中国帰国者の皆さんに向けた情報を発信することとし、2002年8月20日「支援交流センター便り」として、創刊準備号を発行いたしました。このたび、創刊第1号『天天好日』を発行するのはこびとなりました。

この情報誌の名称の意味は「毎日良い日・よい暮らし」というものです。皆さんにも親しんでいただけることと思います。今後とも皆さんのお役に立つ紙面作りを目指して努力してまいりますので、ご愛読下さい。

近畿中国帰国者支援・交流センターの活動開始即将一年了。现在有十门课程、16个学习班、共计160名帰国者在此学习。学员们殷切盼望早日掌握日语以及为了尽快就职而拼命丰富自己知识的身影，使我佩服。

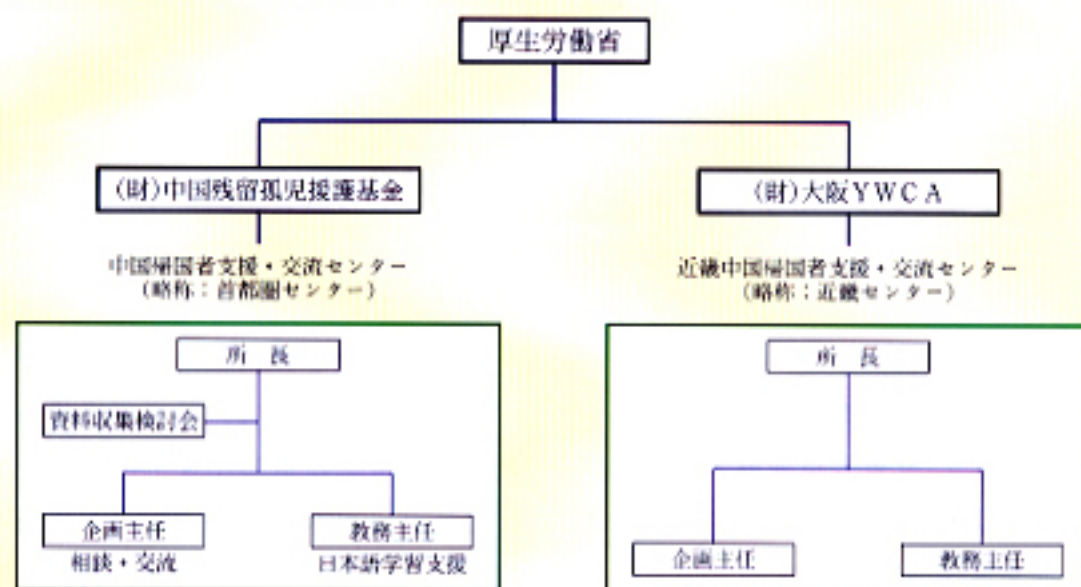
但是，对于居住在边远地区、不能如愿以偿地前来中心上课的帰国者们来说，或许由于无法获得信息而倍感不便吧。今天，我为此刊物的发行，为能把这么一份必要的情报直接送到每一位帰国者的手头而感到高兴。中心还设置了通信教育，希望您也能从今天开始进行挑战。

近畿中国帰国者支援・交流センターが活動を始めて1年になります。現在10コース16教室に延べ160名の帰国者が学んでいます。早く日本語が話せるようになりたい、何か就職に有利な力を身につけたい、というみなさんの意気込みには圧倒されます。

しかし、センターに通いたくても通えない遠隔地にすむ帰国者の方たちにとっては、情報も手に入らなくて、ずいぶん不自由な思いをなさっていることでしょう。今回、この『天天好日』が発行されることになり、お一人お一人に直接必要な情報をお届けすることができると大変うれしく思います。センターには通信教育もあります。あなたも今日からチャレンジしてみてください。

