



【征稿】“我们的人生从七十岁开始…”

【投稿】「我ら人生七十から」

我来到福岛时，当初连五十音图都不明白，现在总算可以在日常生活中用日语交流了。从 60 岁退休后，我就开始学习面向归国者的函授教育。现在也每周一次，去仙台东北中心，学习日语和电脑。

在半年前，我想我现在身体还可以，日语多少也会了一些，为了报答国家和人民对我们的恩情，我应该做些什么呢？于是我去了地域支援中心进行商谈。商谈员说：你既然持有上门护理员的执照。“可以做日托护理志愿者啊”。在十多年前为了老后的生活起见，我考取了二级上门护理员※的执照。



私は福島に来た時、最初は日本の五十音図さえわからなかったのですが、今では何とか日本語で日常生活が送れるようになりました。60歳で定年退職してから、中国帰国者向けの通信教育を受講することになりました。今も毎週一回日本語・パソコンを勉強するために仙台の東北センターへ通っています。

半年前に、今は私の体もまだ大丈夫で日本語も少しできることから、社会と皆さんに恩返しするために何か役立つことがあればと思い、地域支援センターへ相談に行きました。すると、相談員の方は、十数年前老後のためにとホームヘルパー2級※を取得していた私に、「ディケアのボランティアがいいですよ！」と言いました。

目 录

1~3 【征稿】“我们的人生从七十岁开始…”
 4~6 日托服务“J”的挑战(上)
 7~11 围绕日本癌症治疗的情况
 12~13 新闻摘要(2013年12月21日~2014年3月20日)
 14~17 喝杯咖啡休息一会儿⑭
 “真好吃啊”“真好吃欸”
 18~19 信息技术用语⑪“3G”和“LTE”
 20~23 日本的家常菜(23)~面向从事家庭护理工作的第2・3代~“盐烤马鲛鱼”、“竹笋焖饭”、“日式蛋花汤”
 23~25 日本的家常菜(号外)~餐具配菜肴~
 26~27 脚气对策
 28 编后记

目 次

【就劳投稿】「我ら人生七十から」
 デイサービス「J」の挑戦(上)
 がん治療をめぐる日本の状況
 ニュース記事から(2013年12月21日~2014年3月20日)
 コーヒーブレイク⑭「おいしいですね」「おいしいですよ」
 IT用語⑪「3G」と「LTE」
 日本の家庭料理(23)~介護に従事する2・3世の方へ
 ~「さわらの塩焼き」、「竹の子ごはん」、「ときたま汁」
 日本の家庭料理(番外編)~器と料理の組合せ~
 水虫対策
 編集後記

然后她就向我介绍了志愿团体。我说：“我年龄大了，行动迟缓，又是青光眼看不太清东西，能行吗？”她说：“你只和利用者聊聊天就可以，不妨去试试看吧。”

现在，每周参加二次志愿者活动。最初不习惯，把茶水溢出杯外、送饭取回名签时把筷子碰掉、擦桌子时把花瓶碰倒、也记不住利用者的姓名、利用者说的话也听不懂等，自己也很灰心失望。然而，在我心灰意冷的时候，却得到了职员及志愿者伙伴们的鼓励和安慰，不厌其烦地教我。此外，还参加了二次学习班，伙伴们互相交流经验，渐渐地得心应手了。

早晨在门口迎接利用者时问候“早安”，接着自我把手消毒后，目送他们进大厅。然后，帮助职员为利用者们分组进行娱乐活动。休息时为利用者端茶或倒咖啡。中午还要把桌子用消毒水和清水各擦一遍后，就上茶和摆上饭菜、用餐后，收拾。在吃点心前还是同样把桌子用消毒水和清水各擦一遍后，上茶和点心、用餐后，收拾。然后，为利用者们做回家准备。最后，引导利用者到门口，并且道谢“谢谢”，这就是志愿者一天的活动流程。

利用者们以残疾之身来挑战复杂的手工艺，他们精致的作品使我深受感动，就好像神佛在保佑他们似的……。我也有了一把年纪，他们的言行让我领悟了宝贵的人生。

それから施設のボランティアを紹介してくれました。「私は歳だし、行動も遅いし、目も緑内障なので、物が見にくいですが、できますか」と言うと、「利用者と話をするだけでもいいですよ。体験してやってみましょう」と言ってくれました。

