



**【来自厚生劳动省的消息】  
关于听力残疾人家庭用住宅火灾报警器的普及支援事业**

**【厚生労働省からのお知らせ】**

**「聴覚障がい者対応型住宅用火災警報器普及支援事業」について**

消防庁以听力残疾人家庭为对象实施住宅火灾报警器的安装支援事业。

可免费安装住宅火灾报警器的对象是, 仅限于现已领取支援给付且符合以下所有条件的遗华日本人等家庭。

一、尚未安装听力残疾人家庭用住宅火灾报警器

二、家庭成员中有持有“障害者手帳(仅限听力残疾)”者

消防庁では、聴覚障がい者の方に対する取組として、住宅用火災警報器の設置支援をおこなっています。

該当要件は、中国残留邦人等の支援給付受給世帯のうち、

- ・聴覚障がい者対応型住宅用火災警報器が未設置であること。

- ・世帯に障害者手帳(聴覚障がいに限る)を所持している方がいる。

上記全てにあてはまる世帯が対象となり、火災警報器が無料で設置されます。

**目 录**

1~2	【来自厚生劳动省的消息】关于听力残疾人家庭用住宅火灾报警器的普及支援事业 / 致已回国定居的遗华日本人及遗孀太日本人
3	【来自公益财团法人中国残留孤儿援护基金的消息】1 正在募集平成 25 年度奖学金申请者(2013 年 1 月 31 日截止) / 2 有关“培养家庭护理员以及取得有关护理资格的援助事业”的通知
4~5	《征稿 1》介绍夕阳红歌舞队 / 《征稿 2》《老有所学·老有所乐》的读后感
5	有关日本的知识问答⑤新干线
6~7	考取一个资格(22)“消防设备士”
8~12	思考如何活用护理保险③
12~14	信息技术用语⑥非法下载
15~19	健康商谈室 认知症之基础知识⑧
20~22	有关日本的知识⑤新干线
22~23	新闻摘要(2012 年 8 月 11 日~10 月 11 日)
24~25	喝杯咖啡休息一会儿⑧声调
26~27	日本的家庭菜食⑩“萝卜炖鲷鱼”及“醋拌黄瓜裙带菜”
28	编后记/订正

**目 次**

【厚生労働省からのお知らせ】「聴覚障がい者対応型住宅用火災警報器普及支援事業」について/永住帰国した中国残留邦人、樺太残留邦人のみなさまへ
【公益財団法人中国残留孤儿援護基金からのお知らせ】
1 平成 25 年度奨学生募集(2013 年 1 月 31 日締切)/
2 「ホームヘルパー養成および介護関連資格取得援助事業」のお知らせ
《投稿 1》夕陽紅歌舞隊の紹介/
《投稿 2》『老いて学び、老いて楽しむ』を読んで
日本の知識クイズ⑤新幹線
資格を取ろう(22)「消防設備士」
介護保険の上手な利用法③
IT用語⑥違法ダウンロード
健康相談室 認知症の基礎知識⑧
日本の知識シリーズ⑤新幹線
ニュース記事から(2012 年 8 月 11 日~10 月 11 日)
コーヒーブレイク⑧アクセント
日本家庭料理⑩「ぶり大根ときゅうりとわかめの酢の物」
編集後記/訂正

(接前页) 详细请按以下联系方式咨询。

〈制度详情咨询〉

ALSOK 服务中心

(日语称“アルソックサービスセンター”)

电话:0120-297-949

消防庁官方网站:

<http://www.jyukeiki-shien.jp>

## 致已回国定居的遗华日本人及 遗桦太日本人

对凡符合以下法定条件的 60 周岁以上的遗华日本人及遗桦太日本人, 执行支付满额的老龄基础年金的制度。

要领取满额的老龄基础年金, 必须办理申请手续, 受理申请的期限为: 自符合法定条件日起算, 5 年为限, 在开始执行此制度的平成 20 (2008) 年 1 月 1 日即已符合法定条件者的申请截止日期为: 平成 24 (2012) 年 12 月 31 日, 尚未提交申请者, 请与本厚生劳动省联系。



咨询电话:

03-5253-1111 (分机 3468)

03-3595-2456 (专线)

厚生劳动省网址:

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/engo/dl/zanryukoji12-01.pdf>

●符合以下所有法定条件的遗华日本人及遗桦太日本人为对象。

1. 自明治 44 (1911) 年 4 月 2 日至昭和 21 (1946) 年 12 月 31 日的出生者。(注)
2. 自回国定居日起, 连续一年以上在日本国内有定居的住址者。
3. 昭和 36 (1961) 年 4 月 1 日以后初次回国的定居者。

(注) 在昭和 22 (1947) 年 1 月 1 日以后的出生者, 有被批准为对象的可能。

(前頁より) 詳しくは下記の問い合わせ先まで  
ご相談下さい。

〈詳しい制度の問い合わせ先〉

ALSOK (アルソック) サービスセンター

TEL 0120-297-949

消防庁ホームページ

<http://www.jyukeiki-shien.jp>

## 永住帰国した中国残留邦人、 樺太残留邦人のみなさまへ

次の要件に当てはまる 60 歳以上の中国残留邦人や樺太残留邦人の方々に、満額の老龄基礎年金を支給する制度があります。

老龄基礎年金を受給するには申請が必要です。申請の受付期間は、要件に当てはまってから 5 年間です。この制度が始まった平成 20 (2008) 年 1 月 1 日時点で要件に当てはまっていた方については、平成 24 (2012) 年 12 月 31 日が申請の締め切り日になります。まだ申請がお済みでない方は、厚生労働省までご連絡ください。

【問い合わせ先】03-5253-1111(内線3468)

03-3595-2456(直通)

【厚生労働省ホームページ】

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/engo/dl/zanryukoji12-01.pdf>

●次の全てに当てはまる中国残留邦人、樺太残留邦人の方が対象となります。

1. 明治 44 (1911) 年 4 月 2 日から、昭和 21 (1946) 年 12 月 31 日までに生まれた方※
2. 永住帰国した日から引き続き 1 年以上日本国内に住居のある方
3. 昭和 36 (1961) 年 4 月 1 日以後に初めて永住帰国した方

※ 昭和 22 (1947) 年 1 月 1 日以降に生まれた方でも、対象となる場合があります。

## 【来自公益財団法人中国残留孤儿 援護基金的消息】

### 1 正在募集平成 25 年度の奨学金申請 者(截止于 2013 年 1 月 31 日)

(公財)中国残留孤儿援護基金向为在日本争取自立而立志升入大学、专科学校或日语学校等,来自中国或库页岛的遗留日本人及其配偶或子弟,提供升学所必需的资金贷款。

详细内容请向援護基金事務局咨询(可以用汉语应对)。

### 2 有关“培养家庭护理员以及取得 有关护理资格的援助事业”的通知

(公財)中国残留孤儿援護基金,为帮助在经济上有困难的归国者及其家属实现容易就职及提高专业知识,针对“家庭护理员 1、2 级课程培训讲座及护理福祉士、护理管理人员(护理支援专业人员)”的参训人员及其家属,提供 30%的学费援助(未满一千日元即舍去,上限是 3 万日元)。此项援助对象包括第一代归国者以及第二代、第三代及其配偶。

详细内容请向援護基金事務局咨询(可以用汉语应对)。

**※申请时,只限于在“接受培训前”或是“接受培训期间”,如果是“培训结束”后的申请,不予援助。**

咨询机关:

(公財)中国残留孤儿援護基金

〒105-0001 東京都港区虎ノ門

1-5-8 オフィス虎ノ門1ビル

TEL 03-3501-1050 URL

<http://www.engokikin.or.jp/>

## 【公益財団法人中国残留孤儿 援護基金からのお知らせ】

### 1 平成 25 年度 奨 学 生 募 集 (2013 年 1 月 31 日 締 切)

(公財)中国残留孤儿援護基金では中国及び樺太残留邦人並びにその配偶者や子弟が日本の社会で自立するために大学、専修学校、日本語学校などへ進学する場合、就学に必要な資金の貸与を行っています。

詳細については援護基金事務局までお問い合わせください(中国語でも対応可能)。

### 2 「ホームヘルパー養成および介護 連資格取得援助事業」のお知らせ

(公財)中国残留孤儿援護基金では、経済的に困難な帰国者の自立支援や就業上のキャリアアップ(資格向上)のために、ホームヘルパー 1、2 級課程養成講座および介護福祉士、ケアマネージャー(介護支援専門員)受験対策講座を受講する帰国者とその家族に対して受講料の 3 割(千円未満切り捨て。上限 3 万円)を援助しています。対象は、帰国者一世二世三世とそれぞれの配偶者です。

詳細については援護基金事務局までお問い合わせください(中国語でも対応可能)。

**※申請書は「講座の受講前」或いは「受講期間内」に限り受け付けます。「受講終了後」の申請に対しては援助を致しません。**

お問い合わせ先: (公財)中国残留孤儿援護基金

〒105-0001

東京都港区虎ノ門 1-5-8

オフィス虎ノ門 1ビル

TEL 03-3501-1050

URL <http://www.engokikin.or.jp/>

## 《征稿 1》

## 介绍夕阳红歌舞队

信息刊物“天天好日”的朋友：你们好！

看了信息刊物“天天好日”很感兴趣。  
借此报纸我想介绍一下福冈市中国归国者“夕阳红”歌舞队的情况，有机会欢迎归国者来福冈交流演出。

我们歌舞队是以归国者为主体配偶者及二代组成的群众性业余文艺活动团体。“夕阳红”意味着人生已步入辉煌的老年时光，夕阳以她无比绚丽的夺目光辉向人们展示着人生的壮美。我们这些归国者平均年龄 67 岁。每周活动二次，到交流中心提供的活动室排练文艺节目。唱歌跳舞、器乐演奏等。如今成立已经三年半了。三年来我们与社会交流，参加地区的各种祭典活动有时到医院慰问演出，东日本大地震复兴支援演出等。共五十二回、一千人次参加，演出的节目五十多个。这些老人发自内心，以积极向上的满腔热情参加这里的活动，用歌声唱出我们的情，用舞蹈表达我们的爱，让快乐和健康陪伴我们的余生，让我们在欢歌笑语中度过每一个夕阳红的日子。我们的口号也是“天天好日”。

夕阳红歌舞队：Y

2012 年 3 月 1 日

## 《投稿 1》

## 夕陽紅歌舞隊の紹介

情報誌『天天好日』の記事を興味深く読み、励みになったので、私が所属している福岡市にある中国帰国者『夕陽紅歌舞隊』を少し紹介したいと思います。帰国者の方々が福岡まで来られた際には、ぜひお立ち寄りください。歓迎します。