关于中国归国者支援・交流中心

中国帰国者支援・交流センターについて



1 设立中国归国者支援・交流中心之经纬

由于中国归国者的不断高龄化，国费归国人员虽然可以偕同子孙一掌归来，但是也出现了由于年龄，语言及生活习惯的差异而造成的就职困难并因此孤立于社会、地区之外等问题。国家为此在努力促进国民对这一问题的关心、理解、并与地方公共团体的合作下、争取民间义务工作者及地区居民协助的同时，决定设置一个据点用以中长期地支援归国者学习日语、并且施行商谈事务、交流事务以及普及启发事务。

财团法人中国残留孤儿援护基金承蒙国家的委托，于平成13年11月1日在东京设置成立了‘中国归国者支援・交流中心（简称：首都圏中心）’；与此同时，近畿圏的财团法人大阪YWCA也接受国家委托设置成立了‘近畿中国归国者支援・交流中心（简称：近畿中心）’。

2 事务概要

① 日语学习的支援事务

对在目前的研修中无法掌握日语的高龄者以及难以找到称心职业的成年人，不间断地实施遵照他们的要求，分进度、分目的的日语教学工作。

除了平日白天以外，有工作的人在晚上及星期六、日也可以前来中心学习。另外，首都圏中心还实施了无论何时何地都可以对必要的日语进行学习的远距离教育（通信教育）。

② 商谈事务

伴随归国人员年龄层的增大而带来的商谈内容的多样化，以及归来三年以后的人们缺乏一个可以进行商谈的场所等原因，首都圏中心开设了商谈窗口，并根据归国者的商谈内容，与专门机构・行政机关合作，实施通过电话（24小时留言电话）、信件等的商谈事务。

不仅如此，为了防止高龄及身体有残疾的归国者被孤立于地区、社会之外，中心还负责向他们提供生活方面的信息及交流会等情报。

③ 交流事務

在首都中心常设一个供归国者们谈心的沙龙，同时向归国人员・义务工作者团体・同好会等提供教室。另外，通过网页提供义务工作者及归国者所参加的同好会等组织的情报以图增进交流，从而使在语言以及生活习惯的差异等方面感到困难的归国人员彼此之间、同时与地区居民、义务工作者之间，有一个进行交流和沟通的机会与场所。

④ 普及啓発事務

收集・提供关于中国残留孤儿问题的背景及过程的资料，以图取得日本国民的理解和协助，已经成为支援归国人员走向自立的不可或缺的要害。因此，在首都圏中心设立资料收集探讨会，为防止有关中国残留孤儿的贵重资料的流失而探讨资料的收集工作；同时探讨如何把收集来的资料传承给后世。

1 中国帰国者支援・交流センター設立まで

中国帰国者は年々高齢となり、国費により子世帯（子供、孫）を同伴して帰国できるようになりましたが、年齢、言葉や生活習慣の相違から就労の困難はもとより地域社会からも孤立する問題が指摘されるようになりました。国は、こうした問題について、国民の関心と理解を促し、地方公共団体との連携の下に民間ボランティアや地域住民の協力を得ながら、日本語学習支援、相談事業、交流事業及び普及啓発事業などを中長期的に行うための拠点を設置することにしました。

財団法人中国残留孤児援護基金が国の委託を受け平成13年11月1日、東京に「中国帰国者支援・交流センター（略称：首都圏センター）」を設置

するとともに、近畿圏には財団法人大阪YWCAが国から委託を受け「近畿中国帰国者支援・交流センター（略称：近畿センター）」を設置しました。

2 事業概要

① 日本語学習支援事業

現在の研修だけでは日本語が習得できない高齢者や希望する職種に就業できない成年層に対し進度別、目的別など帰国者の要望に合わせた日本語教育を継続的に実施しています。

センターでは平日の昼間のほか、就労中の方も学習できるよう夜間、土・日曜日の通所学習を実施しています。また、首都圏センターではいつでもどこでも必要な日本語を学べるよう遠隔学習（通信教育）も実施しています。

