

天天好日

何乐而不为呢? ~帮您度过健康一年的种种窍门儿~

はじめてみませんか? ~健やかな一年のための工夫あれこれ~

新年好！虽然春节已过，可残冬依旧。人在冬天的时候，身体容易发僵，对老年人来说，这是一个受罪的季节。2006年，日本将在世界上率先进入所谓每五个人中就有一个在六十五岁以上的超高龄化时代，而社会保障・护理等问题，更是堆积如山。在这种情况下，由于高龄者自身，也在寻求、摸索着一种更健康的生活方式，于是，从预防医学（与其患病时寻医治病，不如平常造就一副好身体，从而防病于未然）的角度出发，东方医学重新引起了人们的关注。

其实不仅是高龄者，对年轻人来说，就算为将来着想，也有必要从现在开始就在生活中导入“养生之道”。特别是各位归国者，不少人由于日本紧张的生活所带来的不断积蓄的精神压力，而渐渐使自己的健康状态走向恶化。因此，我们在本期，打算就日本高龄者的情况给大家作介绍的同时，也向大家介绍一下包括你们很熟悉的、中国传统养生法在内的几种健康之道。



新年好！春節も過ぎましたが、まだまだ寒い日が続きますね。冬は体もこわばりがちで、特に高齢者には辛い季節です。日本は2006年には5人に1人が65歳以上という世界一早い超高齢化時代を迎え、社会保障や医療・介護等、問題は山積しています。そんな中、高齢者自身もより健やかに生きる術を模索しており、予防医学(病気になる前から治療するよりも、健康な体を作って病気を予防する)の観点から東洋医学が改めて注目されています。

高齢者だけでなく、若い方にとっても将来を見据えて今から生活の中に“養生”を取り入れることは必要ですね。特に帰国者の方々の中には日本での生活のストレスが高じて慢性的に体調を悪くされている方が少なくありません。そこで、今号では日本の高齢者事情とともに、皆さんにも馴染みの深い中国伝統のものも含めて健康法をいくつかご紹介したいと思います。

目 录/目 次

帮您度过健康一年的种种窍门儿/健やかな一年のための工夫あれこれ 1~7

四月开学的远距离(远程)课程开始招生!/4月生の遠隔募集が始まりました! 3

新闻摘要 / ニュース記事から 7

刘女士的养生气功①/劉超さんの養生气功①・8

新闻话语“认知症” / ニュースの言葉「認知症」..... 9

《天天好日》问卷调查结果② / 《天天好日》アンケートの結果② 10~11

健康商谈室・骨质疏松症③ / 健康相談室・骨粗しょう症③ 12~14

征稿 / 投稿 15

《岁时》“情人节”与“纯白日” / 《歳時》「バレンタインデー」と「ホワイトデー」... 16~17

编后记 / 編集後記 18

您是否知晓？日本的情况 享受高龄生活

知っていますか？日本事情 シニア・ライフ(高齢・生活)を楽しむ

高龄期无论在工作、经济、健康方面还是人际关系等生活侧面，都要比壮年期容易失去活力。当高龄者失去以上几个方面中任何一方面时，很容易就此变得“闭门不出”，更有不少人，因此发展成卧床不起以及罹患“认知症”（※请参照本期《新闻话语》）。

从这个意义上讲，维系社会交流及外界刺激，对高龄者来说，是活化身心及寻求生活意义所不可或缺的。在老龄化不断升级的今天，全国上下的市町村，正在积极地致力于营造老年大学・俱乐部等交流机会以及扶助一些团体等诸多活动，以求让更多的高龄者参与到社会中来。同时，最近高龄者自身，也在寻求他们的兴趣、爱好等生活乐趣，为增进其身心健康而不懈地进行着努力。

老人俱乐部等团体的活动内容，包括健身（健康体检、门球、操场高尔夫球、行走等）、兴趣・修养（卡拉OK、交际舞・舞蹈、电脑、手工、知识讲座等）、消遣与娱乐（旅行、赏花等）、美化环境等地域性奉献活动以及通过向青少年传承知识而谋求实现老少间的忘年交等繁多种类。老人俱乐部遍布全国各地，参加人数截至到2003年3月末，已超过了八百五十万人（据全国老人俱乐部联合会统计）。

虽然有着语言障碍的高龄归国者，要参加类似的活动还很不容易，可是其中也不乏鼓起勇气走进有着相同爱好的日本人中去、在喜爱的活动中找到人生乐趣的人（本刊第14期刊登的“属于你我的天天好日”中的A先生，就是这样一个人）。另外，各地区的归国者志愿团体中，也有一些正在探索和创造着让高龄者能够参与的环境。如果您所居住的地区，拥有类似活动的话，敬请您尝试参与。



高龄期は、仕事・経済・健康・人間関係など生活のあらゆる側面で壮年期より活力を失いがちな時期ですね。これらのうちのどれかを失ったことをきっかけに“閉じこもり”になり、さらに、そこから寝たきりや認知症（※今号の「ニュースの言葉」参照）に至るケースが少なくありません。

その意味で、高齢者にとって社会的な交流や刺激を維持することは心身の活性化や生き甲斐作りのために不可欠です。高齢化の進む中、全国の市町村では老人大学／クラブなど、場を設けたり団体に助成したりして高齢者に社会参加を勧めています。また、高齢者自身、趣味などの生き甲斐を持ち、心身の健康増進に自ら努めている昨今です。

老人クラブなどの団体の活動内容には、健康づくり（健康体检、ゲートボール、グラウンドゴルフ、ウォーキング等）、趣味・教養（カラオケ、ダンス・舞踊、パソコン、手芸、教養講座等）、レクリエーション（旅行、花見等）、環境美化などの地域奉仕、年少者への伝承を通しての世代間交流などがあり、多様です。老人クラブは全国各地にあり、加入者は2003年3月末で合計850万人を超えています（全国老人クラブ連合会による）。

日本語にハンデのある高齢帰国者の方々がこれらの活動に参加することは容易ではありませんが、中には勇気を持って日本人の同好者の中に飛び込んでいき、趣味の活動に生き甲斐を見いだしている方もあります（本誌第14号掲載の「この人の天天好日」のAさんもそんな一人でした）。また、各地の帰国者支援団体の中にも、高齢者が参加できる場作りを模索しているところがいくつかあります。もし、地域でそのような活動の話があったら、ぜひ参加してみてください。

四月开学的远距离(远程)课程开始招生!

4 月生遠隔課程の募集が始まりました!

中国帰国者支援・交流中心开设的、2005年4月开学的远距离(远程)课程开始招生了。

从最近的倾向来看,第二、三代归国者的应招人数呈现出增加的趋势。以前在所有学员人数中占四分之一的第二、三代归国者,截止到今年一月,已经增至三分之一。我们认为这主要是归功于去年十月以来,根据中国残留孤儿援护基金的援助措施所实施的、将第二、三代归国者选修的大部分课程的教材费用,一律大幅度地降至1000元所带来的成果。在此特别值得一提的是,从去年10月起,有些以前没有人报名的县,也出现了报名学习的人员。

为了能让更多的归国者享受到远距离(远程)学习的机会,无论在宣传方面还是在课程充实方面,我们都将更加不懈地做出努力;同时我们也静候着大家报名参加学习或是对课程提出宝贵意见!