私たち歌舞隊は主に帰国者 1 世を中心に、配偶者と 2 世等とともに結成した文化活動の団体です。名前の「夕陽紅」とは人生が黄昏期にさしかかったという意味で高齢者を表していますが、一日の終わりになお美しく輝くまばゆい夕陽と、最後まで輝き続けようとする人々のすばらしい人生を重ね合せています。

この帰国者の平均年齢は 67 歳です。毎週 2 回活動しています。九州センターが提供する場所で、歌を歌ったり、踊りを踊ったり、楽器を演奏したり、自分たちで決めた演目の練習をします。これまでの 3 年間にわたる私たちの活動には、地域ごとに開催される各種のお祭りへの参加や、病院での慰問公演や東日本大震災の復興支援公演などがあります。合計 52 回、のべ千人が参加し、公演演目も 50 演目を優に超えました。

こうした活動の演目を老人達が自発的に提案することで、積極性が促され、熱心な活動参加になっています。歌や踊りで気持ちを表現することは、私たちの余生の楽しみと健康増進につながります。そして、楽しく歌い、笑い、話をする中で、私たちはそれぞれの美しい黄昏の中の日々を過ごしています。私たちの合い言葉、それも「天天好日」です。

夕陽紅歌舞隊：Y

2012 年 3 月 1 日

### 《征稿 2》

## 《老有所学・老有所乐》的读后感

当我首次看到“天天好日”时，是 2011 年的年末，第 57 号（11 月期）中国归国者支援・交流中心的情报。我觉得非常好，这里介绍的内容很值得阅读，特别是《老有所学・老有所乐》这篇文章使我受到了很大启发及收获。

最近到首都圈中心（东京）能去学习，使我非常感谢能给我这个学习机会，让归国多年而日语较差的我有了学习机会。虽然说年纪已大，但我有决心努力去学习，以多写、多记、多读、不会时多请教，在有生之年多学些知识，充实自己的头脑做一名老有所学・老有所乐的勇者。

在此，我将诚心诚意谢谢给我学习机会的各位老师及全体工作人员。

医疗科学员：K

2011 年 12 月 20 日

\* 本文基本上忠实于作者原文(中文)，只是在部分汉字上作了一些统一。

### 有关日本的知识问答⑤

问 1 没有新干线路线的是哪条？

- ①北海道新干线 ②东北新干线 ③北陆新干线 ④四国新干线 ⑤九州新干线

问 2 “黄博士”是什么样的车？

- ①用于医疗的 ②用于灾害的
- ③用于潜水的 ④用于测查的

正确答案请看 22 页。

### 《投稿 2》

「**老いて学び、老いて楽しむ**」を読んで  
 私が最初に中国帰国者支援・交流センターから送られてきた情報誌『天天好日』(57(11月)号)を自にしたのは2011年の年末でした。そこに紹介されている内容は読んでためになり、とてもよいと感じました。特に投稿記事の「老いて学び、老いて楽しむ」には啓発されるものがありました。

私は最近首都圏センターで学習し始めました。帰国後年数が経っているにも関わらず、日本語があまり出来なかった私は、首都圏センターでの学習の機会を得たものの、だいぶ年齢が高くなっていて不安でした。でもこの記事を読んで、学習の機会を持てたことに大変感謝し、この機会に頑張って学習しようと心を新たにしました。たくさん書き、たくさん覚え、たくさん読み、分からないことをたくさん教えてもらいました。私も生きている間に多くを学び、さまざまな知識を吸収し、自分自身を高め、「老いて学び、老いて楽しむ」勇者の一員になりたいです。

この場を借りて、学習の機会を与えてくださった皆さんに心から感謝します。

医療コース受講者：K

2011年12月20日

\* 本文は、基本的に原文(中文)をそのまま使用していますが、一部漢字を統一しました。

### 日本の知識クイズ⑤新幹線

问 1 新幹線の路線がないのはどれでしょう。

- ①北海道新幹線 ②東北新幹線 ③北陸新幹線 ④四国新幹線 ⑤九州新幹線

问 2 「ドクターイエロー」とはどんな列車でしょうか。

- ①医療対応 ②災害対応 ③潜水対応
- ④検査対応

クイズの解答は 22 頁をご覧ください。

### 考取一个资格 (22) “消防设备士”

近来，整个社会对于消防的意识越来越高，根据防灾法的规定，我们身边很多地方都设置了用于住宅区的火灾报警等。此外，相比大家都已知道，根据法律规定，饭店宾馆、百货公司及影剧院等人群聚集的建筑物，必须安装与其规模相符的自动火灾报警器、自动洒水灭火设备及室内消防龙头等消防设备。为了使这些消防设备在紧急关头正常发挥作用，自然不用说需要对其进行妥善地安装和维护管理。如果是住宅的话，需由居民自行管理，但若是人数众多的建筑物，则是由具有“消防设备士”资格的人来做这些事情。消防设备士的职务内容分为消防设备等的安装；对其进行维护维修及可以从事定期检查的甲种和整修，以及可以从事定期检查的乙种。

“消防设备士”属于国家资格。我们特别向希望在管理大楼或是维修业界工作的人推荐这一资格。此外，已经具有“电工”资格（敬请参照本刊第 50 期内容）的人，或是迄今为止学过电气电力、建筑或机械等相关知识的人，这可谓是一个可以使你今后更上一层楼的资格。



自动洒水灭火设备



自动灭火报警器

室内灭火龙头



### 資格を取ろう(22)「消防設備士」

さつこん しゃかいぜんたい ぼうさい たい いしきが  
 昨今、社会全体で防災に対する意識が  
 たか 高まっています。身近な所では、消防  
 による 住 宅用火災警報器等の設置が進  
 められています。また、ホテル、デパート、  
 げきじょう おおぜい ひと あつ たてもの  
 劇場 など大勢の人が集まる建物では、そ  
 の規模等に 応じて、自動火災報知機やス  
 プリンクラー、屋内 消 火 栓 等 の 設 備 の 設 置  
 が義務付けられていることはご存じだと思  
 います。これらの消防用設備が必要なき  
 にきちんと機能するためには、適切な工事  
 や維持管理が 重 要なことは言うまでもな  
 いでしょう。住宅の場合は皆さん自身が  
 おこな  
 行 うわけですが、大勢の人が集まる建物の  
 場合は「消防設備士」の資格を持った人た  
 ちが行います。消防設備士の業務には、消  
 防用設備等の工事、整備、点検ができる甲  
 種と整備、点検ができる乙種があります。

「消防設備士」の資格は国家資格で、特に  
 びるかんり めんてなんすぎょうかい しごと  
 ビル管理やメンテナンス業界での仕事を  
 かんが 考 えている方にはお勧めの資格です。ま  
 た、既に「電気工事士」の資格(本誌50号参  
 照)を持っている方、今までに電気や建築、  
 きかいかんけい べんきょう  
 機械関係の勉強をしたことがある方にと  
 っては、今後のステップアップにつながる  
 資格です。



スプリンクラー



自動火災報知機

屋内消火栓



## < 考核概要 >

都道府县各地每年都会最少实施一次消防设备士考核, 有的地方一年还会实施两次以上。

报考费用甲种为 5000 日元; 乙种为 3400 日元。

此外, 甲种考核有报考资格的规定, 比如, 需要有电工资格; 或是作为消防设备安装助手, 有五年以上的工作经验等。而乙种则没有报考资格的规定。

甲种和乙种的笔试考核均为四选一的选择题这一种方式; 而实际业务考核则需要对摄影、图解、画设计图等进行考核。两项考核都必须拿到 60% 以上的成绩方能通过。顺便说一句, 乙种考核的笔试范围, 会涉及到有关消防的法令、有关机械电力的基础知识、消防设备等的结构、功能及维修保养方法等内容。

报考单及考核指南可在隶属财团法人消防考核研究中心的各个支部免费领取。此外, 也有公开部分的以往试题。

敬请对此资格有兴趣的人, 想再上一层楼的人, 上网浏览消防考核研究中心开设的网页 (<http://www.shoubo-shiken.or.jp/>)。

(K)

## < 試験概要 >

試験は、都道府県ごとに最低年 1 回は行われていて、場所によっては年 2 回以上のところもあります。

受験料は、甲種 5000 円、乙種 3400 円です。

なお、甲種には受験資格が定められています。例えば、電気工事士免状を持っている、消防用設備等の工事の補助者として 5 年以上の実務経験を持っている等です。乙種は誰でも受験できます。

甲種、乙種ともに、マークシートによる四肢択一式の筆記試験と写真、イラスト、図面等による記述式の実技試験があり、どちらも 60% 以上の成績で合格となります。

ちなみに乙種の筆記試験では、消防関係法令、機械または電気に関する基礎的知識、消防用設備等の構造、機能、整備の方法について出題されます。

願書や受験案内は財団法人消防試験研究センターの各支部にて無料で配布されています。また、過去に出題された問題の一部も公表されています。

興味を持った方、もう 1 歩進んでみようと思っ方は、上記センターのホームページ (<http://www.shoubo-shiken.or.jp/>) をご覧ください。(K)

## 思考如何活用护理保险③

大家是否还记得我们在前一期里给大家介绍过的、两个接受护理级别判定的例子吗？也就是需要支援 2 的铃木女士（膝盖恶化）和需要护理 3 的佐藤先生（因脑梗塞后遗症而坐轮椅）。两个人为了今后能够享受这些服务，从而需要办理第二步手续。但是，二人的手续将有所不同，首先，让我们来看一下接受了要护理 3 认定的佐藤先生的情况。

### 1. 护理管理人员(护理支援专业人员)是什么样的人？

接受要护理 1~5 判定之后，就可以享受护理服务了。只是，比如说即使是同样接受了要护理 3 认定的人，其情况也是因人而异的。因此，真正享受护理服务时，就需要安排一套符合自身情况的“护理计划（护理服务计划表）”。

而制定、编排这一护理计划的人，便是护理管理人员。护理管理人员是熟悉有关护理法律和信息的专家，即使开始享受护理服务以后，在碰到不清楚的事情或犯难的事情时，他们都会与当事人竭诚商谈的。

### 2. 怎么才能找到护理管理人员？

护理管理人员工作于一种叫做“居家护理支援事业所”、专门提供护理服务的民间组织。只要到离您家最近的、由地方政府开设的护理服务窗口，就可以拿到您居住地区的“事业所”一览表（或者您可以等地方政府连同护理级别决定通知书一起寄来）。一般来说，由需要享受护理服务的人从一览表里选择委托某一家事业所，然后与护理管理人员商谈，如果对商谈结果满意，就可以决定委托他们。可以说，就好像是跟“相亲”一样。