② 相談事業

帰国者の年齢層の拡大により、相談内容も多様になってきていることや帰国後3年を経過した者が相談する場がないことから、首都圏センターに相談窓口を開設し、相談内容により専門機関・行政機関等と連携しつつ電話（24時間留守電話）・手紙等での相談を受け付けています。

さらに、高齢化した帰国者や障害のある帰国者については、地域社会からの孤立防止としての生活情報や交流会等の情報を提供していきます。

③ 交流事業

首都圏センターに常設サロンとする談話室の設置や、教室を帰国者・ボランティア団体・サークル等の利用に供し、また、ホームページではボランティア団体や帰国者が現に参加しているサークルなどの情報を提供することにより交流の場を広げ、言葉の問題や生活習慣の違い等を抱える帰国者が帰国者同士あるいは地域住民、ボランティア等と交流しコミュニケーションできるような場の提供を目指すこととしています。

④ 普及啓発事業

中国残留邦人問題の背景や経過についての情報を収集・提供し、国民の皆様に理解とご協力を得ることが、帰国者の自立を支援するうえでも不可欠な要素となっています。そのため、首都圏センター内に資料収集検討会を設置し、中国残留邦人の貴重な資料の流失を防ぐため収集する資料の検討を行っており、収集した資料をいかに後世に伝えるかを検討しています。

来自首都圈中心的信息

首都圏センターから

来自远距离学习课程学员的声音

在这里，我们给大家介绍一篇通过远距离学习而修完本中心日语学习课程中较受欢迎的「与近邻交往会话」的宫城县归子女士的感想。

与近邻交往会话”学习之感 归子

通过“与近邻交往会话”的学习，对我这个在中国生活了50多年后，又回到了陌生的祖国的孤儿来说作用大大了。我虽然回到了祖国，但，一切都是陌生的，生活中最大的障碍就是语言不通，生活习惯的不同，而这本教材就好似我们在日本生活的“大事典”，凡是生活的周围要发生的事，都一一告诉你应该怎么做，应该怎么去说，应注意什么，怎样和自己周围的日本人交往等等。

在学习之前，我很少和周围的日本人交往，总认为他们很古怪，不好交往。通过学习，我慢慢地从和他们打招呼开始，到互相交往，从而感到他们也是很亲切，从那以后，不管在什么地方遇到了，都会互相打招呼，交谈一会儿。

在这学期的学习中，非常感谢我的担当老师，我们虽然没有见过面，但通过老师一次又一次认真地仔细地批改，和那亲切的评语中，感觉到他是一位可亲又可敬的老师。

也非常感谢センター所有的老师，您们为我们付出了不少心血，我从心里表示感谢，为我们开辟了这么好的学习园地，特别是我们距离远的人也能得到这么好的学习机会。今后，一定要加倍努力学习，尽快尽好地掌握日本語。

遠隔学習課程受講生の声

今回は、首都圏センター日本語学習課程の中でも人気の高い「近隣交際会話コース」の遠隔学習課程を終了された宮城県の帰子さんの感想をご紹介します。

「近隣交際会話」の学習を通じ、50年余りの中国生活の後に、再び不案内な祖国にまい戻って来た孤児としては、この学習は大変役に立ちました。祖国に帰って来たとはいえ、何から何までわからないことだらけの生活で、最も大きな障害はことばの問題でした。生活習慣の異なる中で、この教材は私たちの日本生活での「大辞典」となり、日常生活で生じるほとんどのことについて、ひとつひとつどのようにすべきか、どのように言うべきか、何に注意すべきか、またどのように周囲の日本人と交流するのか等を教えてくれました。

学習前には、周囲の日本人の様子がおかしく感じられ交友関係も少なく、なかなかうまく交際出来ませんでした。学習を通じて、少しずつ彼らと世間話ができるようになり、お互い挨拶するようになると、彼らも大変親切にしてくれているように感じられ、それから、どこで会ってもお互い挨拶や会話ができるようになりました。

今学期の学習では、私の担当の先生には大変感謝しています。私たちは一度もお会いしたことがありませんが、先生に1回、1回懇切丁寧に添削していただき、その親切なアドバイスの中から、優しくて尊敬できる先生の人となりを感じられました。