中国帰国者支援・交流センター遠隔学習課程の2005年4月期生の募集が始まりました。

最近の傾向として、二三世の方のご応募が増えています。以前は全受講者数中の1/4程度だったのが本年1月時点では1/3程度となっています。これは昨年10月以降、二三世の方の教材費が中国残留孤儿援護基金の援助により、ほとんどのコースについて一律1000円と大幅に値下げされたことが功を奏したものと思われます。この外、今までご応募のなかった県からも昨年10月以降ご応募があったことも特筆すべきでしょう。

より多くの帰国者の方にこの遠隔学習の機会を利用していただけるよう、広報の面でもコース充実の面でもますます努力していきたいと思っております。帰国者の皆様のご応募及びコースに対するご意見ご要望などをお待ちしております!

何不试试看! 各种健身法

懂了就能舒畅! 超级简单的健身法

首先,我们给大家介绍几种日常生活中很容易做到的健身法。敬请尝试。

● 半身浴

为去除一天的劳累和污秽、为暖和身子而洗澡,可谓这个沐浴文化之国----日本特有的健身法。其中半身浴,更是一种不会热得让人发晕、却能使身体暖到骨心儿里,并且冷却得慢的健身法。

准备一浴缸温水(大约38℃),进去之前,先清洗肚脐往下的部分,不要弄湿双肩,然后进入浴缸。让浴缸里的水只淹没到肚脐周围,双臂不要泡入水中。感觉水凉时就点火烧水以让水温上升,一直泡到感觉出汗为止(大约20分钟)。洗完后,饮用白开水以补充体内水分。



始めてみませんか? 健康法いろいろ

知っていると楽チン! 超簡単健康法

まずは、日常生活の中で簡単にできる健康法をいくつかご紹介いたしますので、試してみてください。

● 半身浴

一日の疲れと汚れを洗い流し、体を温めてくれる入浴はお風呂文化の国、日本ならではの健康法と言えます。中でもこの半身浴は、のぼせずに全身を芯から温めることができ、湯冷めもしにくくなる方法です。

湯温はぬるめにしておき(約38℃)、湯船につかる前に、始めにおへそから下だけを洗い、肩をぬらさないで湯船に入り、おへその辺りまでだけ浸かるようにします。腕はお湯に入れません。お湯がぬるく感じ出したら追い炊きをして湯

● 烫脚

在感冒及不泡澡的日子里，为了促进您的血液循环，我们向您推荐入睡前烫脚！让血液流通了以后，还可以减少膝盖疼痛。

用比较大的脸盆，打一盆感觉较热的水，让热水淹没到踝骨以上 10 厘米处。为了保持水温，在脚边放一个热水瓶或水壶，一点儿、一点儿地随时添加热水，一直泡到脸部感觉发热为止（浸泡时间因季节和个人多少有些差异，一般是十分钟）。



● 踏青竹

这是日本很久以前就有的健身法。让双脚在竖着劈开的竹子上来回地踩，以刺激脚底板。现在，在百元店就可以买到这种不是用真正的青竹，而是用塑料制成、并且带有刺激脚底穴位的凸状物的健身器。



● 防跌倒体操

造成高龄者卧床不起的最大的原因是跌倒时带来的骨折。因此，各市町村都在积极地指导人们做强化肌腱与肌肉、预防跌倒的体操。

体操 A（锻炼膝盖肌肉）和体操 B（锻炼小腿），坐在椅子上就可以进行，所以请您一边儿看电视一边儿做做看。

A：将一条腿伸直并抬到与地面平行，坚持三秒钟。左右两腿交替进行，反复做数次。

B：让脚跟着地，抬起脚尖，反复做数次。

C：锻炼整个腿部肌肉。抓紧某样东西进行反复下蹲和站立。（最好做 30 次）

● 健康保健食品

各药店里出售的健康保健食品中，有些可以帮助您补充体内某些因老化而失去的物质。其中有的含有被认为是能够减轻常见于高龄者变形性膝关节炎所带来的疼痛的氨基葡萄糖（关节软骨中的成分）和软骨素（关节液中的保湿成分）两种物质。唯一的问题是它不在健康保险范围内。您若是常年去整形外科看病而不见好转的话，或许值得买回来试试看。

温を上げていき、上半身から汗が出るまで入り続けます(約 20 分)。上がった後は白湯で水分を補給します。

● 足湯

風邪を引いているときやお風呂に入らない日の寝る前に、血行をよくするのにお勧め！循環がよくなることで膝痛の軽減にもつながります。

大き目の洗面器に温かいと感じる温度のお湯を張り、足首上 10 cm くらいまで浸けます。ポットかヤカンをそばに置いて湯が冷めないように少しずつ熱い湯を足し、顔がほてる程度まで(季節や個人差がありますが、約 10 分)続けます。

● 青竹踏み

縦二つに割った竹の上で足踏みをして足裏を刺激する、日本に昔からある健康法です。本物の青竹でなく、プラスチックにさらに足裏のツボを刺激する突起を付けた健康器具が 100 円ショップでも売られています。

● 転倒防止体操

高齢者が寝たきりになるいちばんの原因が転んで骨折することであるため、市町村でも転倒を防止できるよう筋力をつける体操を盛んに指導するようになりました。

体操 A(膝の筋肉を鍛える)と体操 B(向こうずねを鍛える)は椅子に座ったままできますので、テレビを見ながらでもやってみてください。

A：片方の足を地面と水平になるまで前方に伸ばし、3 秒間保つ。左右の足を交互に上げる。何回か繰り返す。

B：踵を床につけたまま爪先だけを上げる。何回か繰り返す。

C：脚全体の筋力を鍛える。何かにつかまってしゃがんで立って、を繰り返す(できれば 30 回ぐらい)。

● サプリメント(健康食品)

薬局で売られているサプリメントの中には、老化とともに失われる体内成分を補うものがあります。その中でも高齢者に多い変形性膝関節症の痛みを軽減する効果が認め

NHK 大家の体操

NHK の総合・教育频道定期播放高龄者也能做的体操节目。综合频道在每周星期一至星期五 9:25 ~ 9:30 (重播时间为 14:50 ~ 14:55); 教育频道在每天清晨 6:30 ~ 6:40 播放。与从前的“广播操”相比,它不但减轻了身体负担,而且即使不懂日语的人也能模仿着做。所以您是不是也试试看呢?