但是，归国者要自己寻找护理管理人员，

## 介護保険の上手な利用法③

前回のお話の中で、要介護度の判定結果を受け取った二人の例を覚えていますか。要支援 2 の鈴木さん（膝痛の悪化）と要介護 3 の佐藤さん（脑梗塞の後遺症で車椅子生活）です。二人はこれからいよいよ介護サービスを受けるために、次のステップに進みます。二人の進む道は少し違っているので、まずは、要介護 3 の佐藤さんのケースに注目してみましょう。

### 1. ケアマネジャーってどんな人

要介護 1~5 の判定を受けたら、介護サービスを利用することができます。しかし例えば、同じ要介護 3 の判定を受けた人でも、状況は一人一人違いますから、実際にサービスを受けるためには、自分の状況に合った「ケアプラン（介護サービス計画表）」が必要です。このケアプランを作ってくれるのがケアマネジャーです。ケアマネジャーは、介護に関する法律や情報に詳しい専門家で、サービスが始まった後も、わからないことや困ったことがあった時は、相談にのってくれます。

### 2. ケアマネジャーはどうやって探すの

ケアマネジャーは「居家介護支援事業所」という介護サービスを提供する民間組織に勤めています。最寄りの役所の介護サービス担当窓口に行けば、地域内にある事業所の連絡先一覧をもらえます（または役所が「要介護度の決定通知書」といっしょに郵送してくれるのを待つ）。普通はその中から利用者自身が候補先を選んで連絡し、ケアマネジャーと面談した上で、気に入れば決定します。一種のお見合いと考えるとよいでしょう。

しかし、帰国者のみなさんが自力で探すのは

是一件很不容易的事情。佐藤先生因为跟建议她享受护理保险的医务人员商量过，所以才幸运地请对方给自己介绍了一个护理管理人员。据说佐藤先生之所以决定选择那一位护理管理人员，是因为其所在事业所离自己家比较近，有事需要商量的时候，对方可以轻易到自己家来的缘故。要是与佐藤先生的情形不同，没有什么人可以进行商谈的话，不妨通过支援商谈员与地方政府开设的护理服务窗口商谈，之后请对方为自己推荐。

### 3. 制定护理服务计划

决定委托哪一位护理管理人员之后，接下来的事情，就是制定护理服务计划了。

所谓护理服务计划，是指参考佐藤先生的身体状况及家庭情况（护理工作由高龄夫人承担），从护理服务菜单中选择出适合佐藤先生的条款，从而制定出一套包括在什么时候、提供什么样的服务、提供什么程度的服务等内容在内的计划表。在这儿需要记住的是，根据需要护理的级别，本人可以享受的护理服务种类及每个月需要支付的金额是有上限规定的，因此，需要在规定范围内制定护理服务计划表。所以，此时不能没有护理管理人员等专家的帮助。

到正式提供护理服务为止的流程

- ① 作出要护理（1～5）的级别认定
- ② 委托护理管理人员制定护理服务计划
  - a. 告诉对方自己在什么地方有困难；需要接受什么样的服务
  - b. 委托对方制作护理服务计划草案
  - c. 与护理管理人员一道探讨草案内容
  - d. 确定护理服务计划内容
- ③ 与护理管理人员探讨决定选择哪一家护理服务事业所→签合同
- ④ 正式提供护理服务

なかなか大変ですね。佐藤さんの場合は、介護保険の利用を勧めてくれた病院関係者に相談した結果、幸いケアマネジャーを紹介してもらうことができました。ケアマネジャーの所属する事業所が家から比較的近く、相談が必要な時に気軽に来てもらえそうな点が入ったそうです。佐藤さんと違って相談先がない方は、支援相談員さんを通じて役所の介護サービス担当窓口にご相談し、候補先を推薦してもらっていいですね。

### 3. ケアプランの作成

ケアマネジャーが決まると、いよいよケアプランの作成に入ります。

ケアプランとは、介護サービスメニューの中から、佐藤さんの状態や家の事情（高齢の夫人が世話も参考に、佐藤さんに適したサービスを選んで、いつ、どんなサービスを、どの程度受けるかの計画表）を作るものです。ここで忘れてならないのは、要介護度に応じて、受けられるサービスの種類や一か月の給付額の上限が決まっているので、その範囲内で計画を立てなければなりません。そこで専門家であるケアマネジャーの助力が不可欠なのです。

介護サービス開始までの流れ

- ① 介護認定で要介護度（1～5）の判定が出る
- ② ケアマネジャーにケアプラン（介護サービス計画表）を作成してもらう
  - a. どんな点で困っているか、どんなサービスを利用したいかを伝える
  - b. ケアプランの原案を作ってもらう
  - c. ケアマネジャーと一緒に原案を検討する
  - d. ケアプランを確定する
- ③ ケアマネジャーに相談してサービス提供事業者を決める→契約する
- ④ サービス提供開始

#### 4. 家庭护理服务的种类

护理服务可以分为两个大的种类,即在家里就能享受的“家庭护理服务”,和进驻设施的“设施护理服务”。坐轮椅的佐藤先生想要自学有关家庭护理的概要,于是支援商谈员为他查到了以下有关家庭护理的主要内容:

##### ①上门护理(家庭护理服务)

具有护理专业知识的家庭护理员上门为用户做家务,或是照顾其日常生活。

##### ②上门扶助其洗澡

护理方开着流动入浴车到用户家中,帮助其洗澡。也可以只做部分清洗(将手脚等身体的一部分浸在温水里清洗)或擦拭(用毛巾将身体擦干)。

##### ③出诊看护

派护士到用户家中,观察病情,测量血压,对褥疮进行预防与治疗等,提供辅助性医疗。

##### ④ 上门做康复训练

功能训练专家上门为用户做必要的康复训练。

##### ⑤居家疗养管理指导

平常去的医院医生、牙医或药剂师等上门为用户提供疗养方面的意见和建议。

##### ⑥日托服务(出门接受服务)

前往护理设施(日托服务中心等),与其他人一道接受入浴、餐饮、娱乐及康复训练等护理服务。

##### ⑦日托看护(出门接受康复训练)

前往医院或诊所,接受必要的康复训练。

##### ⑧ 短住

当护理自己的家人因需参加红白庆吊仪式、外出旅行或生病时,用户可以短期进驻护理设施,接受护理或看护。

#### 4. 在宅介護サービスの種類

介護サービスは、大きく分けると在宅で利用できる「在宅介護サービス」と、施設に入所する「施設介護サービス」の2つに分かれます。車椅子生活の佐藤さんは、在宅介護サービスの概要について、自分でも勉強したいと思いました。支援相談員さんが調べてくれた在宅介護サービスの主なものは次のとおりです。

##### ①訪問介護(ホームヘルプサービス)

介護の専門的知識を持つホームヘルパーが家庭を訪問し、家事の援助や身の回りの世話をしてくれます。

##### ②訪問入浴介護

巡回入浴車が家庭を訪問し、入浴の援助をします。部分浴(手足など体の一部だけを湯に浸す温浴法)や清拭(体をタオルなどで拭いてきれいにする)も利用できます。

##### ③訪問看護

看護師などが家庭を訪問し、病状の観察、血圧のチェック、床ずれの予防や手当など診療の補助をします。

##### ④訪問リハビリテーション

機能訓練の専門家が家庭を訪問し、必要な訓練をします。

##### ⑤居宅療養管理指導

かかりつけのお医者さんや、歯科医師、薬剤師などが家庭を訪問し、療養上のアドバイスをしてくれます。

##### ⑥デイサービス(通所介護)

施設(デイサービスセンターなど)に通い、他の利用者といっしょに、入浴や食事、レクリエーションやリハビリテーション等のサービスを受けます。

##### ⑦デイケア(通所リハビリテーション)

病院や診療所などで、必要なリハビリテーションを受けます。

## ⑨出借福祉用具

“出借用具”亦为护理服务内容之一。比如，用户可向提供护理服务公司借用规定范围内的护理床及轮椅等福祉用具。只是，若向非都道府县指定的公司借用这类用具的话，所有费用都将自行支付。

## ⑩小规模多功能型家庭护理（※全国实施的事业所尚极少）

通常情况下，出门接受护理的人原则上需要当天回来。但有时候有人会想要住下来，或相反，也会有人不想出门去接受护理。小规模多功能型家庭护理，就是为满足这种需要的服务形式。它以普通形式的日托服务为主，随时可以根据对方的情况，调整住宿（短住）及上门（上门护理）等服务内容。这些服务内容由同一个事业所提供，因此，它的好处是在与熟悉的工作人员或伙伴们共同度日的同时，还可以临机应变的调整自己需要的护理服务内容。

### ⑪新的制度正式开始实施

自 2012 年 4 月起开始实施的制度为以下两项。尽管制度是完善了，但据说今后提供以下服务的事业所会不会增加，乃是一个未知数。

#### a. 复合型服务

小规模多功能型家庭护理所提供的出门接受护理、短住服务及上门护理等服务的基础上，由同一个事业所来提供出诊看护，这就是所谓的“复合型服务”。这一服务可使用户在医疗方面更加安心。

#### b. 24 小时地区巡回型走访

这也被称为紧贴地区型服务。以住在离事业所较近范围内的用户（程度比较重的）为对象，实施一年 365 天、一天 24 小时，每日数次不分昼夜的走访，对用户实施以身体看护为

## ⑧ショートステイ

介護してくれる家族が、冠婚葬祭や旅行などで出かけた時や体調を崩してしまった時などに、短期間入所し、介護や看護などを受けます。

### ⑨福祉用具を借りる

介護サービスでは、「福祉用具貸与」として、例えば介護用ベッドや車椅子など、定められた福祉用具を借りることができます。ただし、都道府県の指定を受けた業者を利用しないと全額自己負担となってしまいます。

### ⑩小规模多功能型居宅介護（※実施している事業所は全国的にまだ少ない）

通常通所介護は、日帰りが原則ですが、時には泊まりたいという日や逆に行きたくないという日があります。こういった要望に応えるサービスです。通いのデイサービスを中心に、随時、泊まったり（ショートステイ）、訪問を受けたり（訪問介護）、状況に応じて組み合わせることができます。一つの事業所でこれらのサービスを提供するので、顔なじみの職員や仲間といっしょに過ごしながら臨機応変にサポートを受けられるのが利点です。