今、週に2回、ボランティア活動を行っています。最初、私は慣れていないから、お茶を入れるとお茶が茶碗から溢れたり、配膳の名札を取ると箸が落ちたり、テーブルを拭くと花瓶が倒れたり、利用者の名前も覚えられなかったり、利用者の話も分からないなど、自分でもがっかりしました。けれど、職員さんとボランティア仲間たちは私を親切に励まして、丁寧に教えてくれました。講習会に2回参加して、仲間と交流していくうちに、だんだんよくなりました。

朝、施設の玄関で利用者さんをお迎えする時「おはようございます」と挨拶し、自分の手を消毒し、利用者さんを見守ってフロアに入ります。その後、各レクリエーション活動の時、職員さんのお手伝いをしています。休憩の時にはお茶やコーヒーを出します。また、昼には、テーブルの消毒と水拭きをした後で、お茶と昼食の配膳、片付けをします。そして、間食の時間の前にもテーブルの消毒と水拭きをし、その後でお茶と間食の配膳、片付けをします。それから帰る準備のお手伝いをし、最後に玄関へ利用者さんを誘導して、「ありがとうございました！」と言って見送ります。これがボランティア活動の一日の流れです。

利用者さんたちはご不自由な体で難しい手芸に挑戦しています。その見事な出来栄に私は感動し、神様に守られているのだ…と感じます。私も歳を重ねてまいりまし

“我们的人生从七十岁开始……”

1 我们的人生从七十岁开始，身心也很健康。

八十岁阎王来迎时，只告诉现在不在。

2 我们的人生从七十岁开始，时保笑容满面。

九十岁阎王来迎时，会告诉尚时还早。

3 我们的人生从七十岁开始，没有不满足的。

百岁阎王来迎时，就告诉请不用急。

4 我们的人生从七十岁开始，时保感谢之心。

百十岁阎王来迎时，会看时期自行去。

上面这首歌，是每天开总结会时唱的歌。

我虽然不全懂歌词的意思，但能看得出他们唱歌时的愉快表情。今后，我也将作为二级上门护理人员，竭尽全力做好志愿者这一活动。“我们的人生从七十岁开始……”。

2013 年 7 月 17 日

M

※上门护理人员二级：上门护理人员二级与 2013 年 4 月被废除，为此过渡于护理职员初任者研修。持有上门护理人员二级执照者，在 2013 年 4 月 1 日以后，按护理职员初任者研修结业算。

(大致按照投稿者的原文“中日两文”所登载)



たが、とても大切な人生の生き方を教えてもらいました。

「我ら人生七十から……」

1 我ら人生七十から、心も体も元気です、八十で迎えに来たならば、只今お留守といいなさい

2 我ら人生七十から、いつもにここ元気です、九十で迎えに来たならば、まだまだはいといいなさい

3 我ら人生七十から、何も不足は言いません、百で迎えに来たならば、そんなにせくなといいなさい

4 我ら人生七十から、いつも感謝で暮らします、百十で迎えに来たならば、頃みていくといいなさい

この歌詞は毎日利用者さん達と終業の時に唱和しています。歌詞の意味が全て分かっているわけではないのですが、皆さんが歌っていて生き生きしている様子が見て分かるのでうれしいです。

これからもホームヘルパー 2 級の資格を活かし、精一杯ボランティア活動をしていきたいと思っております。「我ら人生七十から……」。

2013 年 7 月 17 日

M

※ホームヘルパー 2 級：2013 年 4 月にホームヘルパー 2 級は廃止され、介護職員初任者研修に移行しました。ホームヘルパー 2 級の資格を持っている方は、2013 年 4 月 1 日以降、介護職員初任者研修の修了者と見なされます。(日中両文ともに投稿者の文章をほぼそのまま掲載しています。)

日托服务“J”的挑战(上)

围绕归国者的护理保险制度，由于人们对于制度本身缺乏了解以及文化差异等原因，引发了很多问题。就在这样一种背景下，我们听说第二代归国者开设了一所面向第一代归国者的日托设施，于是前去采访。在这一期里，我们就为大家介绍一下开办这所设施的经过。