また、センターの全ての先生にも感謝いたします。皆様が私たちのためにただならぬ尽力を注いでいただき、私たちのために学習の場を設けていただいたこと、特に遠距離の学習者が良き学習の機会を得られたことに心より感謝いたします。今後、できるだけ早く、できるだけ多く日本語が習得できるように、より一層努力して学習に取り組んで行こうと思います。

打门球，交朋友

大家在各自的住处附近，是否见过有人打门球呢？这项原本诞生于日本的体育项目，今天已经发展成亚洲、乃至世界体育大会的比赛项目了。据说中国拥有500万打门球的人。门球即是简单的、谁都能马上进入的体育项目，也是越打越深奥的体育项目。

支援交流中心去年9月18日，在日本门球联盟的全面支持下，首次于都内的台东区开设了入门讲座。大家做了基础练习之后，马上进行比赛训练。五人一组，采取两组对抗赛的形式。那天年长者中，有发着低烧的O先生，还有出院后在家中疗养的K女士的身影。从十几岁到六十几岁，大家平等地进行了竞赛。

“等技术好一些了，就和地区里的门球活动小组赛赛看。”联盟负责人的话，使大家有了期待。据当天最优秀选手N先生说“我家附近有一个活动同好会。去观摩了一下，好像弄懂了一点窍门儿。我真想早日学会门球打法，好加入同好会。”

支援交流中心将不断地探讨摸索今后如何使更多的归国者通过门球来找到与地区进行交流的契机这一支援方案。

也敬请各位协助我们下一次在都内江户川区、再下一次能在别的县举行入门讲座。

※希望了解「门球规则」的人，我们将给您寄送简单的中文说明，请与首都圈中心的平城老师联系。

ゲートボールを通じて、友達を作る。

みなさんは、近所でゲートボールをする人々を見かけたことがありますか。日本で生まれたこのスポーツは、今やアジア大会、世界大会も行われ、中国には500万人のゲートボール人口がいると言われています。簡単で誰でもすぐ始められる一方、やればやるほど奥が深いスポーツです。

首都圏センターでは、去る9月18日、日本ゲートボ

ール連合の全面的な支援を得て、都内台東区で初の入門講座を開きました。基礎練習の後、すぐに練習試合をはじめます。5人1組で2チーム対抗戦です。年長者の中には微熱のあるOさん、退院後自宅療養中のKさんの姿も。10代から60代まで、みんなが対等に競い合うことができました。

「少し上手になったら、地域のサークルと対抗試合をやってみましょう。」という連合スタッフの言葉に期待を膨らませています。当日の最優秀選手のNさんは「近所にゲートボールサークルがあるんだ。見学していたら少しわかるようになった。早くやり方を覚えてサークルに入りたい。」そうです。

支援交流センターでは、今後一人でも多くの帰国者がゲートボールを通じて地域での交流のきっかけを掴めるよう支援策を検討していきたいと考えています。

次回は、都内江户川区で、その次は他県で、入門講座を開けるようみなさんも協力してください。

※「ゲートボールのルール」を知りたい方は、簡単な中国語版説明文をお送りします。首都圏センター（平城）まで問い合わせください。

参加人员的感想 李 承锦

过去，在中国也看到过有人打门球。觉得那是没有体力的人的体育活动。这次亲自参加并体验了交流中心办的门球教室活动，觉得不简单。门球活动不仅有像台球比赛的打法和规则，还有足球、棒球中集体主义精神的发挥。这种活动不失为中老年人增强体质，培养人们集体主义优胜精神的好办法好形式。



支援交流中心为我们能及早的溶入日本社会打下了语言基础。又为了我们能与广大日本朋友相互交流增进友谊办了门球活动。为此深表谢意。

以前、中国でゲートボールしている人を見たことがありました。その時「あれは体力のない人がやるスポーツだろう。」位に考えていました。今回センターが開いたゲートボール教室に参加して、自分で体験してみると「そんなに簡単なものじゃないな。」と思いまし