### ⑪新しくはじまった制度

2012 年 4 月にスタートした制度が次の 2 つです。制度はできましたが、今後サービスを実施する事業所がどの程度増えるかは、不透明だといわれています。

#### a. 複合型サービス

小规模多功能型居宅介護で提供される通所介護、ショートステイ、訪問介護に加えて、訪問看護も一つの施設で受けられるのが、この「複合型サービス」です。医療面で一層安心できます。

#### b. 24 時間地域巡回型訪問

地域密着型サービスと呼ばれ、事業所から

主的短时间护理。而且,还在紧急时按着用户的要求进行短时巡回走访。

好吧,我们为大家大略地介绍了一下有关护理保险的知识,你觉得怎么样呢?那之后,被认定为要护理3的佐藤先生将自身的情况、要求及看护自己的太太的情况等确切地告诉了护理支援专业人员,现在他正在等待护理支援专业人员做出护理服务计划草案呢。我们希望佐藤先生能够改善现在的生活,寻找到属于他的快乐和人生价值。

下一期我们打算为大家介绍享受家庭看护服务时需要留意地方。(H)

## 信息技术用語⑥非法下载

大家是否通过电脑听音乐或是看电影呢?想必有的人还利用智能手机(敬请参照本刊第57期)来看电影或听音乐吧。不仅仅是中国的音乐、电影,或许也包括日本的作品吧。有一种叫做版权法的法律,给予音乐及电影的制作人以不允许他人擅自享用自己作品的权利(版权)。大家是否知道,未经作者认可而擅自上传(上载)的作品,被称为“盗版”。而将盗版作品载入自己电脑的行为(下载),乃非法行为,被称为“非法下载”。

2010年1月以前,个人以欣赏日本的音乐及电影为目的(个人观赏)而通过电脑下载作品的行为,即使未经作者同意,基本上都是不受限制的。但是,近年随着电脑用户的增加,

比較的近い範囲の利用者(比較的軽度)を対象に、24時間365日、日中と夜間を通じて数回訪問し、身体介護を中心とした短時間の介護・看護サービスを行います。また、緊急時など利用者の求めに応じて短時間の巡回訪問を行いません。

駆け足で、ご紹介しましたが、いかがでしたか。さて要介護3の佐藤さんは、自分の状況や要望、介護する夫人の事情などをケアマネジャーさんにしっかり伝え、ケアプランの原案を待つことにしました。いまの暮らしが改善され、佐藤さんらしい楽しみや生きがいが見えてくるといいですね。

次回は、在宅介護サービスを利用する際、みなさんに留意していただきたい点をお話したいと思います。(H)

## IT用語⑥違法ダウンロード

みなさんは、パソコンを使って音楽を聴いたり、映画を見たりしていますか?人によっては、スマートフォン(本誌57号参照)を使って映画や音楽を楽しんでいる人がいることでしょう。中国の音楽や映画ではなく、日本の作品を楽しんでいる方もいるかもしれません。音楽や映画の作品を作った著者には、著作権法という法律によって、無断で作品を利用させない権利(著作権)が与えられています。著者に許可なく、無断で掲載(アップロード)されたものを「海賊版」と言いますが、その海賊版をパソコンの中に取り込むこと(ダウンロード)は違法な行為で、「違法ダウンロード」と呼ばれています。みなさん、知っていましたか?

2010年1月以前は、みなさんが個人で日本の音楽や映画を楽しむこと(私的利用)を目的に、それらをパソコンなどにダウンロードすることは、著者に了承を得なくても、基本的

海盜版也日益增多。如果大家都不购买正版作品,而是下载海盜版的音乐或电影的话,那么,作品的制作者便得不到应有的收入,难免会对文化的正常发展形成阻碍。因此,2012年6月日本对版权法进行了修改,即使是出于个人观赏目的,在知道作品为海盜版的情况下,依然下载的话,将被处以两年以下监禁或200万日元以下的罚款(被害人起诉罪=由制作人起诉而成立的罪行)。此项法令,已于10月1日正式付诸实施。

那么,我们都应该注意些什么呢?

首先,要对网络上的音乐及电影是否属于海盜版,做出一个正确的判断。非海盜版之音乐及电影,其网页上会有一个有“L 标记”{即意味着 Licence (认证)之  “L” 的标志},要确认好这一标记。

其次,要对下载“无 L 标记作品”这一行为是否属于非法行为,做出一个判断。

以下乃文化厅指定的合法行为,可以放心去做。

- ① 下载电视剧等电视节目的海盜版(已刻成 DVD 上市出售的作品除外)。
- ② 听或看海盜版音乐或电影但不下载。
- ③ 朋友以附件形式发过来的音乐或电影数据复制在自己的电脑里<sup>1</sup>。
- ④ 网页上的照片或漫画复制在自己的电脑里。

じゆう おこな だいじょうぶ  
に自由に行っても大丈夫でした。しかし、  
きんねんいん たーねっと りょうしゃぞうか ともな  
近年インターネットの利用者増加に伴い、  
おお  
海賊版が多くなってきました。みんなが正規購  
こゆう  
入せずに、海賊版の音楽や映画をダウンロード  
すると、著作者にお金が入ってこなくなり、ぶん  
かね はい  
化の発展を妨げることにもなりかねません。  
か はってん さまた  
そこで、2012年6月の著作権法改正によっ  
かいせい  
て、私的利用であっても海賊版の音楽や映画を、  
し  
海賊版であると知りながら、パソコンなどにダ  
ウンロードした場合、2年以下の懲役もしくは  
ばあい い か ちょうえき  
は200万円以下の罰金を科す(親告罪=著  
まんえん ばっきん か しんこくざい  
作権者の告訴によって罪が成立することと  
こくそ つみ せいりつ  
なりました。この法令は、すでに10月1日よ  
ほうれい ついたち  
り施行されています。

では、私たちが注意しなければいけないこ  
わたくし ちゅうい  
とは何でしょうか?  
なん

まず、最初にインターネット上にある音楽  
さいしよ じょう  
や映画が、海賊版であるかどうかを判断するこ  
はんだん  
とです。海賊版でない音楽や映画には、そのホー  
むペーじ えるまーく らいせんす  
ムページ上に「エルマーク」(Licenceの   
「L」を意味します)がつけられている  
える いみ  
ので確認してください。  
かくにん  
次に「エルマークのついていないもの」をダ  
つぎ  
ウンロードする行為が違法かどうかを判断しな  
くてはいけません。

以下は、文化庁が指定したもので、違法で  
ぶんかちょう してい  
はなく安心して行える行為です。  
あんしん おこな

- ① ドラマなどのテレビ番組の海盜版をダウ  
どらま てれびばんぐみ  
ロードする(DVDが市販されている場合  
でいーびいでいー しはん  
を除く)。  
のそ  
② 海賊版の音楽や映画をダウンロードせずに見  
る。  
ゆうじん てんぶめーる おく  
③ 友人から添付メールで送られてきた海盜版  
てーたぶあいる じぶん  
の音楽や映画のデータファイルを自分のパソコ  
こひー  
ンにコピー<sup>1</sup>する。  
④ ホームページ上にある写真や漫画をパソコ  
しゃしん まんが  
ンにコピーする。

1 下载与复制的区别是什么？

将上传于互联网上的数据传送到自己电脑里的行为，被称为“下载”；而将已经下载下来的文件进行复制的行为，就叫做“复制”。

此外，出于个人欣赏以外的目的而下载作品的行为，若不属于版权例外规定（敬请参照 [http://www.bunka.go.jp/chosakuken/gaiyou/chosakubutsu\\_jiyu.html](http://www.bunka.go.jp/chosakuken/gaiyou/chosakubutsu_jiyu.html)）范畴的话，将以侵犯复制权的罪名，被处以 10 年监禁或 100 万日元以下的罚款。顺便说一句，若擅自上载作品的话，将被处以两年以下监禁或 200 万日元以下的罚款（被害人起诉罪）。

此项法令仅适用于日本的音乐及电影作品，而中国的音乐及电影作品，不属于此法令的适用范畴。（M）  
转载自文化厅网页

1 ダウンロードとコピーの違いは？

……インターネット上にアップロードされているデータを自分のパソコンなどに転送することを「ダウンロード」と呼び、すでにダウンロードされたファイルを複製することを「コピー」と呼ぶ

なお私的利用以外でダウンロードした場合、著作権の例外規定（参照 [http://www.bunka.go.jp/chosakuken/gaiyou/chosakubutsu\\_jiyu.html](http://www.bunka.go.jp/chosakuken/gaiyou/chosakubutsu_jiyu.html)）に該当しない場合は、複製権侵害として懲役 10 年もしくは 100 万円以下の罰金が科されます。ちなみに、無断でアップロードした場合、懲役 2 年もしくは 200 万円以下の罰金となっています（親告罪）。

これらの法令は日本の音楽や映画のみについて適用され、中国の音楽や映画については適用外です。（M）

文化庁HPより転載



互联网

标有 L 标记的音乐传媒公司网页

エルマークのついた音楽配信会社のHP



L 标记  
エルマーク

### 健康商談室

#### 認知症之基础知识⑧

我们在前一期里为大家介绍了“容易混淆的状态”，而在这一期里，我们要说一说“怎么看病”。

#### 去看病时

##### ◆请明确地告诉医生你的症状

“认知症”从记忆障碍开始，会出现各种各样的症状，有时是很难诊断的。因此，医生大多会详细地询问患者本人或其家人病史，或是通过做各种各样的测试或检查来进行诊断。



#### 【诊断的流程】

##### [1] 诊察患者是否真的患有“认知症”

[以询问患者本人・其家人病史为主]

●患者所提供的信息，是对“认知症”进行诊断时的重要判断基准。

请参考“做好问诊准备”，以便明确地告诉医生症状。

●有时需要测试患者是否具有记忆障碍或认知功能衰竭的情况

##### [2] 诊察病因

[有时需要进行各种各样的检查]

●为掌握是否患有其它疾病・・・

进行普通的内科检查/做运动功能及二、三头肌反射等神经学检查等

●为掌握全身状态・・・验血・验尿等

●为掌握大脑状态・・・做 CT/MRI 等检查

检查神经功能

验血

神経の機能

血液の検査



### 健康相談室

#### 認知症の基础知识⑧

前は「間違われやすい状態」を扱いましたが、今号では「お医者さんにかかるとき」について紹介します。

#### お医者さんにかかるとき

◆症状をしっかりと先生に伝えてください。

『認知症』は記憶障害をはじめ、多彩な症状をしめしますので、診断は難しい場合もあります。そこで、ご本人やご家族から詳しく問診したり、さまざまなテストや検査を行って診断することが多いようです。