◆好吧，向 I 住宅新村进发

今年 4 月，在 K 县内归国者集中居住的“I 住宅新村”商业街一角，开设了一所叫作“J 日托服务”的设施。与新村居民多文化这一背景相符，其文字标志也用了多种语言。而 J 的旁边，是出生于柬埔寨的居民经营的亚洲食材店，还有华裔开的中国点心铺。

进到 J 里头，左手边的墙上挂着随时放映中国卫星节目的大液晶屏幕；右手边是床位；中间是桌子，还可以看见里面有 J 引以为自豪的、可享受中草药足浴的浴室。

经营这家日托服务设施的是第二代 H 先生和其堂兄 U 先生二人。H 先生是所泽中心的第三期毕业生，当时在所泽学习的时候，H 先生还是一名只有十一岁的少年呢！在采访那天，有三名归国者前来日托所，他们要么看看电视，要么做做手工，各随己愿地度过在日托所的时间。其中 A 先生的年龄最大，已经 85 岁。在来日托所以前，完全无法步行的 A 先生，现在已经恢复到可以扶着墙或栏杆走路了！对于 U 先生来说，A 先生能够恢复得这么好，也给他带来了工

デイサービス「J」の挑戦(上)

帰国者の介護保険制度利用を巡っては、制度についての知識不足や文化の違い等、様々な問題が噴出しています。そんな中、一世帰国者のために二世がデイサービス施設を開いたと聞いて、取材に行ってきました。今号では、開設の経緯を中心に伝えします。

◆ いざ、I 団地へ

K 県内で帰国者の集住する「I 団地」その中の商店街の一角に今年の 4 月、「J デイサービス」が開設されました。多文化の住民が暮らす同団地らしく、団地内の掲示も多言語、J の隣にはカンボジア出身者によるアジア食材店や中国系の中華菓子店が並びます。

中に入ると、左の壁には中国のネットテレビを常時放映している大モニター。右手にベッド、中央にテーブル、奥には、薬草足湯が自慢の入浴室が見えます。

経営するのは二世の H さんと従兄弟の U さん、H さんは所沢センター第 3 期生で、在所時はまだ 11 歳の少年でした。取材当日は 3 名の帰国者が利用者として来所中で、テレビを見たり手芸をしたり、思い思いにゆったりと過ごしていました。中でも 85 歳で最高齢の A さんは、ここに通うまでは全く歩けなかったのに今では伝い歩きができるまでに回復されたそうで、U さん自身にとっても A さんの回復がこの仕



作上の干劲儿。

除了 H 先生和其他先生们以外，那一天出勤的家庭助理员还有第三代 B 女士。除了经营这所日托设施以外，H 先生还经营着助理员站，两个设施加起来一共有十七、八名助理员在工作，其中十名是第二、三代归国者。

◆启幕为止的历程

以前在一家运输公司工作的 H 先生通过所接的帮助归国者搬家的活儿，看到了几个年纪大的归国者腿脚不方便，生活很困难。另外其本人的岳母也被认定是要护理 2～3，却无法完全利用护理制度，而在家里呆了三年。这些都让他痛感到归国者有着其特殊的问题。

其一就是语言障碍。H 先生认为语言不通，也就是说不光无法办成事情，还存在着无法与人交流这一重大问题。比如，“热”、“冷”这种程度的日语很多人都会说，可是一旦被突然问及时，由于紧张和害怕，有些归国者会干脆忍着，连最简单的要求都放弃不提。因为没有沟通和交流的机会，于是陷入对沟通和交流这种行为本身感觉麻烦的恶性循环当中。要是不懂日语就无法参与到设施内的活动中去，结果，整天都是一个人默默呆在设施里，那是一种怎样的孤独感呀！很多归国者因为别人推荐而去日托设施，然而回来后便再也不想第二次。

此外，归国者面前还有一堵巨大的异文化墙壁，那就是饮食文化的差异。设施所提供的伙食自然不用说，即使家庭助理员登门服务的

事のエネルギーの源となっているとのこと。

H さんたちの他に当日勤務のヘルパーは三世の B さん。H さんはこの施設の他にヘルパーステーションも運営しており、そちらと合わせて 17、8 名のヘルパーのうち 10 名が帰国者二世とのこと。