た。ゲートボールは、ビリヤードの打法やルールと共通した面があるだけでなく、サッカーや野球に見られるチームワークの精神が発揮されるのです。このような活動は中高年の体質改善に役立つだけでなく、人々のチームワーク精神を養うのによい方法だと言えます。

センターは私たちが早く日本社会に融けこむように、そして多くの日本人と交流して友情が増すようにとゲートボール活動を実施してくれました。私はみんなと一緒に最後まで一生懸命取り組もうとおもいます。

来自近畿中心的信息

近畿センターから

有关近畿中心开设的学习班

近畿中国归国者支援・交流中心在刚开设时就设置了《基础日语①(语法·句型)学科》·《针对就业学科》·《驾驶执照取得准备学科》·《电脑学科(入门·初級·エクセル(Excel))*·面向第一代的慢慢入门* *从平成14年秋季开始》各四门课程。源于第二代学员居多这一特点,除了以上课程之外,还开设了《家庭服务员3级课程》。同时作为日语学习的支援项目,另外拥有四门属于近畿中心自己的课程。

随着高龄社会的到来,“家庭服务员”资格越来越显出其重要性的今天,考虑到越来越多的归国者也会加入到考取这一资格的行列中,近畿中心因此开设了《家庭服务员3级课程》。通过平成14年春、夏两期的学习,修完3级课程的学员全部升入了大阪YWCA开设的《家庭服务员2级课程学习班》(与一般日本人共同学习的班级),继续其学业。

属于近畿中心自己的课程是A.日语

②·B.日语③·C.为会说日语的人读·写日语学科·D.针对日语能力考试2级学科。这四门课程都是为适应日语能力较高的学员的需要而开设的。

A课程是为修完日语①这个水平段的学员继续学习而准备的,目的在于使学员们掌握各种生活场景中派得上用场的实践性较强的日语。

另外,B课程是学习提起各种话题并阐述自己的意见,掌握中级水平(日语能力考试3-2级)的各种句型及表达,从而帮助在日本时间较长的学员们把忘掉了的日语重新捡回来进行温习。

C课程主要是对汉字(能力考试2级水平)的读法以及对报章的阅读理解,固定语句的写法等方面进行指导;D课程是通过对2级水平的句型,语汇的学习,从而达到“不仅讲得通,而且用得对”这一目的。在B~D课程学习班里,也有交叉学习多门课程的学员。

近畿センターの開講クラスについて

近畿センターでは、開所時から基礎日本語文法文型①・就職対応コース・運転免許取得準備コース・パソコンコース（入門・初級・エクセル*・一世のためのゆっくり入門*は平成14年秋期より）の各コースを開講しています。二世の受講生が多いという特性を生かして、そのほかに、キャリアアップ支援としてホームヘルパー3級コースも開講しています。日本語学習支援としては4つの独自のコースがあります。

ホームヘルパー3級コースは、高齢社会の到来に伴ってホームヘルパーの資格が重要性を増している現在、資格取得を目指す帰国者も増加すると考えて開設したものです。平成14年の春期・夏期を通じて開講し、修了者は全員、大阪YWCAが開講しているホームヘルパー2級コース（一般の人との共学クラス）に進み、学習を継続しています。

日本語学習の独自のクラスは、A、日本語②・B、

日本語③・C、話せる人の読み書きコース・D、日本語能力試験2級対策コースの4つであり、いずれも比較的日本語能力のレベルが高い受講生のニーズを受けて開講したものです。

Aは、日本語①を修了したレベルの受講生が継続して学習を進めているもので、日常生活上の様々な場面で役に立つ実践的日本語力を身につけることを目的としています。

またBは、様々な話題を取り上げて意見を述べる、中級レベル（日本語能力試験3～2級）の表現を習得するなど、在日の長い受講生の日本語のブラッシュ・アップを目的としています。