中国传统的健身法…气功、太极拳、足心道

对大家来说,提起健身法,首先想到的大概会是气功及太极拳吧。最近十几年里,气功・太极拳的日本爱好者不断增加,在各市町村,也积极地指导并开展起了面向高龄者的讲座。想必在你们中间,也不乏练气功、打太极拳的人吧。

无论气功还是太极拳,据说只要反复地修炼由调心(在身心放松的情况下集中精神)、调息(调整呼吸)和调身(调整姿势)这三个要素相互组合成的功法,都可以达到提高免疫力、预防并治疗疾病的目的。特别是将外气纳入体内、并运于全身的气功,早在春秋战国时代,就已经作为一种疗法而用于治病了。从本期起,我们将连载刘超女士的“一回一个要领”养生气功讲座,敬请大家浏览。

另外,“足心道”是指用拇指以及用头部成圆形的小木棒按压脚踝及脚底的数十个人体脏器及器官的“反射区”,以改善血液及淋巴系统的循环、同时活化各脏器・器官、提高自身治愈能力的疗法。据说足心道的历史,与气功差不多同样源远流长。主要流行于香港和台湾两地。在日本,作为“揉脚疗法”,也颇有人气(为避免血流过速,月经以及妊娠期间最好不要进行这种疗法)。



められているものとしてグルコサミン(関節軟骨中の成分)とコンドロイチン(関節液中の保水成分)があります。健康保険が利かないのが難点ですが、整形外科に何年もかかっているが思わしくないという方は一度試す価値があるかもしれません。

NHK みんなの体操

NHK 総合・教育テレビでは高齢者でもできる体操番組が放映されています。総合テレビの月～金の9:25～9:30(再放送は14:50～14:55)、教育テレビは毎日朝6:30～6:40の放映です。従来の「ラジオ体操」よりも体にかかる負担が少なく、日本語がわからなくても見て真似できるので、テレビを見ながら試されては如何でしょう。

中国伝統の健康法…気功、太極拳、足心道

皆さんにとって健康法といえは、まず気功や太極拳が思い浮かぶのではないのでしょうか。気功・太極拳はこの十数年で日本でも愛好者が増え、市町村の高齢者向け講座などでも盛んに指導されるようになりました。皆さんの中にも実践されている方がいらっしゃると思います。

どちらも調心(リラックスした状態での精神集中)、調息(呼吸を整える)、調身(姿勢を整える)の三つの要素を組み合わせた功法を続けることにより、免疫力が高まり、病気の治療や予防に効果があるとされています。特に、外界にある気を体の中に取り込んで巡らせる気功は春秋戦国時代の昔から療法として用いられてきています。今号から連載を開始する劉超さんのワンポイント養生気功講座もぜひご覧ください。

また、足心道とは足首や足裏の数十箇所の各臓器・器官の「反射区」を手の親指または先の丸い木の棒で押すことによって血液やリンパの流れを改善して臓器・器官を活性化し、自然治癒力を高める療法で、こちらも気功

日本都有哪些特有的健身法呢？

其实，日本也拥有源于东方医学思想的、独特的健身法。最后，作为了解日本社会的一环，我们给大家简单地介绍一下其中的几种。尽管它们都是在大正及昭和年间诞生的，还比较年轻，可是它们却融汇了古今东西的养生理念。

● 野口整体

由疗法家野口晴哉在大正～昭和期间创立的养生法。现在，写满大街小巷的“整体”一词，就是野口发明创造的。“整体”指的是具备自然治愈力的身心，它可谓是源于日本的一种人体哲学。它所运用的是通过坐姿来自由地表述人体自发的动作，即“活元运动”；以及运用“愉气”（通过发功的手来平抚身体），从而实现自我调整的养生疗法。（敬请参考《整体入门》（ちくま文库）¥630）

● 操体法

昭和初期由仙台的医生桥本敬三整理并使其成为一种系统性的疗法。这种疗法基于“让身体感觉快乐的，便是有益于身体的”这一哲学理念，提倡遵循“食・息・动・想”与环境这一自然法则、保持心情舒畅的生活方式。这种疗法有助于缓解腰疼。具体的做法是：开始时让身体对称地向两个相反的方向转动，寻找没有疼痛感的、易于进行的方向，然后一边带给身体轻微的阻力、一边慢慢儿地往找到的方向转动，稍稍屏气，随后一下子松懈身体并吐气。（敬请参考《すぐできる・ひとり操体》（J I C C）¥1600 <http://www.sotai.com/>）

● 真向法

这是从佛经中获得启示，为提高人体自身对于疾病及创伤的自然治愈能力而大约于 70 年前创立的一种体操。它以强化人体柔软性、促进血液循环为主要着眼点，将操法分为每段为五分钟的四种动作。其要领为三项：①曲体时



と同じほどの歴史があるそうです。香港・台湾で流行り、日本でも「足もみ療法」として人気があります（生理中・妊娠中は血流が増えすぎるおそれがあるので避けましょう）。

日本独自の健康法ってどんなのかな？

実は、日本にも東洋医学的な発想に拠る独自の健康法が息づいています。最後に日本事情の一環として、いくつか簡単にご紹介しておきましょう。いずれも創案は大正・昭和と新しいのですが、古今東西の養生法に着想を得ています。

● 野口整体

療法家・野口晴哉によって大正から昭和にかけて創案されました。今、巷に溢れる「整体」という言葉ももとは野口の造語で、自然治愈力を備えた心身を指し、日本発の身体哲学の一つと言えます。座った姿勢で体内発的な動きを自由に表出する活元運動や、気を発する手を体に当てる愉氣を自分自身で行う身体調整法として用います。（参考：『整体入門』（ちくま文库）¥630）

● 操体法

昭和初期に仙台的医師・橋本敬三により体系づけられた療法で、体に快いことが体のために良いという哲学に則り、「息・食・動・想」と環境という生き方の自然法則を守って気持ちよく生活していくことを提唱しています。腰痛などに効果がみられます。具体的な操法は、最初に対称的な2方向に体を動かしてみて、痛みのない楽に動ける方を探し、そちらに向かって軽い抵抗を与えながらゆっくり体を動かす、少し息をとめてからストンと力と息を抜きます。（参考：『すぐできる・ひとり操体』（J I C C）¥1,600、<http://www.sotai.com/>）

● 真向法

病気や怪我を治そうとする自然治愈力を高めるために70年ほど前に仏典にヒントを得て創案された体操です。体の柔軟性を高

の呼気、②将身体以股关节为中心进行屈伸、
 ③动作要大而舒展。(敬请参考《決定版真向法》
 (農文協) ¥1200 hppt://www.makkoho.or.jp/)

怎么样? 怀着“让明天比今天更健康”的信念, 只要是适合自己的健身法, 那么无论哪一种, 若是做到了每天坚持就一定会有效果的。我们真诚地为大家的健康祝福...