#### 【診断のながれ】

##### [1] 本当に『認知症』かどうか調べる

《患者さん・ご家族を対象に問診が中心に行われます。》

●患者さんからの情報は『認知症』を診断するときの重要な目安になります。「問診に答える心構え」を参考に、症状をしっかりと伝えてください。

●記憶障害や認知機能の低下を調べる検査をすることもあります。

##### [2] 原因となる病気は何か調べる

《さまざまな検査を行うことがあります》

●他の病気の有無をみるために  
……一般的な内科的診察/運動機能や腱反射検査などの神経学的検査など

●全身の状態をみるために

……血液・尿検査など

●脳内の変化をみるために

……CT/MRI 検査など

測脳电图或脳波

脳の画像や脳波



## ◆做好问诊准备

患者所提供的信息，是对“认知症”进行诊断时的重要判断基准，因此，医生不但会详细地询问患者本人，也会询问患者家属其出现什么症状，以及是从什么时候开始出现的，等等。此外，这些信息不但有利于进行正确的诊断，也会给家庭护理带来很大的参考价值。被医生突然问到的时候，有时候会一时回答不上来，因此，我们建议大家最好是事前整理、归纳一下相关事宜。

### ◎医生常常询问的问题

- 症状是从什么时候开始、在什么样的情况下出现的？
- 现在有着什么样的症状？什么样的症状让人犯愁？
- 迄今为止罹患过什么疾病？
- 现在有没有正在治疗的疾病？
- 现在正在服用什么药？（说不清楚的话，最好将服用的药之药盒/药壳带去给医生看）
- 现在感到最为难的事是什么？

### ◎给患者家人的建议

据说认知症患者在家人以外的人面前，往往会表现得很正常的样子。因此，很多时候或许只有患者所信赖的家人，才能真正掌握患者的症状。所以，最好是把患者平时的情况明确地告诉给医生。

### 认知症的诊疗

根据患者的身体疾患的原因等，所出现的一时性认知症状时，那么治疗导致这种症状出现的疾病，乃是最优先的。那么，对于现阶段被认为“治不好”的认知症，到底是怎么进行诊疗的呢？

认知症会导致患者出现各种各样的记忆及行为障碍。遗憾的是，现阶段还无法使患者失去的功能得以复原。

因此，诊疗的目的，只能是尽可能长期地维持患者现有的、还没遭到疾病摧毁的身体及神经功能。

## ◆問診に答える心構え

患者さんからの情報は『認知症』を診断するときの重要な目安になります。そこで、患者さんだけでなく、ご家族にも症状やその症状に気づいた時期などを詳しく聞かれます。また、これらの情報は診断に役立つだけでなく、介護の上でも大変参考になります。突然聞かれると答えられないこともありますから、事前に整理しておくことをおすすめします。

### ◎よく質問されること

- いつごろから、どのようにして症状が出てきたのか？
- 現在（げんざい）はどのような症状があって、どのような症状で困っているのか？
- 今までにかかったことのある病気は？
- 現在、治療を受けている病気はあるか？
- どんな薬を飲んでいるか？（わからない場合は、薬の包装ごと持っていく）
- 今一番大変なことは何ですか？

### ◎ご家族の方へ

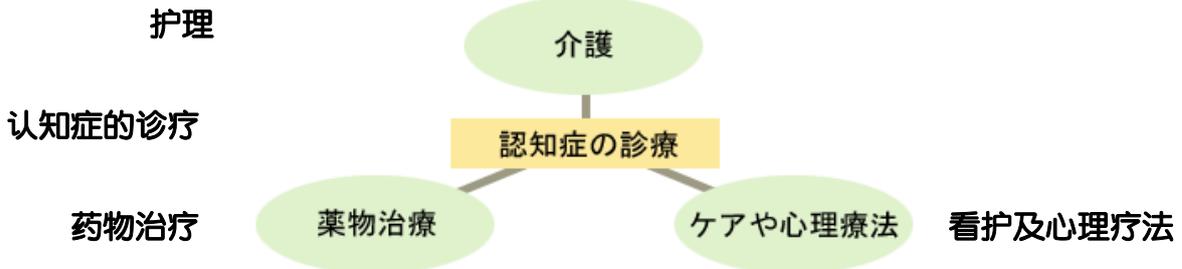
認知症の患者さんは、ご家族以外の方にはよそ行きの顔を見せることが多いようです。患者さんが信頼しているご家族でしかわからない症状も多いと思われますので、先生には日頃の様子をしっかりとお伝えください。

### 認知症の診療

身体的疾患などによって、一時的に認知症の症状を示した場合は原因となった病気の治療が優先されます。では、現段階では“治らない”といわれる認知症では、どのような診療をするのでしょうか？

認知症では、記憶やさまざまな行動が障害されます。残念ながら現段階では失われた機能を元に戻すことはできません。

そこで、診療は残っている身体的、精神的な機能をなるべく長く維持するといったことが目的となります。



### 認知症の薬物治療

#### ◆通过服药，可以使认知症的症状得以缓解

“认知症”的症状可以分为两大类：以记忆及判断障碍等为主的症状，以及伴随上述症状所出现的边缘症状。

现阶段，还没有什么药物可以根治认知症的主要症状。

但是，近来开发出了能够延缓阿尔兹海默型认知症症状发展的新药。这种药虽然不是治疗认知症的，但是它可以延缓认知症的恶化，从而使患者与其家人在一起的宝贵时光变得更长一些。

此外，使患者家属感到最为犯难的，想必是认知症的边缘症状。而通过适当的药物治疗，有一些边缘症状，是可以得到缓解的。

如有什么疑问，敬请放下顾虑，咨询医生。

### 看护及心理疗法

#### ◆根据患者症状进行适当的看护及心理治疗，亦十分重要

认知症这种疾病，根据患者的症状进行适当的看护及心理治疗，亦是十分重要的。所谓看护，包括精神和生活两个方面。根据患者的具体情况，所实施的看护方式也是各不相同的。

此外，在相关设施、由专业人员（精神科医生、各种治疗师等）所实施的心理疗法，也是非常重要的治疗手段。有些设施还实施回想法、RO（实际定向疗法）、动物辅助疗法及音乐疗法等心理治疗法。

### 認知症の薬物治療

#### ◆薬によって認知症の症状を軽くできます

『認知症』の症状は大きく2つにわけられます。記憶障害や判断力の障害など中心となる症状と、それに伴って起こる周辺症状です。

認知症の中心となる症状を根本的に治療する薬は今のところありません。

しかし、最近アルツハイマー型認知症の症状の進行を遅らせる薬が出てきています。この薬は病気を治す薬ではありませんが、認知症の症状の進行を遅らせることによって、ご家族と一緒に過ごす貴重な時間を長くすることが出来るのです。

また、ご家族の方を悩ませているのは、おもに周辺症状だと思います。周辺症状のうち、いくつかの症状は、適切な薬物を使用することによって軽くなることがあります。

遠慮なく先生に悩みを相談してください。

### ケアや心理療法

#### ◆症状にあわせたケアや心理療法も重要な治療です。

認知症では、患者さんの症状にあわせてケアしていくことも治療の大切な要素です。ケアには、精神的なケアと生活上のケアがあります。患者さんの状況により、ケアはそれぞれ違ったものになります。

また、施設などで実際に専門職（精神科の医師、各種療法士など）の方が行う心理療法も重要な治療です。回想法、RO（リアリティー・オリエンテーション）、アニマルアシストセラピーや音楽療法などといった心理療法を行っている施設もあります。

**回想法**

通过回想自己的人生经历，来恢复患者的自我认识能力



**RO（实际定向疗法）**

提高患者的判断能力，促使患者关注周围物事

**动物辅助疗法**

制造一个可以让患者接触动物的环境，引发其兴趣



**音乐疗法**

通过让患者听演奏或欣赏音乐，促使其回忆过去



**◆康复医疗的必要性**

脑血管障碍后遗症所带来的自主意识及活动性能衰竭，会使认知症恶化，因此，有效地进行康复医疗，是必不可少的。

脑血管型认知症患者，会出现以半身不遂等运动功能障碍为首的、各种各样的中枢神经后遗症。另外，这些后遗症大多伴随运动障碍，因此，对卧床不起进行预防，亦是十分重要的。

**◆对脑血管型认知症进行预防的重要性**

对脑血管障碍进行预防，乃是阻止脑血管型认知症发生的最为关键的一环。脑血管一旦出现障碍，大都会反复发作。因此，对其进行预防，阻止其复发乃十分重要。预防脑血管障碍，需要改善生活习惯，从而减少容易导致脑血管发生障碍的条件（危险因素）。

**回想法**

自分の人生を回想させることにより、自己認識を回復させる

**RO（リアリティ・オリエンテーション）**

見当識を高め、周囲に関心を促すために行う



**アニマルアシストセラピー**

動物と触れ合う場所を設け、関心を促す

**音楽療法**

音楽演奏や鑑賞を通じて、過去を想起させる

**◆リハビリテーションの必要性**

脳血管障害の後遺症としてみられる自覚性の低下や、活動性の低下によって認知症は増悪されるので、リハビリテーション治療の活用が必要となります。脳血管性認知症において、その中枢神経障害による後遺症は、片麻痺などの運動機能障害をはじめさまざまです。また、これらは運動障害を伴うことが多いため、寝たきりの予防も大切です。

**◆脳血管性認知症における予防の重要性**

脳血管障害を予防することは、脳血管性認知症を生じさせないために最も大切なことです。脳血管障害は、一度発作をおこすとそれを繰り返すことが多いため、再発の予防がとても重要となるのです。脳血管障害の予防には、脳血管に障害をおこしやすい条件（危険因子）を減らすために生活習慣を改善することも必要となります。

## 护理的重要性

### ◆护理也是一种治疗

認知症患者除了需要实施药物与非药物治疗以外，其护理也是十分重要的。由于認知症患者需要长期的护理，因此，护理者也将面临各种各样的问题。

認知症患者所出现的记忆障碍是非常强烈的，有时或许还会出现一些无法理解的行为。但是，不要单方面地斥责認知症患者，站在对方的立场上，替对方考虑、解决问题，乃是无比重要的。护理者采取妥善的护理态度与办法，会使認知症患者的症状好转。

护理也属于治疗内容之一。

### ◆如何理解和接触認知症患者

- 正确理解認知症患者大脑之功能。
- 要理解患者的视觉・嗅觉・味觉等感官也会发生变化。
- 即使罹患認知症，也可以在一定范围内维持日常生活。
  - 调动余下的体内功能维持日常生活
- 不要勉强認知症患者做其已经无法做到的事情
- 不要伤害其自尊心
  - 不要因为对方是認知症患者，就蔑视、无视对方
- 对其步入高龄以前的生活及工作给予评价
  - 回想法：帮助患者回忆其以往的生活及体验。