Cでは漢字（能力試験2級レベル）の読み方と新聞の読解、定型文の書き方等の指導を行い、Dでは2級レベルの文型・語彙の習得を通じて「通じるだけでなく正しい表現」の習得を目指しています。B～Dのうち複数のクラスで学習している受講生もいます。

健康专栏

【感冒与流行性感冒】 实况与预防

感冒与流行性感冒的不同之处

如果把它们看成是一种“感冒综合症”的话，可以认为感冒与流行性感冒是一回事。从病症上讲，感冒的时候会出现“打喷嚏”呀“咳嗽”、“鼻塞”等呼吸器官上的症状。而“流行性感冒”则会在全身症状以外，伴随出现“发烧”，“头疼”，“关节疼”等病症。患流感的人在一开始就会出现这种全身症状，与一般的感冒十分不同。

如果恶化了，会怎么样呢？

因年龄不同而各有差异，对高龄者来说，最可怕的是“肺炎”，其次是“循环器官疾患”，它会引发心力衰竭，并有可能导致呼吸困难。

除此之外，要十分留意“发烧”及“脱水症状”。没有食欲的情况下容易引起脱水，而脱水又会引发肾功能衰竭等器官上的恶性循环。因此一句话：感冒时千万不能拖延和使其恶化。

关于治疗法

要是发烧的话，就去医院；一般流流鼻涕或者稍微感觉不适的时候，吃一点儿药店里买来的药就算是治病了——这样的人恐怕不在少数。可是，碰上流行性感冒，单靠这个办法就无济干事了。在这里，作为预备知识，让自己了解现在流感是否开始流行等情况，是十分必要的。回想一下自己的症状，对自己患的是否是流感，进行一番置疑也很重要。流行性感冒越是早期治疗效果越好，开始发烧后 48 小时以内的治疗，意义十分重大。

流行性感冒的预防方法

首先在日常生活中要注意经常洗手。用肥皂洗手可以杀死很多流感病毒。另外当人的喉咙处于干燥状况下的时候，病毒很容易附着，所以漱口可以帮助我们避免病毒的附着并将其冲洗掉。

口罩对于防止喉咙干渴有一定的作用。但是最有效的，还是“预防针”。

有关预防针

在准备接受注射时热度达到 37 度 5 以上的人、患有慢性疾病的人以及有过敏症状的人，需要加以注意。

有蛋类过敏症的人，需要特别注意，请听取医生的意见。

摘自国保 P L A Z A（平成 14 年 9 月）信息

健康コラム

【風邪とインフルエンザ】実態と予防

風邪とインフルエンザの違い

「風邪症候群」というひとつのとらえ方からすれば、同じと考えることができます。症状でいえば、風邪の場合は「くしゃみ」とか「せき」「鼻づまり」というような呼吸器の症状です。一方、「インフルエンザ」の場合は全身症状を伴い「発熱」「頭痛」「関節痛」といった症状があります。そうした全身症状が最初に現れるのがインフルエンザで、一般的な風邪の症状と大きな違いがあります。

こじらせると、どうなるか

年齢にもよりますが、高齢者では、一番怖いのは「肺炎」です。それから次に「循環器疾患」で、心不全を併発して、それによって呼吸困難になってしまうという心配です。

それ以外にも「発熱」や「脱水症状」にも注意しなければなりません。食欲がなくなって脱水症状を起こす、この脱水が原因で腎不全を併発していくというように、どんどん悪い方向になっていきますから風邪はこじらせない、ということに尽きます。

治療法について

熱が出れば病院に行くということになるでしょうが、普通の鼻水ぐらいや、ちょっと調子が悪い程度では市販薬で治そうという人が多いと思います。ただし、インフルエンザの場合は、それだけでは治りません。そこで予備知識として、今、インフルエンザがはやってきているか否か、といったことを自分なりに知識を得ておくことが大事です。自分の症状を思い浮かべて、これはインフルエンザではないかと、疑ってみることが大切です。インフルエンザの治療は早ければ早いほどよく、発熱から48時間以内に治療することが大事です。