新闻摘要 (2004 年 12 月 16 日~ 2005 年 1 月 15 日)

12 月 24 日 (星期五)

据悉, 长野县为加深县民对中国残留孤儿的理解, 正在制作一套教育性电视节目。此节目涉及中国残留孤儿的历史背景、现在面对的课题以及县政府所实施的支援方针、政策等内容。节目制成后, 将于 2005 年 3 月由 SBC (信越放送) 播出。

节目播出后, 还将制作成录像带, 并作为县内各学校学习教材, 由县教育委员会负责出借。



1 月 7 日 (星期五)

以走向高龄化的第一代中国残留孤儿及其配偶为对象开设的“高龄者日语学习班”, 将于 9 日在京都府宇治市大久保町的平盛护理中心正式开课。此学习班是由“京都中国残留孤儿支援与交流之会”接受〔(财)中国残留孤儿援护基金・中国归国者支援・交流中心〕运营委托而开办的。

め、血液の循環を良くすることを主眼とする
 4 種の体操を 5 分ほどで行います。その要
 領は、①体を曲げるときの呼気、②体は股関節から屈伸させる、③動作は大きくゆったりと、の 3 つです。(参考:『決定版真向法』(農文協)¥1200、http://www.makkoho.or.jp/)

いかがでしたか? 健康法は自分に合っているものであれば、「今日よりは健康な明日」と念じてどれでもよいからとにかく毎日続けることに意義があるでしょう。皆さんの健康をお祈りして...



ニュース記事から (2004 年 12 月 16 日~2005 年 1 月 15 日)

12 月 24 日 (金)

長野県が、中国残留孤児に対する県民の理解を深めるための啓発番組の製作を進めていることが分かった。中国残留孤児の歴史的背景、現在の課題、県が行っている支援策などを紹介する内容で、2005 年 3 月に SBC (信越放送) で放映される。

放映後はビデオ化し、県教育委員会を通じて県内の学校などに学習教材として貸し出す予定。

1 月 7 日 (金)

高齢化した中国帰国者一世とその配偶者を主な対象とした「高齢者日本語教室」がこのかきょうとふうじしおおくほちようひらもりが 9 日から、京都府宇治市大久保町の平盛介護センターで始まる。同教室は、「(財)中国残留孤児援護基金・中国帰国者支援・交流センター」からの運営委託を受けた「中国残留孤児を支援し交流する京都の会」が開く。

开始连载！—刘女士的“一回一个要领”养生气功—①

連載開始！劉超さんのワンポイント養生气功①

从这一期起，我们就给大家介绍刘超女士在 (<http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/ykohama/>) 这一网站上公开的几种简单的养生气功。这几种气功虽然可以按照做操的要领去做，但还是请大家把调心・调息・调身三要素放在心上，充分地吸气・呼气，这样才能取得效果。

刘超女士出身于北京，专攻养身气功。1988年来到日本以后便致力于养身气功的普及与推广，1994年进入东京电机大学院人体科学研究所，一心钻研气功，并于2003年获得工学博士称号。

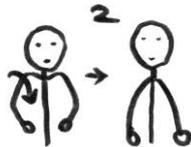
另，以下内容均载自上述网站（解说图由本中心绘制）

●缓解肩凝重的气功

① 直立、将两腿岔开、与双肩平行；放松身体、做到平心静气。

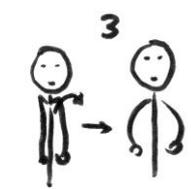


② 朝前转动双肩。耸肩时吸气、当肩膀到达最高点时收缩颈部；肩膀开始下落时，放松颈部、呼气。



这套动作连续进行八次。

③ 与②相反，朝后转动双肩。呼气、吸气及收缩颈部的要领，与②相同。这套动作反复进行八次。



④ 曲肘、轻轻握拳、双拳举至肩膀前侧。



⑤ 边吸气边抬双肩、当双肩到达最高点时收缩颈部；边呼气边放松双肩及颈部、恢复原位。接着边吸气边让脑袋歪向右侧以抻拉颈部肌肉、然后边呼气边让脑袋恢复原位；接下来边吸气边让脑袋歪向左侧以抻拉颈部肌肉、然后边呼气边让脑袋恢复原位。这套动作连续进行八次。



今号から、劉超さんがウェブサイト (<http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/ykohama/>) で公開されている簡単な養生气功をいくつかご紹介していきます。

体操がてら気軽にやれるものですが、やはり調心・調息・調身を意識してゆったりとした呼吸でやった方が効果が出ますので、心がけて下さい。

劉超さんは北京出身。養生气功を学び、1988年の来日以来、養生气功の普及に努める一方、1994年より東京电机大学院人体科学研究所において気や気功について研究で、2003年には工学博士号を取得されています。

なお、以下の内容は、同サイトから転載させていただきます(イラストは当センターで作成)。

●肩凝りのための気功

① 足を肩幅と同じ広さに開いて立ち、身体の緊張を緩めてリラックスし、心を落ち着けます。

② 肩を後ろから前に回します。肩を上げるときに息を吸い、肩が頂点に来たら首をすくめるようにし、頂点を過ぎたら首の力を抜いて息を吐きます。この動作を8回繰り返します。

③ ②と反対に、肩を前から後ろに回します。呼吸と首をすくめる要領は②と同様です。この動作を8回繰り返します。

④ 肘を曲げ、軽く拳を握って肩の脇に構えます。

⑤ 息を吸いながら両肩を持ち上げ、肩の頂点では首をすくめ、息を吐きながら肩と首の力を抜き、元に戻ります。次に息を吸いながら首を右に倒して首筋を伸ばし、息を吐きながら首を戻します。引き続き、息を吸いながら首を左に倒して首筋を伸ばし、息を吐きながら首を戻します。この動作を8回繰り返します。

《新闻话语》“认知症”

大家是否知道“痴呆症”（正式叫“痴呆”）这种说法？它是指多发于高龄人群的、智力普遍下降的一种疾病。症状轻微时的表现是，虽然拥有过去的记忆，但记不清现在发生的事，或者是搞不清楚自己身处何处或者自己是谁；病情发展到中等程度时，就会出现思考力、判断力下降，从而失去计算及做饭的能力；当病情发展到严重程度时，便会出现味觉、以及嗅觉等知觉障碍，无法独立处理进食、大小便等身边的事务，身体也会衰弱下去。现在，虽然还没有根除这种疾病的治疗方法，但在医疗前线，阻止这种疾病的发展、以及进行早期发现的支援体制正在日趋完善。据厚生省推算、每两个被认定为需要护理的人中，就有一个，也就是说大约 200 万人（2004 年），都受到了“痴呆”的影响。今后，在迎来超高龄化社会的日本，“痴呆症”必然成为急剧增多的一种疾病。

在这种情况下，厚劳省探讨会认为，“痴呆”不仅为污辱性的说法，而且没有正确表现出此种疾病的实际状况。探讨会以这种说法会妨碍其早期发现以及早期诊断为由，反复对病名进行了重新探讨。同探讨会于去年 12 月发表报告书，给所谓“痴呆”下了定义：“痴呆是指发生于成人中的认知（智能）障害”，并指出，罹患这种疾病的人，就是到了极晚期也还是拥有情感活动，而“痴呆”这种说法，会给人带来“什么都不知道了”的误导，因而伤害高龄者的感情及自尊。探讨会因此提出了采用“认知症”一词来取代“痴呆”这一说法的见解。

为此，厚生劳动省于去年末向各都道府县、有关团体以及新闻协会等组织，发出了关于将“痴呆”一词改为“认知症”的通知，同时从去除对“认知症”的偏见这一角度出发，决定将 2005 年定为“了解认知症”之年，并进行集中宣传与报导。