让患者重新发现自身的价值。

这些有助于让認知症患者保持自尊心，强化情感及积极性，同时维系其语言功能。

摘自《認知症之基础知识》(关于認知症的网页 [www.e-65.net](http://www.e-65.net))

## 介護的重要性

### ◆介護も治療のひとつです。

認知症では、薬物療法や非薬物療法のほかに、介護も重要になってきます。認知症の方への介護は長期にわたるため、介護者はいろいろな出来事に直面します。

認知症の記憶障害は非常に強いので、不可解な行動をとることがあるかもしれません。しかし、一方的に認知症の方を責めるのではなく、認知症の方の身になって考え、対応することが何よりも大切です。介護者の対応によって認知症の症状は良くなるのです。

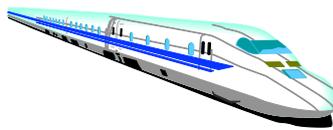
介護も治療のひとつなのです。

### ◆認知症の方への理解と接し方

- 認知症の方の働きをよく理解する。
  - 視覚・嗅覚・味觉などの感覚も変化していることを理解する。
    - 認知症があっても一定範囲の日常生活を継続する。
      - 残った機能を生かして日常生活を持続する
    - 出来なくなったことを無理やりさせない。
    - 自尊心を傷つけない。
      - 認知症だからと軽視したり、無視したりしない。
    - 老年期以前の生活や仕事を評価する
      - 回想法：自分の過去の生活や体験を思い出させる。
  - 認知症の方の価値の再発見。
    - 自尊心の維持、感情や意欲の改善、言語機能の維持にも役立つ。
- 「認知症の基礎知識」(認知症を知るホームページ [www.e-65.net](http://www.e-65.net)) より抜粋

### 有关日本的知识⑤新干线

大家平时是否坐新干线出远门呢？今年 6 月，有三条新干



线被政府批准，并于 8 月正式施工修建。这三条新干线是：属于九州新干线长崎路线的谏早至长崎路段（定于 2022 年全线投入使用）；属于北陆新干线的金泽至敦贺路段（定于 2025 年全线投入使用）；属于北海道新干线的新函馆至札幌路段（定于 2035 年全线投入使用）。今后，新干线的路线也将继续不断地向全国在各地延伸、扩展。本期，我们就打算为大家介绍一下日本高速铁路的代表——新干线。

#### 1 何谓新干线

新干线这一名称源自新型干线铁路。全国新干线铁路维修法给它下的定义是：列车可以以每小时 200 公里以上的速度在其主要路段高速行驶的干线铁路。只是，诸如山形新干线及秋田新干线那样，在有道口的路段也可以让列车以 130 公里左右的最高时速行驶的新干线车辆也能通过的普通铁路，也被称为新干



线。

1964 年 10 月，为配合东京奥林匹克运动会而投入使用的最早的新干线为①东海道新干线（东京—新大阪），其后，连着后来开通的②山阳新干线（新大阪—博多）、③东北新干线（东京—新青森）、④上越新干线（东京—新潟）、⑤长野新干线（东京—长野）、⑥九州

### 日本の知識シリーズ⑤新幹線

皆さんは普段新幹線に乗って遠出することはありますか。今年 6 月国が新たに着工を認可し、8 月に起工式を行った区間が 3 つあります。九州新幹線長崎ルート（2022 年全線開業予定）、北陸新幹線の金沢—敦賀間（2025 年頃開業予定）、北海道新幹線の新函館—札幌間（2035 年頃開業予定）です。これからまだまだ新幹線の路線は全国に延びていきますね。本号では日本を代表する高速鉄道「新幹線」について紹介します。

#### 1 新幹線とは

新幹線という呼び名は新しい幹線鉄道から来ており、全国新幹線鉄道整備法で「その主たる区間を列車が毎時 200 km 以上の高速で走行できる幹線鉄道」と定義されています。ただ、山形新幹線や秋田新幹線のように最高速度が毎時 130km 程度で踏切がある路線を新幹線車両が走行できるようにしている在来線も新幹線と呼ばれています。

1964 年 10 月 1 日に東京オリンピックの開催に合わせて開業した最初の路線が①東海道新幹線（東京—新大阪）で、現在、②山陽新幹線（新大阪—博多）、③東北新幹線（東京—新青森）、④上越新幹線（東京—新潟）、⑤長野新幹線（東京—長野）、⑥九州新幹線鹿児島ルート（博多—鹿児島中央）と合わせて、6 路線あります。ちなみに山形新幹線（福島—新庄）や秋田新幹線（盛岡—秋田）は新幹線直行特急（三二新幹線）として、東北新幹線から延びています。

#### 2 技術

新幹線は、高速運転をするため、在来線と異なる様々な技術で、安全面や乗り心地、騒音などに対する対策がなされています。

新干线鹿児島路线（博多—鹿児島中央），共有六条线路。顺便说一下，山形新干线（福岛—新庄）及秋田新干线（盛冈—秋田）是作为新干线中的直达特快（迷你新干线）而从东北新干线延伸出去的。

## 2 技术

在新干线上高速行驶，需要与在普通铁路上不同的技术，对其安全性、乘坐感觉及防噪音等方面，都有不同的技术要求。

- 线路：要铺设与普通铁路不同的钢轨设施。为了确保直线行驶，需要加大拐弯处的曲率半径，设置防止脱轨的铁桥。此外，还要将妨碍列车高速行驶的坡度降低到最大限度。
- 钢轨：使用的是接缝处极少的长型钢轨（全长 200 米以上）。钢轨左右两端的宽度标准为 1,435 毫米。由于九州新干线长崎路线也沿用了部分普通铁路，为此，在国内首次投入了可在钢轨宽度不同的铁路上行驶的“变轨距列车”。
- 预防事故：为了防止与汽车碰撞，也为了不让行人走到铁路上去，新干线采取全线立体交叉型设计，不设任何道口。也为了防止伤人事故发生，还在站台上设置了具有移动门的安全围栏。此外，还具备了可让其它列车迅速停车的功能，以应对紧急情况。

## 3 列车

新干线的列车名称按照速度、方向及目的地的不同而各不相同。以下这些具有亲和感的昵称就是通过公开征集等而为各条新干线取出来的。

东海道・山阳新干线

“のぞみ” “ひかり” “こだま”

东北新干线

“はやぶさ” “はやて” “やまびこ” “なすの”

上越新干线 “とき” “たにがわ”

长野新干线 “あさま”

山阳・九州新干线鹿児島路线

“みずほ” “さくら” “つばめ”

山形新干线 “つばさ”

秋田新干线 “こまち”

新干线还根据车体类型（800 系、N700 系、700 系、500 系、200 系、E5-1 系）的不同，

• 路線：在来線とは別に、新規の線路設備を建設。直線を確保するため、カーブの曲率半径を大きくし、脱線防止ガードを設置。他にも高速維持の妨げになる勾配を極力低く設定。

• レール：継ぎ目の数を減らしたロングレール（全長 200m 以上）を使用。左右のレール間隔の標準は 1,435 mm。九州新幹線長崎ルートでは在来線のレールも活用し走行するため、レール間隔が異なる線路を走行できる「軌間可変電車（フリーゲージトレイン）」を国内で初めて導入。

• 事故防止：自動車との衝突事故を防ぎ、線路内に一般の人が立ち入れないようにするため、全線立体交差にし、踏切を一切設けない。人身事故を防ぐため、ホームに可動ゲート付き安全柵を設置。他にも緊急時、他の列車を迅速に停止させられる機能を搭載等。

## 3 列車

新幹線の列車名は、速度、方向、目的地別に異なる名称になっていますが、以下のような親しみやすい愛称が公募などでつけられています。

東海道・山陽新幹線

「のぞみ」「ひかり」「こだま」

東北新幹線

「はやぶさ」「はやて」「やまびこ」「なすの」

上越新幹線「とき」「たにがわ」

長野新幹線「あさま」

山陽・九州新幹線鹿児島ルート

「みずほ」「さくら」「つばめ」

山形新幹線「つばさ」

秋田新幹線「こまち」

新幹線は、車両タイプ（800系、N700系、700系、500系、200系、E5-1系）によって、外装や内装に異なる趣向が凝らされていて、見どころ満載です。特に、列車の顔の部分に当たる先頭車両の形や色は、多くの人の興味

对其外部和内部装饰都分别有着不同的讲究，可看的地方很多。特别是被称为列车脸部的车头部分，其形状和颜色都吸引着很多人的目光。大家要是有机会乘坐新干线的话，请一定留意、确认一下它们的美丽容姿。

大家是否见过车体颜色为黄色的新干线呢？它因这种颜色而被赋予了“黄博士”的昵称，不过它的正式名称是“新干线电轨综合实验车”，是在新干线路段上边行驶边测查钢轨倾斜程度、线路上的配电设施正常与否的业务性车辆。(T)

正确答案：問 1 ④ 問 2 ④

## 新闻摘要



(2012 年 8 月 11 日～10 月 11 日)

8 月 16 日 (星期四)

这一天，在黑龙江省哈尔滨市举行了有关遗华孤儿与中国养父母的常设展。促使这一常设展成功的是隶属当地民间组织的石金楷先生 (54 岁)。石金楷先生曾与父母收养的遗华孤儿 (哥哥) 度过了童年时代，并自 1986 年起参与养父母与遗华孤儿的支援工作。专门以养父母和遗华孤儿为主题的常设展在中国尚属首次。石金楷先生出于担心因有关人员高龄化而使许多资料流失的情况出现，花了整整四年时间才使此次常设展得以实现。

8 月 20 日 (星期一)

厚生劳动省宣布，将于 10 月 13 日 (星期六) 在かでる大厅 (北海道札幌市中央区) 召开“加深对中国・桦太残留日本人的理解的研讨会”。此次研讨会的目的是，加深对中国・桦太残留日本人等之苦难人生及现状的理解，将其讲述给后人知晓，并扩大地区社会的支援网。

を引いているようです。新幹線に乗る機会があれば是非その姿を確認してみてください。

皆さんは、車体が黄色の新幹線を見たことがありますか。その車体の色から「ドクターイエロー」の愛称で呼ばれていますが、正式名称は「新幹線電気軌道総合試験車」といいます。新幹線区間で線路のゆがみ具合等を検測しながら走行し、線路や電気設備等を検査するための業務用の車両です。(T)

クイズの解答 問 1 ④ 問 2 ④

## ニュース記事から

(2012 年 8 月 11 日～10 月 11 日)

8 月 16 日 (木)