◆開所まで

H さんは以前勤めていた運送会社で請け負った帰国者の引っ越しの仕事の中に、何名かの高齢帰国者が不自由な体で苦勞しているのを目にし、また自身の義母が要介護度 2～3 なのに制度を利用しきれずに 3 年間自宅にいたことから、帰国者ならではの問題を痛感したそうです。

問題の 1 つは何と言っても言葉の壁ですが、言葉が通じない、つまり用が足せないということだけでなく、“コミュニケーション”がないことの問題が大きいと H さんは考えました。たとえば、「暑い」「寒い」レベルの日本語ならできる人は少なくないのですが、尋ねられてもその場でぱっとうまく言えないという諦めや恐怖心から帰国者の多くは単純な要求すらも我慢して口にできなくなってしまうのだと。コミュニケーションの機会がないと、コミュニケーションに対してますます億劫になっていく悪循環に陥ります。施設内の活動も日本語ができないと参加もできず、一日中押し黙ったまま施設にいる疎外感はいかばかりか。勧められて一回はデイサービスに出かけていっても、帰国者の多くがその後、二度と行かなくなるといいます。

また、もう 1 つの大きな異文化、「食」の壁も帰国者の前に立ちはだかっています。施設

时候，也无法奢望对方用自己想吃的食材做出想吃的味道。在这个问题上，也存在着归国者因为无法明确传达自身意愿这样的语言障碍而往往最终放弃提要求。H 先生也曾听到归国者诉苦说“家庭助理员每天都只给自己吃没有蔬菜的酱油面（归国者只会说酱油面）”。

应该改变这样的情形！H 先生生出了这个想法，并于两年前在当地设立了上门家庭助理员站，为开设日托设施做起了准备。但是，刚刚启动时，对日本的制度不太熟悉的 H 先生听说要先成立一个组织，于是不假思索地开了一家株式会社。要是办成 NPO 或普通的社团法人也就算了，一个刚刚进入业界的归国者，还打着一面“株式会社”的招牌，因此陷入难以获得行政理解及组织补助的困境，这让 H 先生很是后悔。尽管也有一些社会性企业选择的是株式形态，因此不好一概而论，但 H 先生却颇为愤慨：“自己做的是有益于社会的事，为什么要受各种限制？”这关系到日中两国对于公益事业及企业之看法及观念的差异，让我们认识到在这一点上，日中两国之间也存在着文化隔阂。我们将在下一期里继续为您介绍！

(An)

转载自《同声同气》第 56 期

提供の食事はもちろん、訪問介護でも、望む素材と味付けの食事は望むべくもありません。ここでも要望をきちんと伝えきれない言葉の壁との相乗作用で、高齢者は全てを諦めてしまいがちです。H さんの耳には、毎日ヘルパーに素うどんだけ食べさせてもらっていた(それしか要求できなかった)帰国者の例も入ってきていました。

これは何とかしなくては、と考えた H さんたちは 2 年前に地元で訪問ヘルパーステーションを作り、通所施設開設の準備を進めました。しかし、立ち上げ時、日本の制度に疎かった H さんは、まず組織を作る必要があると言われて、何も考えずに株式会社を作ってしまったのです。NPO か一般社団法人にしてあげればよかったのに、と後に悔やむことになるのですが、ぽっと出の帰国者の、しかも「株式会社」という看板の故に、行政の理解や団体助成が得られない状況に陥ってしまいました。社会的企業で株式形態をとっているところもあるので一概には言えないことですが、「社会的に有意義なことをしているのになぜ」と H さんは憤慨。この辺は公益と企業に対する見方の日中の違いもあり、こんなところにも異文化の壁が存在したかと考えさせられました。以下、次号！ (An)

『同声・同気』第 56 号より転載

围绕日本癌症治疗的情况

在人口老龄化不断进展的日本，近年来癌症的罹患率持续攀升，据说日本男性每两个人中就有一人；女性每三个人中就有一人有可能在其生涯中患癌。癌症已经被称为国民病，可见它变成了多么普通的疾病，而日本在围绕癌症治疗方面，也发生了巨大的变化。