《ニュースのことば》「認知症」

「痴呆症」(正しくは「痴呆」)という言葉をご存じでしょうか。高齢者に多い、知的能力全般が低下する病気です。軽度では、昔の記憶はあっても今起こったことの記憶がなくなったり、ここはどこか、自分は誰かがわからなくなったりします。中程度では思考力、判断力が低下して計算や料理ができなくなり、重度になると味覚、臭覚、嗅覚などの知覚にも障害が現れ、食事、トイレなどの身辺自立ができなくなり体も衰弱していきます。現在、この病気の抜本的な治療法はありませんが、進行を遅らせるための医療現場の取り組みや早期発見のためのサポート体制作りが進められています。厚労省は要介護認定者の 2 人に 1 人、すなわち約 200 万人(2004 年)がこの「痴呆」の影響があると推計しました。今後、超高齢化社会を迎える日本で急増が必至の病気です。

このような状況の下で厚労省の検討会は、「痴呆」は侮蔑的な表現である上、実態を正確に表しておらず、早期発見・早期診断を妨げるとして、病名の検討を重ねてきました。同検討会は昨年 12 月報告書をまとめ、「痴呆とは成人に起こる認知(知能)障害である」と定義し、この病気になってもかなり末期まで感情の働きがあるにも関わらず、「痴呆」という言葉は「何もわからなくなる」という誤ったイメージを与えて高齢者の感情やプライドを傷つけると指摘し、「痴呆」に替わる用語として「認知症」を採用すべきだとの見解を示しました。

これを受けて厚労省は、都道府県、関係団体、新聞協会などに「痴呆」から「認知症」への用語変更に関する通知を昨年末に出すとともに、「認知症」への誤解や偏見をなくすため、2005 年を「認知症を知る 1 年」として集中的に広報することとしています。

《天天好日》问卷调查结果②

在前一期里，我们公布了《天天好日》问卷调查的结果。这一期，继续向大家传达你们在问卷调查中寄回来的心声。

我们将参考大家提出的这些宝贵的意见及建议，为把这份刊物办得更出色，相信你们的心声将发挥很大的作用。

在寄来的意见里，诸如①、②两项，认为《天天好日》有助于大家了解日本国情及学习日语的看法占了大多数。另外，有关中日双语并载一项，持②、③意见的人较多；同时，也不乏表示④这一看法的读者。

- ① 有助于掌握日本的情况和学习日语。(60 多岁、女性)
- ② 阅读《天天好日》以来，了解到了很多知识及情况。双语并载非常好。因为日中双语并载对于学习很有帮助。(60 多岁、男性)
- ③ 《天天好日》中的日语部分，给汉字标注了平假名，所以它是非常有助于学习日语汉字读音的好教材。(30 多岁、女性)
- ④ 日中双语并载，读起来很费劲儿。(50 多岁、女性)



也有不少要求进行篇幅结构、文字大小及纸质改善的意见：

- ⑤ 字太小，读起来很费劲儿。(60 多岁、男性)
- ⑥ 不带光泽的纸易于阅读。现在采用的纸反光，读起来很费劲儿。(70 多岁以上、女性)

《天天好日》アンケートの結果②

前号に引き続き、今号ではアンケートに寄せられた様々な声をご紹介します。

皆さんから寄せられた貴重なご意見は、今後のより良い誌面作りの参考として、十分に活用させていただきます。

①、②のように日本の事情を知ることや日本語の学習に役立つという意見が大半でした。また、日中両言語併記については、②、③のような意見が多く寄せられている一方、④のような意見もありました。

- ① 日本語と日本の情報を学ぶ手助けになります。(60 代女性)
- ② 「天天好日」を読んでから多くの知識や事情が分かりました。両言語併記がとてもいいです。日中両言語が併記されていて勉強になります。(60 代男性)
- ③ 「天天好日」は、日本語文の漢字にひらがながふってあるので、日本語の漢字の発音の勉強にとっても助かる良い教材です。(30 代女性)
- ④ 日中両言語が併記されていて読みづらいです。(50 代女性)

紙面の構成や文字のサイズ、紙質を改善してほしいという意見も少なくありませんでした。

- ⑤ 字が小さくて読みづらいです。(60 代男性)
- ⑥ 光のない紙の方が見やすいと思います。光ってて見にくいです。(70 代以上女性)



在“今后对《天天好日》的希望”中，年
势较高的读者，大多要求增加、充实有关健康
及晚年生活方面的版面；而另一方面，比较年
轻的读者，则给我们寄来了很多要求扩充有关
日语及他们身边的生活知识等内容的意见。

- ⑦ 请介绍有关归国者晚年患病、护理方面的
情况。(60 多岁、女性)
- ⑧ 请介绍各地区归国者晚年生活方面的情
况。(60 多岁、男性)
- ⑨ 请介绍政府制定的、归国者晚年生活保障
方面的情况。(60 多岁、男性)
- ⑩ 请登载有关归国者索赔诉讼方面的消息。
(60 多岁、女性)
- ⑪ 想了解怎么准备死后下葬的墓地。(60 多
岁、女性)
- ⑫ 希望多多地介绍一些各种疾病所使用的说
法及病名。(60 多岁、女性)
- ⑬ 希望介绍一些日本菜。(40 多岁、女性)



- ⑭ 希望传授有关孩子学习及升学方面的知
识。(30 多岁、女性)
- ⑮ 想了解日本社会一般的礼仪礼节、法律、
为人处事的方法等等。(40 多岁、女性)
- ⑯ 希望开设日语学习栏目。(30 多岁、女性)



今後の「天天好日」に望むものとしては、比
較的高齢の方々では、健康や老後の生活に
関する記事の充 実を求める声が多く、一方、
比較的年轻の方々では、日本語や身の回りの生
活知識などの記事の充 実を求める声が多く
寄せられました。

- ⑦ 帰国者の老後の病 気や、介護に関して
紹 介してください。(60 代女性)
- ⑧ 各地域の帰国者の老後の生活 状 況を
紹 介してください。(60 代男性)
- ⑨ 政府の帰国者の老後生活に対する保 障
を紹 介してください。(60 代男性)
- ⑩ 帰国者の賠 償 請 求 の訴 訟 について
の情 報を載せてください。(60 代女性)
- ⑪ 死んだ後の墓地の手配について知りたいで
す。(60 代女性)
- ⑫ 様々な病 気で遣う言葉や病 名をたくさ
ん教えて 頂きたいです。(60 代女性)
- ⑬ 日本 料理を紹 介してもらいたいです。
(40 代女性)
- ⑭ 子供の勉 強、進学について教えて下さ
い。(30 代女性)
- ⑮ 日本 の社 会、一 般 的 な礼 儀 作 法、法 律、
人 付 け 合 い の方 法 等 が 知 り たい だ す。(40
代女性)
- ⑯ 日本語の学 習 コー ナー を 設 け て 頂 け たい
だ す。(30 代女性)