16 日、黒竜江省ハルビン市で、中国の残留日本人孤児と中国人養父母に関する常設展が開催された。実現させたのは地元民間団体の石金楷さん(54)で、両親が引き取った残留孤児の義兄と幼少期を過ごし、1986 年から養父母や孤児の支援に関わってきた。養父母や孤児に特化した常設展示は中国では初めてで、関係者の高齢化に伴う資料の散逸を心配し 4 年かけて実現した。

8 月 20 日 (月)

厚生労働省は 10 月 13 日 (土) に、かでるホール (北海道札幌市中央区) で「中国・樺太残留邦人への理解を深めるシンポジウム」を開催することを発表した。このシンポジウムは中国・樺太残留邦人等の苦難の人生と現状について理解を深め、次世代に語り継ぐとともに、地域社会での支援の輪が広がることを目的に開催される。

9 月 10 日 (星期一)

厚生労働省宣布, 遗华日本人一行 24 人 (再次暂时回国人员 12 人; 护理人员 12 人) 集体暂时回国的日期为自 9 月 11 日 (星期二) 至 9 月 22 日 (星期六) 的 12 天时间。此乃本年度所实施的第二次遗华日本人集体暂时回国, 由公益财团法人中国残留孤儿援护基金接受厚生劳动省委托实施。

9 月 13 日 (星期四)

厚生労働省宣布, 桦太残留日本人一行 45 人 (再次暂时回国人员 26 人; 护理人员 19 人) 集体暂时回国的日期为自 9 月 14 日 (星期五) 至 9 月 24 日 (星期一) 的 11 天时间。此乃本年度所实施的第二次桦太残留日本人集体暂时回国, 由特定非营利法人日本萨哈林同胞交流协会接受厚生劳动省委托实施。

9 月 23 日 (星期日)

中国政府于 23 日通知日本方面, 推迟本定于 27 日在北京召开的日中邦交正常化四十周年庆典。

10 月 11 日 (星期四)

厚生労働省于 10 日公开了今年度新被认定的一名遗华孤儿的信息, 以求社会提供有关其亲人之线索。新被认定的遗华孤儿是居住在山东省的时洪告先生, 他将于 11 月 29 日暂时回国。如有任何可靠线索, 将实施与有关人员的会面调查。据厚生労働省公布的数字显示, 迄今为止, 已有 2818 名人员被认定为遗华孤儿, 其中 1284 名已判明身份。

① 请注意

本栏目的新闻皆为一般报章的报道摘要。因此, 并非为政府正式公布之内容, 其中一部分还包含媒体的观察消息, 敬请注意。

9 月 10 日 (月)

厚生労働省は、中国残留邦人の集団一時帰国 24 名 (再一時帰国 12 名、介護人 12 名) の日程が 9 月 11 日 (火) から 9 月 22 日 (土) までの 12 日間になったと発表した。本年度中国残留邦人の集団一時帰国は第 2 回目、公益財団法人中国残留孤儿援護基金に委託して実施している。

9 月 13 日 (木)

厚生労働省は、樺太等残留邦人の集団一時帰国 45 名 (再一時帰国 26 名、介護人 19 名) の日程が 9 月 14 日 (金) から 9 月 24 日 (月) までの 11 日間になったと発表した。本年度樺太等残留邦人の集団一時帰国は第 2 回目、特定非営利法人日本サハリン同胞交流協会に委託して実施している。

9 月 23 日 (日)

中国当局は 23 日、北京で 27 日予定していた日中国交正常化四十周年の記念式典を延期すると日本側に通知した。

10 月 11 日 (木)

厚生労働省は 10 日、今年度新たに中国残留孤儿と認定した 1 名の情報を公開し、肉親に関する情報提供を呼びかけた。認定されたのは中国山東省在住の時洪告さんで、11 月 29 日に一時帰国し、有力情報があれば関係者と対面調査を行う。厚生労働省によると、これまで 2818 名が孤儿と認定され、うち 1284 名の身元が判明した。

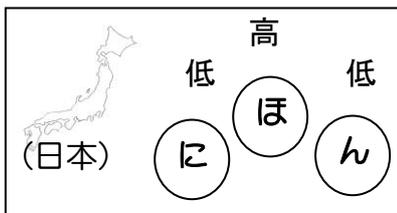
① ご注意

本欄の内容は、すべて一般の新聞などで報道された内容を要約して掲載しているものです。したがって、政府が公式に発表したものではなく、一部には報道機関の観測記事なども含まれていますので、ご注意ください。

### 喝杯咖啡休息一会儿⑧～声调～

想必大家有过这样的经历吧：完全按照教科书上的语句去说的，可是日本人根本没听懂自己说什么。不管你将语法说得多么准确，可要是发音出现问题，有时候就会无法按自己设想的那样把话讲通。实际上，对方根据上下文来理解你的意思情况是比较多的，因此，或许最终可以把话讲通，只是，据说很多人都希望自己的日语能说得更像日本人。为了达到这一目的，在这一期里，我们想跟大家一道来看看日语发音的关键之处——声调。日语声调存在着地域差别，本刊仅以日语标准音之声调为例，来进行讲解。

日语发音时的音节单位被称为“拍”<sup>注1</sup>，而日语的声调，便是根据拍的高低来标示的。比如，“日本”为三拍，如左图所示，“に”的声调较低，“ほ”的声调较高，而“ん”又比较低，每一拍都分别有着一定的音高。但是，此处需要注意的是，日语的声调与汉语的（四声）不同，在每一拍中不存在高低声调相连的情况。也就是说，日语的“に”没有汉语“你（nǐ）”及“泥（ní）”这样的抑扬。认识到这一点，您的日语才有可能说得像日本人。



那么，声调起着怎样的作用呢？声调的作用之一，就是可以区分不同的词义。比如，同音异义词“雨”和“糖果”，就是根据声调不同来区分词义的（如下）。

### こーひーぶれいく⑧～あくせんと～ コーヒーズレイク⑧～アクセント～

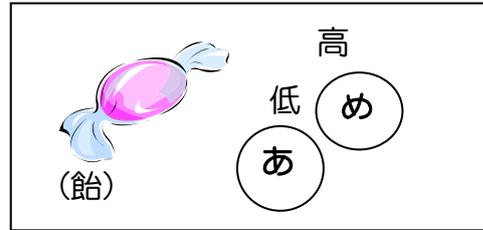
みな なか きょうかしよ にほん  
皆さんの中には、教科書のとおり日本語  
ご はな かか ぜんぜんつう  
語を話したにも関わらず、全然通じなかった  
という経験を持っている人もいるのではない  
でしょうか。どんなに文法的に正しい日本語  
であっても、発音によって思ったように通じな  
いことがあるんですよね。実際には、文脈か  
ら意味が伝わることも多く、最終的にはわか  
ってもらえるかもしれませんが、日本語らしい  
発音で話したいと思っている人は多いよう  
です。今回は、日本語らしい発音のために重  
要なアクセントについて考えてみたいと思  
います。アクセントは方言によって違いがある  
ので、本誌では共通語のアクセントを例に話  
を進めます。

日本語を発音するときの単位を「拍」<sup>注2</sup>と言  
いますが、日本語のアクセントは、拍の高  
低によって示されます。例えば、「日本」は3拍で、左  
図のように、「に」を低く、「ほ」を高く、「ん」  
を低く、1拍1拍をそれぞれ一定の高さで発音  
します。ここで注意したいのは、中国語の  
声調（四声）と違い、1つの拍の中で高低がつくこ  
とはないという点です。つまり、日本語の「に」  
は、中国語の「你(nǐ)」「泥(ní)」のように音の  
抑揚はありません。このことを意識すること  
で、日本語らしい発音に近づけるはず  
です。

では、アクセントの役割は何でしょうか。1  
つは言葉の意味を区別する役割です。例えば、  
同音異義語「雨」と「飴」はアクセントによ  
って次のように意味が区別されます。

(注1) 一拍原則上指一个字的假名。但是诸如“きゃ”、“きゅ”、“きょ”等，带有小“ゃ”、“ゅ”、“ょ”的假名，不属于两拍，仍然属于一拍。再比如，“い(胃)”为一拍；“あい(愛)”为两拍；“きっぷ(切符)”为三拍；“にほんご(日本語)”为四拍；“ちゅうごくご(中国語)”为五拍。

(注2) 1拍は原則仮名1文字です。但し「きゃ」「きゅ」「きょ」のように、小さい「ゃ」「ゅ」「ょ」が付く仮名の場合は、2拍ではなく1拍です。例えば、「い(胃)」は1拍、「あい(愛)」は2拍、「きっぷ(切符)」は3拍、「にほんご(日本語)」は4拍、「ちゅうごくご(中国語)」は5拍です。



还有一个作用，就是断句。比如，“**毎日新聞**を読みます。”和“**毎日、新聞**を読みます。”这两个句子，说话人要说的是“**毎日新聞**”这样一个专用名词呢，还是要将“**毎日**”和“**新聞**”两个词分开说呢？这也可以通过声调来进行区分。下图 1、2 所标示的是两种不同的声调。

もう1つは言葉のまとまりを区別する役割です。例えば、「**毎日新聞**を読みます。」と「**毎日、新聞**を読みます。」のような場合、「毎日新聞」という1つの言葉なのか、「毎日」と「新聞」という2つの言葉なのかをアクセントによって区別します。それぞれのアクセントは、以下の図1、図2のようになります。



让我们从图1、图2所标示的高调部分来看一下其不同之处。图1所显示的<高>调部分只有一个；而图2则有两个。在这里，<高>调部分的个数，决定了说话人到底说的是一个词，还是两个词。也就是说，一句话中，如果声调由高到低变换之后不再升高，其<高>调部分也就只有一个。

図1と図2の違いを、アクセントが高くなっているかまとまりの部分に注目して考えてみましょう。図1は<高>のかたまりが1つですが、図2は2つありますね。このアクセント<高>のかたまりの数が、1つの言葉か2つの言葉を区別しているのです。つまり、1つの言葉の中でアクセントは高い音から一度低い音になった後、再び高い音になることはなく、<高>のかたまりは1つだけだということです。

如此这般，要是能在说话时有意识地注意声调所起的作用，那么，您所说的日语就会容易让对方听懂。

このようなアクセントの役割を意識しながら話すと、聞き手に伝わりやすい日本語になるはずですよ。

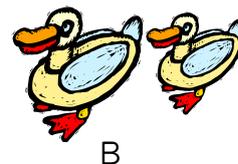
最后让大家来做一道题。下面的图A和图B，分别与句子相符的是那一个呢？请从声调着眼考虑。