1. 告知真情

大约在三十年前，我的家人患了进展性癌症，主治医生将我们叫来，并告知了我们病名。当时，一般都是首先告知患者家属真情，而是否通知本人则由患者家属来决定。但是，据说最近无论患者罹患的癌是属于早期性还是进展性，大多数情况下都由医生直接告知本人其病名及病情。这样做的理由是，患者本身有着听取医生介绍治疗内容及治疗目的的权利，以及医生应该在征得患者同意的情况下实施治疗这样一种源自欧美的思想（知情同意）已经在日本扎下了根。此外，据说还有一个背景就是，当今癌症治疗技术不断进步，治愈率也越来越高，患者对于癌症这种疾病予以理解，并配合医生进行治疗会取得更好的治疗效果。

日本告知真情的做法与中国不同，因此，或许有人会感到十分吃惊。其实即使在日本，也不是没有根据患者家人意愿而避免告诉本人的例子。只是，在一些大的综合医院，一般都没有事前征求患者家人意见的程序，所以，最好是认为这类医院会直接告知患者本人及其家人真情。

2. 安宁疗护

若是告知患者本人真情，作为其家人，总是会担心患者因此所遭受的心理打击，还有就是不停地担忧正式开始治疗后其副作用会给患

がん治療をめぐる日本の状況

高齢化の進む日本では、近年がんの罹患率が上がり、生涯のうちにかんにかかる可能性は、男性の2人に1人、女性の3人に1人とも言われています。国民病と言われるほど、身近な病気になってしまったがんですが、がんの治療をめぐる日本の状況は、以前と比べ大きく変わってきました。

1. がんの告知

30年程前、身内が進行性がんを患った時、主治医は私たち家族を呼び出して、病名を告知しました。当時告知はまず家族に対して行うのが一般的でしたし、本人に告知するかどうかは家族の意向で決まっていた。しかし、最近では、がんが早期か進行性かを問わず、ほとんどの場合、医師から直接本人に病名や病状が告知されているそうです。その理由は、患者は治療の内容や目的について医師から説明を受ける権利があるし、医師は患者から同意をもらった上で治療すべきだという、欧米で生まれた考え方（インフォームド・コンセント）が日本にも根付いてきたからです。がんの治療法が進んで治療率が上がってきていること、患者が病気を理解し、医師と協力しながら治療に臨むほうが、治療効果が上がることなども背景事情としてあるようです。

中国での告知の方法と違うことから、驚かれたでしょうか。日本でも、家族の意向で、本人への告知が回避された例がないわけではありません。ただ、大きな総合病院などでは、事前に家族に相談するという手順自体がなく、直接患者と家族に告知されると考えておいたほうがよいかもしれません。

2. 緩和ケア

患者本人への告知となると、家族として何より心配なのが、患者の受ける精神的ショックです。また、治療開始後の副作用の辛さなど不安の種は尽きません。ところで、みなさんは「緩和ケア」と

者带来怎样的痛苦。只是，大家是否听说过“安宁疗护”？所谓安宁疗护就是缓解患者的身心痛苦，并支持其活出自己的风采。以前的癌症治疗是将所有的重点都放在“治好癌病”这个层面上，但近来人们开始认为缓解患者的痛苦，让其过上更好的疗养生活其实跟治疗癌症有着同等的重要性。此外，安宁疗护的对象还包括患者的家人在内，若是需要，还会对患者家人进行心理护理。

1) 安宁疗护的内容

安宁疗护的内容会根据医院的不同而多少有些差异。安宁疗护团队由医生、护士、药剂师及营养师等组成，向患者及其家人提供支援。以下为护疗范例。



いうことばをご存知ですか。緩和ケアとはがんに伴う患者の体と心の痛みを和らげ、その人らしく生活できるよう支援することです。以前のがん治療では、専ら「がんを治す」ことに重点がおかれていましたが、最近では、患者の辛さを軽減し、よりよい療養生活を実現させることが、がんを治療することと同じくらい大切だと考えられるようになってきたのです。また、緩和ケアでは患者の家族も対象になり、必要があれば心のケアなどが行われます。