健康商談室・骨質酥松症③

予防骨質酥松症の关键所在

骨質酥松症の予防，取决于每个人的日常生活态度。敬请各位注意以下几个方面，多为自己的骨头着想。

关键之一 多多摄取含钙量高的食物

现在，厚生劳动省发表的一般成人每天所需的钙质为 600 毫克。可是，日本人唯一在“钙”这一营养元素上，没有达到标准。只是，据说即使每天的摄取量达到了 600 毫克，也无法充分抵御发生在中年过后的骨質酥松症。可见，我们人体是多么需要钙这一元素啊！有人认为，进入闭经期的女性，其每天的钙质摄取量，甚至需要达到 1000 毫克。

且说含钙量高的食物，除了小鱼儿类以外，还有牛奶。牛奶中的钙质不但易于人体吸收，它还富含优良的蛋白质。因此，最好保证每天喝 200 毫升牛奶。

如何有效地摄取钙质

下图标示的是一些食物的含钙量，敬请参考这些数据，争取做到每天摄取 600 毫克钙质。另外，同时摄取有益于钙质吸收的维生素 D，效果会更好。

摄取量可达到 200 毫克的食物一览表 200 m g のカルシウム一覧表	
●乳製品/乳製品	
牛奶 200 毫升/牛乳 200 m l	
酸奶 200 克/ヨーグルト 200 g	
加工奶酪 30/克プロセスチーズ 30 g	
●小鱼类/小鱼類	
干虾 10 克/干しエビ 10g	
小杂鱼干 30 克/にぼし 30 g	
咸干沙丁鱼 15 克/丸干しいわし 15 g	
公鱼 25 克/わかさぎ 25g	
●豆类・豆制品类/豆类・豆製品	
黄豆 80 克/大豆 80 g	

健康相談室/骨粗しょう症③

骨粗しょう症 予防のポイント

骨粗しょう症を予防するには、日常生活の送りがたが重要になってきます。次のようなことに注意し、骨の健康に気を配りましょう。

point 1 カルシウムいっぱい の 食事をとろう

現在、厚生労働省が示すカルシウム所要量は、一般の成人で 600 m g です。ところが、日本人にとって唯一その基準に達していない栄養素がカルシウムなのです。しかも、もしその所要量をとっていたとしても、中年以降の骨粗しょう症対策としては、不十分といわれるほど、わたしたちの体には多くのカルシウムが必要なのです。閉経後の女性などは、1000 m g のカルシウムをとるべきだという意見もあります。

さて、カルシウムの多い食品では小魚類のほかに牛乳がおすすめです。牛乳はカルシウムの吸収率が高いだけでなく、良質なタンパク質も豊富な食品なので、1日 200 m l は飲みましょう。

カルシウムを効率よくとるには以下(左)の図は食品に含まれるカルシウム量をしめしています。これをめやすに1日 600 m g のカルシウムをとりましょう。また、カルシウムの吸収をよくするビタミン D もいっしょにとると効果的です。

point 2 日光に当たろう

太陽の紫外線には、皮膚の下などにあるビタミンDを、骨へのカルシウムの吸収に必要なビタミンDにかえる働きがあります。1日30分くらいの散歩で十分ですので、部屋の中にごもりがちな人は、散歩を日課にするなど、日光に当たることをこころがけましょう。

方块儿豆腐（木棉）150 克/木綿豆腐 150 g 油炸掺菜的豆腐团 60 克/がんもどき 60 g 冻豆腐 40 克/こうや豆腐 40 g
●海藻类/海藻類 干羊栖菜 15 克/干しひじき 15 g 生裙带菜 100 克/生わかめ 100 g 海带 40 克/こんぶ 40 g
●种核类/種実類 芝麻 20 克/ごま 20 g
●蔬菜类/野菜類 油菜（小松菜）80 克/小松菜 80 g
富含维生素 D 的食物 ビタミン D の多い食品
干冬菇、沙丁鱼、鲑鱼、鸡蛋等/干しい たけ、いわし、かつお、卵 など

关键之二 多晒太阳

太阳紫外线拥有把人体皮肤下的前维生素转换成吸收钙质所必不可少的维生素 D 的功用。一天只要散上半个小时的步就足够了。所以，希望总是呆在家里的人，尽可能地养成每天散步的习惯，争取时常晒太阳。只是过于强烈的阳光会有损身体，因此，需要注意避免在早晨 10 点至下午两点之间过长时间地呆在直射阳光下。

关键之三 适当地运动

人在运动时产生的兴奋，会传达到骨头里，从而促使造骨细胞活跃起来。为造就一副强壮的骨骼，最好是坚持每天运动半个小时（呼吸变粗即可）。



ただし、強すぎる紫外線は体に有害となることもあります。午前 10 時から午後 2 時までは直射日光に長く当たりすぎないように注意しましょう。

point 3 適度な運動をしよう

運動をするとその刺激が骨に伝わり、骨をつくる細胞を活発にさせます。骨を強くするためにも、1 日 30 分くらい息がはずむほどの運動をしましょう。

point 4 骨の検診を受けよう

骨粗しょう症は、早期に発見し予防や治療の対策をおこなうことが大切です。一度減ってしまった骨量を増やすことは至難のわざです。若いうちから骨を強くする生活習慣を身につけておくことが必要です。

また、骨量の少ない人でも努力次第で普通の人とかわらない生活を送ることが出来ます。若いうちから骨の検診を受け、骨粗しょう症の危険がないか調べておきましょう。

骨の検診法は、二重エネルギー X 線吸収法（図 1）、単一エネルギー X 線吸収法（図 2）、定量的 C T 法、超音波伝導法（図 3）などがあります。わが国では図 1 の方法が広く用いられていますが、最近では図 3 の方法が注目されています。

図一/図 1



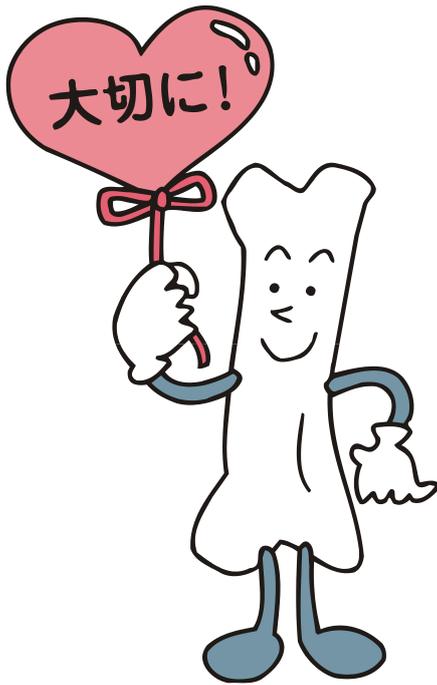
通过两种不同波长的 X 光，测量脊椎及大腿骨的骨质含量。所需时间为 10 至 15 分钟。/二波