最後に問題です。次の①と②の文に合う絵はどちらでしょうか。アクセントから考えてみましょう。

① に わ と り がいます。

---

② に わ と り がいます。



好吧。我们看了一下日语标准音的声调。大家所生活的地区，人们又是用什么样的声调来说话的呢？敬请各位仔细地听一下周围人所讲的日语，或是直接向对方咨询一下。(M)

ここまで、共通語のアクセントで考えてきました。皆さんの地域で話されている方言ではどのようなアクセントになっているのか、周りの人が話す日本語をよく聴いたり、直接尋ねたりしてみましょう。(M)

### 日本の家常菜⑦

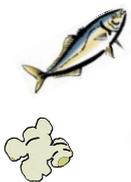
#### “萝卜炖鲷鱼”及“醋拌黄瓜裙带菜”

在这一期里，我们要给大家介绍一下用这个季节里肥美的鲜鱼“鲷鱼”（※1）和萝卜做出来的、典型的冬季菜肴“萝卜炖鲷鱼”。以及，制作方法简单，跟较油腻的菜肴一起吃时十分爽口的、具有代表性的日本凉菜“醋拌黄瓜裙带菜”。



#### 萝卜炖鲷鱼（4人份）

##### 【材料】



切成块状的鲷鱼 4块  
萝卜 半根  
生姜 少许

##### 【调料】

水 1杯 糖 2大勺  
酱油 2大勺 料理酒 1大勺

##### 【烹饪方法】

- ① 将鲷鱼放入开水中以去腥味儿，当其表面颜色变白时立刻捞出来，然后用凉水过一下，在把水沥净。
- ② 萝卜去皮，切成大约 1.5~2 厘米宽的圆块儿，之后再将其切成一半（如图所示），然后将其刮圆（※2）。在锅内倒入冷水（可淹过萝卜即可），并用中火炖二十分钟左右。用竹签扎萝卜时能轻而易举地穿透即可。要是感觉还有点硬，就再炖一会儿。
- ③ 将调料放入锅内，盖上小锅盖（※3）后炖十五分钟左右。之后将切成细丝的生姜（※4）和鲷鱼放进锅内再炖五分钟。
- ④ 盛入盘内即得。

##### 笔记

（※1）根据生长阶段的不同而有着不同的名字，也被称为“发迹鱼”。同时根据地区的不同，其叫法也不尽相同。比如在关东，其有着稚鲷鱼→幼鲷鱼→小鲷鱼→鲷鱼这样的叫法。从12月到1月为冬鲷季节，味道肥美，在超

### 日本の家庭料理⑦

#### 「ぶり大根ときゅうりとわかめの酢のもの」

今回は、この時期 油 がついておいしい 魚 “ぶり”（※1）と大根を使った冬の代表的な日本料理の「ぶり大根」。そして、簡単に作れて、油っこい料理とあわせると、さっぱりした食感でいただける日本の代表的な酢のもの「きゅうりとわかめの酢のもの」をご紹介します。

#### ぶり大根(4人分)

##### 【材料】

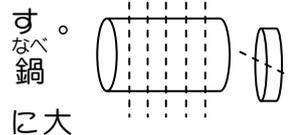
ぶりの切り身 4切れ 大根 1/2本  
生姜 少々

##### 【調味料】

水 1カップ 砂糖 大さじ2  
醤油 大さじ2 酒 大さじ1

##### 【作り方】

- ① ぶり(※1)は臭みを取るために熱湯に入れ、表面の色が変わったらすぐに取り出します。その後、水にさっとくぐらせ、水気を切ります。
- ② 大根は皮をむき、約1.5~2cm幅に輪切りにしてさらに半分に切り(左図)、面取り(※2)をしま



す。鍋に大根がつかるくらいの水を入れて中火にかけ20分くらい下茹でをします。竹串を大根に刺した時にすっと通るくらいになっていればいいです。まだ硬いときは、もう少し煮てください。

- ③ 鍋に調味料と大根を入れ、落とし蓋(※3)をして15分くらい煮ます。そして、細切りにした生姜(※4)とぶりを入れて更に5分くらい煮ます。
- ④ 器に盛りつけ完成です。

##### 【メモ】

（※1）成長とともに名前が変わる「出世魚」と言われています。地域によって呼び方が異なりますが、例えば関東の場合、わかし→いなだ→わらさ

市也常常有卖的。

(※2) 这是一种巧计，意即薄薄地将切出来的蔬菜截角刮圆。这样放进锅内煮的时候，就不会因彼此相互碰撞而破坏其形状。做炖菜时常常用这一方法切菜。

(※3) 做炖菜时常常用的、比锅小一圈的盖子。盖上这种小锅盖，就容易使菜入味。一般用木制盖子来作小锅盖，不过，也可以用烤箱防焦纸来代替。

(※4) 放生姜可以去鱼腥。

醋拌黄瓜裙带菜 (4 人份)

【材料】

- 黄瓜 2 根
- 盐腌裙带菜 (※5) 适量



【调料】

- 盐 2 小勺 糖 2 大勺
- 醋 3 大勺 酱油 少许

【烹饪方法】

- ① 将黄瓜切成薄片，加进少许盐轻轻柔拌。之后放十分钟左右。待黄瓜变软后将水分挤出去。
- ② 将裙带菜洗净后稍稍焯一下，待沥尽水后将其切成容易入口的大小。
- ③ 加糖、醋、酱油，拌匀。之后加进黄瓜和裙带菜再次拌匀。
- ④ 将其盛进碟子中即可。

烹饪笔记

(※5) 新鲜裙带菜 (从海里捞上来、未经加工、有海腥味的裙带菜) 与干裙带菜 (将新鲜裙带菜晒干、遗留有香味的裙带菜) 不同，而盐腌裙带菜则是将新鲜裙带菜焯过之后，让其颜色由褐色变成醒目的绿色，并待其冷却后撒上盐腌制出来的。盐腌裙带菜在冷藏室下可保存 2 至 3 个月，而冷冻则可以保存一年左右。此外，市面上也出售将盐腌裙带菜洗过之后晒干、切短的裙带菜。(K)



→ぶりという具合です。12月から1月は寒ぶりとしておいしい時期でスーパーでもよく見かけるようになります。

(※2) 野菜を切った面の角を薄く削ぎ切ることを言います。鍋の中で食材があたっても煮くずれないようにするための一手間です。主に煮物料理に用いられる切り方です。

(※3) 煮物を作るときに使われ、鍋より小さい蓋を材料にのせることで、味が全体に染みこみやすくなります。一般的には木蓋を使いますが、オープン用のシートなどでも代用できます。

(※4) 生姜を入れることで魚臭さがとれます。

きゅうりとわかめの酢の物 (4 人分)

【材料】

- きゅうり 2 本 塩蔵わかめ (※5) 適量

【調味料】

- 塩 小さじ2 砂糖 大さじ2
- 酢 大さじ3 醤油 少々

【作り方】

- ① きゅうりを輪切りにして、塩を加えて軽くもみまします。10分くらい置き、しんなりしてきたら水気を絞ります。
- ② わかめを水洗いして、さっと湯通しをします。そして、水気を切ってから食べやすい大きさに切ります。
- ③ 砂糖、酢、醤油をよく混ぜ合わせ、きゅうりとわかめと和えます。
- ④ 器に盛りつけ完成です。

料理メモ

(※5) 生わかめ (海から採取したそのままの香りがある)、乾燥わかめ (生わかめを乾燥させたもので香りが残っている) と区別して、生わかめを湯通しして褐色から鮮やかな緑色にしてから、冷やして塩をまぶしたものです。冷蔵で2-3か月、冷凍で1年程度日持ちします。また、主に塩蔵わかめを水洗いして乾燥させたカットわかめも売られています。(K)

25 页的正确答案：符合①的是图 B “二羽、鳥がいます。”；符合②的是图 A “鶏がいます。”

P25 の答え ①に合うのは絵 B 「二羽、鳥がいます」。②に合うのは絵 A 「鶏がいます」。

### 编后记

终于从让人虚脱的盛夏酷暑中解放出来，想必大家都感到很惬意吧。我们希望大家在入冬季节里也继续保持身体健康，多摄取一些时菜，并适当地做一些锻炼，从而管理好自己的身体、保持良好的体力。

本刊致力于为大家介绍各种资格等有利于就职的信息，同时也欢迎大家为我们提供您自身“有助于就职的体验”（投稿）。敬请介绍一下您的考资格或是就职的成功体验，以及最终帮助你实现就职理想的职业训练学校之学习等体验。敬请各位踊跃投稿！（T）

### 編集後記

体力を奪う夏の強烈な暑さからも解放され、皆さんほっとしているのではないでしょう。冬の間も体調を崩さないように、旬の食材を使った食事と適度な運動で体調管理と体力維持をこころがけましょう。本誌では、資格などの就労に役立つ情報提供に努めておりますが、新たに皆さんの「就労に役立つ体験記」（投稿）を募集します。ご自身の資格取得や就労までの成功談、就労に結びついた職業訓練校などの体験談を本誌で紹介いたします。是非奮ってお寄せください。（T）

『天天好日』第 6 1 号 2012 年 11 月 15 日発行  
 〈天天好日の発行月：5・8・11・2 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

#### 【各地の支援・交流センター】

北海道中国帰国者支援・交流センター（北海道センター）  
 〒060-0002 札幌市中央区北 2 条西 7 丁目 1  
 北海道社会福祉総合センター3 階  
 TEL：011-252-3411

東北中国帰国者支援・交流センター（東北センター）  
 〒980-0014 仙台市青葉区本町 3-7-4  
 宮城県社会福祉会館内 TEL：022-263-0948

東海・北陸中国帰国者支援・交流センター（東海北陸センター）  
 〒461-0014 名古屋市東区榑木町 1-19  
 日本棋院中部会館 6 階 TEL：052-954-4070

近畿中国帰国者支援・交流センター（近畿センター）  
 〒530-0026 大阪市北区神山町 11-12  
 TEL：06-6361-6114

中国・四国中国帰国者支援・交流センター（中四国センター）  
 〒732-0816 広島市南区比治山本町 12-2  
 広島県社会福祉会館内 TEL：082-250-0210

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

### 《訂正》 《訂正》

第 60 号の記事に次のとおり誤りがありましたので、お詫びして訂正します。  
 第 60 号里面有如下的错误之处，现予以订正，敬请谅解。

訂正箇所	訂正处	ご誤り	→	正しい
6 頁左段上から 4 行目	第 6 頁左側目録上面第 4 行	喪命	→	死傷

◆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。  
 ◆搬家报告 搬家的时候，为了能准确地收到《天天好日》也请别忘了将您的新住址告诉我们。还有，向当地邮局提交“搬家报告”。