インフルエンザにならないための予防法

まず、日常生活で注意することはこまめに手を洗うことです。石けんによる手洗いでインフルエンザウイルスをかなり防ぐ効果があります。それから、のどの表面がかさかさになるとウイルスが一番つきやすい状態になりますから、うがいによって付着を避け洗い流すということになります。

マスクも、のどの湿きを防ぎますから効果があるでしょう。しかし、やはり一番「ワクチン」が有効です。

ワクチンについて

受けようという時に発熱して37度5分以上の熱がある人、あるいは慢性の病気を持っている人、アレルギーのある人なども注意してください。

卵アレルギーの人などは、特に注意が必要ですから医師に相談してください。

国保PLAZA（平成14年9月）より抜粋

電子网页

<http://www.sien-center.or.jp/>

为了使更多的人了解本中心、更广泛地开展活动、为了方便各种信息的共同交流，开设了此电子网页。可能暂时内容还不算充分，不足点还很多，今后，我们将在此基础上进一步充实完善。但愿这个网页，对归国者和支援者各位能起到良好的作用。

ホームページのご案内

センターの活動を広く皆様にご覧いただくことも

に、様々な情報を発信し共有していく場として、ホームページを開設しています。内容的にも不十分な点が多いかと思われませんが、今後更なる充実を図り、このホームページが帰国者の皆様、そして支援者の皆様のお役に立つものとなることを願っております。

24 小时咨询接待电话

03-5807-3176

本中心 24 小时利用留守电话接待各种电话咨询。（学习日语咨询除外）

咨询的各位，请拨打上述电话，首先听到日

语和中国语的引导语，然后，简单讲述一下姓名，电电话号（传真号）以及咨询内容。

我们接到后，在几天之内会同你联系。另外，每件只能利用3分钟，这一点请注意。

24時間留守番相談電話のご案内

首都圏センターでは留守番電話を利用した各種相談（日本語学習相談を除く）を24時間受け付けています。

相談のある方は上記番号に電話をおかけ下さい。日本語と中国語で案内が流れますので、お名前、電話番号に続けて、相談内容を簡単に録音してください。後日折り返しこちらから連絡を差し上げます。なお、録音時間は3分までとなっていますので、ご注意ください。

日语学习咨询电话

03-5807-3178

关于日语学习的咨询，请直接同日语讲师商量。请在下记时间内来电话。

接待时间

星期五 15:15～17:15

星期六 10:00～12:00

（到2003年3月31日的接待时间）

日本語学習相談電話のご案内

日本語学習の相談は直接日本語講師が相談にのります。下記時間帯にお電話ください。

相談受付時間（2003年3月31日までの受付時間です）

金曜日 15:15～17:15

土曜日 10:00～12:00

「編后记」

今年是中心开设一周年，也是日中邦交正常化30周年这一值得纪念的年头。

不知不觉之中已经从酷暑到红枫，黄叶飘落，立冬时节来临之季了，这本《创刊号》总算送到了大家的手里。

最终把它的名字定为《天天好日》，可以说是经历了百般周折。

我们将通过这本刊物，登载有助于归国者及其家人在日本生活的各种信息及情报。如果您有任何希望我们为您刊登的报导、或是生活方面的疑问、问题等，敬请通过电话或信件与首都圏中心编辑部联系。

「編集後記」

センターが開設されてから一年、また今年は日中国交回復30周年という記念の年でもあります。

季節はいつの間にか猛暑から紅・黄葉も散り立冬、ようやく創刊号を皆様のお手元に届けることができました。

この情報誌の名前「天天好日」が決まるまで、大変な難産でした。

この情報誌では、帰国者とその家族の日本での生活に役立つ情報を掲載していく予定です。今後掲載してほしい記事、生活上の疑問、質問を首都圏センター編集係りまでとどしとどし電話、手紙等でお寄せください。