1) 緩和ケアの内容

緩和ケアの内容等は、病院によって多少違いがありますが、医師、看護師、薬剤師、栄養士などが緩和ケアチームとして、患者とその家族を支援します。以下はケアの例です。

| | |
|---|--|
| <p>医師 医生</p> | <p>痛みなど身体症状の緩和を担当する医師と、精神症状の治療を担当する医師が、担当医と協力して治療に当たる。 由负责缓解患者身体症状等痛苦的医生和负责治疗患者精神症状的医生与主治医一道进行治疗</p> |
| <p>看護師 护士</p> | <p>患者や家族のケア全般に関与するとともに、転院や退院後の療養についての調整も行う。 全面参与患者及其家人的疗护，同时负责调整患者转院或出院后的疗养方针。</p> |
| <p>薬剤師 药剂师</p> | <p>痛みなどの症状を和らげる薬について助言や指導を行う。 就镇痛药等缓解症状的药物提供建议及服药指导</p> |
| <p>医療ソーシャルワーカー (注1) 医务社会工作者(注1)</p> | <p>療養に係わる助成制度や経済的問題、仕事や家族などの社会生活や療養先などに関するアドバイスを担当する。 负责向患者及其家人介绍有关疗养扶助制度，并就经济问题、工作、家人生活及疗养的地方等问题提供建议。</p> |
| <p>心理士(心の専門家) 心理医生(心理专家)</p> | <p>不安、うつ状態など気持ちの問題についてカウンセリング(注2)を行う。 家族のケアも担当する。 就内心不安及抑郁等心理问题进行心理疏导(注2)。 也负责关怀患者家人。</p> |

| | |
|---------------------|---|
| えいようし 栄養士 营养师 | いんしょく もんだい たいあう しょくさい ちょうりほうなど 飲食に係わる問題に対応して、食材や調理法等のアドバイスを行う。 対応患者飲食方面的问题，并就食材及烹饪方法等提供建议。 |
| リハビリ専門員 康复专业人员 | しょうが からた きのつ さいたいけん かつよつ あんぜん く じよげん 患者が身体の機能を最大限に活用し、安全に暮らせるように助言や治療を行う 最大限度地调动患者的身体机能，为其能安全生活提供建议及治疗。 |

注 1) 医务社会工作者：主要在医院及保健所等医疗机构工作的专业人员，从社会福祉的角度与患者及其家人进行商谈。

注 2) 心理疏导：倾听（患者）的话，同时帮助其将藏在心中的不安及烦恼变成语言吐露出来。这样就可以让心理负担变轻，也可以整理自己的想法。

2) 什么时候开始做安宁疗护

以往，安宁疗护大多是在病情进入发展阶段后开始的。但是现在，告知患者真情、开始做癌症治疗时，就可以与之并行着同时接受安宁疗护了。患者被告知真情，或是得知癌症



复发或出现转移时，会在很多场景中感到“不安”及“情绪低落”。据说一般情况下，人们会在数日或两个星期左右之后，逐渐克服困难接受事实，但是超过两个星期情绪仍然不见恢复的话，就需要导入心理护疗了。

3) 实施安宁疗护的场所及办法

分为在医院接受安宁疗护和在家里接受两种情况。前者的话采用下述方式（a 和 b 为与癌症治疗并行的安宁疗护）：

- a. 在进住的一般病房接受安宁疗护
- b. 到安宁疗护门诊接受安宁疗护
- c. 进住“安宁疗护病房”

注 1) 医療ソーシャルワーカー：病院や保健所など主に医療施設で働いている専門職。社会福祉の視点から、患者や家族からのさまざまな相談に応じる。

注 2) カウンセリング：（患者の）話に耳を傾けながら、心に秘めた不安や悩みをことばにしていけるよう支援する。ことばにすることで気持ちが楽になったり、考えが整理できたりする。

2) 緩和ケアを始める時期

以前、緩和ケアは病気がかなり進んだ段階で行われました。しかし今では、告知を受けて治療が始まってから治療と並行して、緩和ケアが受けられるようになりました。患者は、告知された時、再発や転移を知った時など、さまざまな場面で「不安」や「気分の落ち込み」を感じます。通常なら数日から 2 週間程度で、困難を乗り越えて事実を受け入れるそうですが、それ以上経っても回復しない場合は、心のケアなどの対処が必要とされています。