关键之四 接受骨质检查

对付骨质酥松症，最重要的是进行早期预防、发现和治疗。骨质含量一旦减少，要想增加是极不容易的。因此，在年轻时就刻意养成强化骨骼的生活习惯，是十分重要的。

另外，骨质含量少的人，只要努力，也可以过上与一般人相同的生活。最好是年轻时做一下骨质含量检查，看看自己有没有罹患骨质酥松症的危险。

骨质含量检查的方法分为双重动能透视吸收法（图一）、单动能透视吸收法（图二）、定量型 CT 检查法以及 B 超传导法（图三）等等。在我国，普遍采用的是图一所示的方法。最近，图三所示方法，亦颇受瞩目。



(未完待续)

[摘自《这些一定要知道 骨质疏松症》]

長の X 線で脊椎や大腿骨などの骨量を測定。検査時間は 10～15 分位。

图二/図 2



通过单种波长的 X 光，测量前臂骨及脚后跟的骨质含量。一波長の X 線で前腕骨または足のかかとの骨を測定。

图三/図 3



利用 B 超测量脚后跟的骨质含量。所需时间为 10 至 15 分钟。超音波によってかかとの骨量を調べる。検査時間は 10～15 分位。

(次号に続く)

「これだけは知っておきたい骨粗しょう症」(株) 社会保険 出版社発行より抜粋

投稿 / 投稿

去年实行“天天好日”的民意测验, 我们已收到答复的回信, 因时期迟了一些, 内容也显的陈旧了一点。
请多多包涵。

“天天好日”编辑好:

曾经几次把写给你们们的这封信想寄去, 可读来读去乱七八糟的, 最后放弃了。

我真正认真仔细看“天天好日”还是去年冬天的事。

有几天我需坐电车上上班, 在上车之前, 我的携带电话来了一条“垃圾短信”因为是第一次, 我生气地把它消去, 带着一种不好的心情上了车, 早晨出门前, 为了不浪费在电车上的时间, 我随手拿了一份还没开封的“天天好日”。寄来时留下来的目的只是为了学习里面汉字的发音, 撕开信封, 是平成 15 年 11 月版第一眼就是“健康相談室”关于高血压病的预防和保健, 我的父母刚好 1 1 月份来到日本, 父亲就有高血压, 我一直很担心, 看到这里的介绍还有“动脉、血管”等々日常我不经常使用单词的发音, 刚才不好的心情, 也慢慢好起来了。可让我更高兴的是后面就有关于“垃圾短信”的介绍, 知道怎样来维护自己的利益, 从这开始, 我将寄来的“天天好日”整齐地夹起来, 有时间就翻々, 就在平成 15 年 11 期的最后〔编后记〕我知道这是本年的最后一期, 也是它的周岁生日, 我心里默々地说, 祝你生日快乐! 这就是去年冬天我真正爱上“天天好日”的事。

明年的今天“天天好日”长的更大, 我将与你一起加油, 生活的每一天都是好日子! 你的读者 (A)



昨年実施した「天天好日」アンケートの回答とともに送られてきた投稿です。时期的には少し古い内容となっていますが、ここに紹介します。

「天天好日」編集部のみなさん、こんにちは。何度か手紙を送ろうと思い筆を執ったのですが読み返してみると、めちゃくちゃな文章になってしまい断念してしまいました。

私が「天天好日」をまともに読んだのは去年の冬のことでした。

何日か電車に乗って出勤しなければならぬ時がありました。電車に乗る前に私の携帯電話に 1 通の「迷惑メール」が届いたのです。初めての事だったので私は怒ってメールを消去し、おもしろくない気分でも電車に乗りました。

朝家を出る時、電車の中での時間を無駄にしないよう、まだ開封していなかった「天天好日」

を持っていきました。私は、ただ漢字の読みの勉強をするためにとって置いていたのです。封

を開けると中は平成 15 年の 11 月号で、まず目にとまったのは「健康相談室」で、高血圧の予防と保健の記事が載っていました。私の両親

はちょうど 11 月に日本に来たところでしたが、父は高血圧で私はいつも心配していました。

高血圧の他に、「動脈、血管」等の普段あまり使わぬ単語の読みが載っていて、さっきまでの嫌な気分がだんだんに良くなってきました。しかし、もっと私を喜ばせたのは後ろの方のペ

ージに「迷惑メール」のことが紹介されていて、どのように自分の利益を守るのを知ることが

できたことです。この日から私は送られてきた「天天好日」を揃えてファイルしておき、時間

がある時に読むようにしました。平成 15 年 11 期の〔編集後記〕が、その年の最後の「天天好日」だということを知りました。また、天天好

日の満 1 歳の誕生日だということも知りました。私は心の中で誕生日おめでとう! と言いました。これは私が「天天好日」を愛読するようになった、去年の冬の出来事です。

来年の今日「天天好日」がもっと成長するよう、毎日が良い一日になるよう私も「天天好日」と共にがんばります。あなたの読者より。

(A)

しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

《岁时》“情人节”与“纯白日”

这一期《天天好日》寄到大家手头的时候，2月14号的“情人节”已经结束了。

在日本，这一天被看成是“女孩子送巧克力给男孩子，以示爱的表白”的一天。可是，这样的习惯在世界上可谓少数。欧美国家，一般习惯于恋人、朋友、以及家人之间互相赠送贺卡、花儿以及点心。

“情人节”的起源

“情人节”起源于公元3世纪的罗马。当时的皇帝克劳迪乌斯2世为了建设一支强大的军队，竟然禁止士兵们结婚。在那种情形下，基督教司祭瓦伦丁因为背着皇帝为士兵们成婚，而于2月14日那一天被处以死刑。“瓦伦丁节”（情人节）由此而来。之后，2月14日被命名为“圣·瓦伦丁日”，成为罗马天主教会悼念那位司祭之死的纪念日。到了大约十四世纪，演变成在这一天向恋人表白、赠送卡片及交换礼物。

日本“情人节”的变迁

关于日本“情人节”的开端，有着众多的说法。下面两个可信性比较大。

- ① 1936年2月，神戸的巧克力厂家“莫罗佐夫”在一家英文报纸上刊登了一条迎接“情人节”的广告。
- ② 1958年2月，东京的巧克力厂家“玛莉”在新宿“伊势丹”百货店，开展“情人节”廉售活动。

1960年，各巧克力制造・销售公司，为了打开巧克力的销路，开始实施“情人节计划”，并进行了广泛的媒体宣传。“情人节”于是广为人知，并在日本扎根发芽。到了上世纪80年代，不仅是关系亲近的人，就连只是面识程度的、以及同工作单位的男士在内，都一道地、大量赠送“礼节性巧克力”的习惯，流行起来。

近几年，这种赠送“礼节性巧克力”的情况，渐渐少了。另外，巧克力以外的各个行业（首饰、餐饮界、饭店等）也不断地实施起“情人节计划”，以图参与到这一场商战中来。

《岁时》「バレンタインデー」と「ホワイトデー」
今号の本誌が皆さんのお手元に届く頃には既に終わっていますが、2月14日は「バレンタインデー」です。

日本では、この日は「女性から男性にチョコレートを送り、愛を告白する日」とされています。しかし、このような習慣は世界的にはごく少数派で、欧米などでは恋人、友人、家族などがお互いにカードを交換し、花束やお菓子などを贈るのが一般的なようです。

「バレンタインデー」の起源

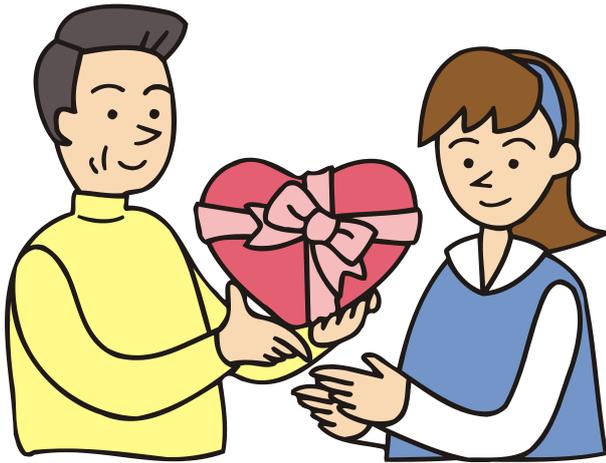
「バレンタインデー」は、西暦3世紀のローマにおいて、皇帝クラウディウス2世が強力な軍隊を作り上げるために兵士の結婚を禁止した状況の下で、キリスト教司祭のバレンタインが密かに兵士たちを結婚させたため、皇帝によって2月14日に処刑されたことに由来します。以来この日は、「聖バレンタインデー」として司祭の死を悼むローマカトリック教会の祭日となりましたが、その後14世紀頃には、恋人たちが愛を告白し、カードや贈り物を交換する日となりました。

日本の「バレンタインデー」の変遷

日本の「バレンタインデー」の始まりについては、いろいろな説がありますが、次の2つが有力です。

- ① 1936年2月、神戸のチョコレート会社「モロゾフ」が英字新聞に「バレンタインデー」に向けたチョコレートの広告を掲載
- ② 1958年2月、東京のチョコレート会社「メリー」が新宿「伊勢丹」で「バレンタインセール」を実施

1960年代になると、チョコレート製造・



“纯白日”

“情人节”过后刚好一个月，也就是 3 月 14 日，为“纯白日”。在日本，这一天是男士们向女孩子回赠糖果，以还“情人节”之礼的日子。

“纯白日”，是由日本“全国糖果工业协同组合”指定的。此工会在 1978 年 6 月的全体大会上，做出了实施“‘纯白日’（3 月 14 日）为糖果日”活动的决定。之后，经过一定期间的准备，1980 年 3 月，此工会关东部会在位于东京的“银座三越”，开展了“第一次‘纯白日’宣传活动”。“纯白日”于是广为人知，直至今天。

这之前，日本人就有在 3 月 14 日回赠“情人节”礼物的习惯，只是在名称上沿用了欧美的“坡比节”以及“花节”等说法。另外，1977 年福岡的点心店“石村万盛堂”给这一天取名为“水果软糖节”，认为“情人节”的回赠物，应该为水果软糖。

近几年，与“情人节”一样，糖果行业以外的各个商家，都在大力施行“纯白节计划”，以免售其商品。



販売各社がチョコレートの販売促進のため、「バレンタイン企画」を実施し大々的なマスコミ宣伝を行うようになり、広く一般に「バレンタインデー」が定着していきました。1980年代には、親しい間柄だけにとどまらず、顔見知りや職場の男性に対して大量にチョコレートを贈る「義理チョコ」という習慣も広まりました。

近年では、この「義理チョコ」はだいぶ廃れてきたようです。また、チョコレート以外の各業界（宝飾、レストラン、ホテルなど）も「バレンタイン企画」を次々と打ち出しています。

「ホワイトデー」

「バレンタインデー」の1か月後の3月14日は「ホワイトデー」で、日本ではこの日に「バレンタインデー」のお返しとして「男性から女性にキャンデーを贈る」とこととなっています。

この「ホワイトデー」を制定したのは、日本の「全国飴菓子工業協同組合」です。同組合は、1978年6月の総会で「ホワイトデー（3月14日）はキャンデーの日」との決定を行いました。そして、準備期間を経た1980年3月に同組合関東部会が「第1回ホワイトデーキャンペーン」を東京の「銀座三越」で実施しました。「ホワイトデー」は、その後全国的に広まり、今日に至っています。

なお、「ホワイトデー」と呼ばれるようになる以前にも、3月14日に「バレンタインデー」のお返しを贈ることは既に行われていたましたが、欧米の習慣にならって「ホビーデー」や「フラワーデー」と呼ばれていました。また、1977年に福岡の菓子店「石村萬盛堂」がこの日を「マシュマロデー」と名付け、「バレンタインデー」のお返しにマシュマロを贈る日」として行いました。

近年では、「バレンタインデー」同様、キャンデー以外の各業界も「ホワイトデー企画」をおおいに売り込んでいます。

◆ 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。

◆ 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・六 10:00~12:00

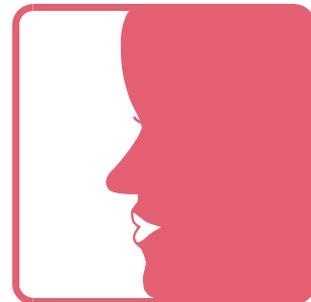
「编后记」

前几天,我听说某义务工作者团体,将在本年度末解散。之所以出现这种情况,据说是由于缺乏后继者,各项活动因而难以维持下去所造成的。这是一个多年以来,一直坚持向归国者提供支援的团体,为此我感到非常失落。今年将迎来二次大战结束六十周年,参与归国者事业的义务工作人员,也与归国者一样,年势渐走渐高。今后要阻止这种趋势,或许不是一件容易的事。可我的内心,仍然感觉十分落莫。(T)



「編集後記」

先日、あるボランティア団体が今年度いっぱい解散すると聞きました。後継者不足で活動を続けるのが難しくなったこともその一因のようです。帰国者に対し長年支援を続けてきた団体でしたのでとても残念に思います。戦後 60 年を迎え、帰国者に関わるボランティアも帰国者同様高齢化しています。今後ともこうした流れを止めるのは難しいのですが、寂しく思います。(T)



『天天好日』第 18 号 2005 年 2 月 15 日発行
〈天天好日の発行月:1・2・4・5・7・8・10・11 月〉

編集発行

中国帰国者支援・交流センター(首都圏センター)

〒110-0015 東京都台東区東上野 1-2-13

カーニープレイス新御徒町 6 階

TEL: 03-5807-3171/FAX: 03-5807-3174

E-mail: info@sien-center.or.jp

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

近畿中国帰国者支援・交流センター(近畿センター)

〒530-0026 大阪府大阪市北区神山町 11-12

TEL: 06-6361-6114/FAX: 06-6361-2997

E-mail: kinki-center@osaka.ywca.or.jp

九州中国帰国者支援・交流センター(九州センター)

〒810-0044 福岡県福岡市中央区六本松 1-2-22

福岡県社会福祉センター 4 階

TEL: 092-713-9988、050-6620-2608(生活相談室)

FAX: 092-713-9987

Email: kyushu-center@tiara.ocn.ne.jp