3) 緩和ケアが行われる場所や方法

病院で緩和ケアを受ける場合と自宅で受ける場合に分かれます。前者には次のような方法があります。a と b は、がん治療と並行して受ける緩和ケアです。

- a. 入院する一般病棟で、緩和ケアを受ける
- b. 緩和ケア外来に通院する
- c. 「緩和ケア病棟」に入院する
- a. 一般病棟で提供される緩和ケア
一般病棟でがんの治療を続けながら、同時に緩和ケアを受けることができます。
全国のがん診療連携拠点病院には、緩和ケ

a. 一般病房所提供的安宁疗护

在一般病房一边坚持做癌症治疗同时一边接受安宁疗护。

据说全国肿瘤诊疗联合据点内有着安宁疗护团队，即使不属于肿瘤诊疗联合据点所指定的医院，有一些也可以提供安宁疗护，因此最好是跟医生确认一下。

b. 安宁疗护门诊

主要面向出院后继续接受外来治疗的患者，可在外来门诊接受安宁疗护。此外还有实施上门诊疗（注 3）的诊疗所或是与上门护理站（注 4）合作，提供支援，使患者在家里就可以享受安宁疗护。

注 3）上门诊疗：在医疗护理制度规定范围内，由医生有计划地到患者家登门造访，为其进行问诊・治疗

注 4）上门护理：护理保险制度提供的护理服务之一，由护士等人在医生的指示下上门造访患者，照顾其疗养生活或为必要的诊疗提供辅助。

c. 安宁疗护病房（别名临终关怀安养院）

主要面向手术及化疗都已经不太有作用以及不希望再接受治疗的患者，这里所实施的护理是以为患者缓解疼痛为中心，原则上以患者本人已接受病名、病情的真情告知为住院条件。这里有很多帮助患者缓解其身心痛苦的专业人员，为其提供各种各样的辅助以使患者能平和安详地度过时光。由于病房数量有限，因此据说很多地方需要排队。

d. 居家安宁疗护

这是为渴望在住习惯的自己家里或是护理设施度过时光的患者提供的、由居家诊疗医生（专门负责出诊的医生）和上门护士相互配合所实施的安宁疗护。据说所实施的安宁疗护中

アチームがあるそうです。仮にがん診療連携拠点病院の指定を受けていない病院でも、緩和ケアを提供している所があるので、医師などに確認しましょう。

b. 緩和ケア外来

主に、退院後通院しながら治療を継続する患者に、外来診察室で緩和ケアを提供します。その他に、訪問診療（注3）を行っている診療所や訪問看護（注4）ステーションと連携して、緩和ケアが在宅でもできるように必要な支援を行います。

注3）訪問診療：医療保険制度の下で、医師が計画的に患者の自宅を訪問し、診察・治療する

注4）訪問看護：介護保険制度が提供する介護サービスのひとつで、看護師などが主治医の指示に基づいて、患者の自宅を訪問し、療養上の世話や必要な診療の補助を行う。

c. 緩和ケア病棟（別名ホスピス）

手術や抗がん剤などの治療が難しくなった患者や、それらの治療を希望しない患者を主な対象としていて、痛みを取る治療が中心です。原則として患者本人が病名、病状の告知を受けていることが入院の条件です。心身の苦痛を和らげることを専門とするスタッフが多くいて、患者が穏やかに充実した時間が送れるように、さまざまなサポートを提供します。ただし、病室は数が限られているため、順番待ちとなることが多いようです。

d. 在宅緩和ケア

住みなれた自宅や介護施設で過ごしたいと願う患者のために、在宅診療医（訪問診療を専門に行う医師）や訪問看護師が協力して緩和ケアを提供します。緩和ケアで行われる治療のほとんどは、病院でも自宅でも同じように行うことができるそうです。また、訪問看護では医師との連携のもと、必要な医療的ケアのほか、入浴やシャワー浴の介助、排泄ケアや床ずれの予防・処置など、療養

の大部分内容也可以在医院或患者家里进行。此外，上门护理这项服务除了可以在医生给予配合的情况下实施必要的护疗之外，还可以辅助患者洗盆浴或淋浴，协助其排泄及预防・处理褥疮等，为患者的疗养生活提供援助。

4) 安宁疗护的费用

由安宁疗护团队为患者进行诊疗・提供援助所需要的费用，属于医疗保险适用范围（为医疗扶助对象）。安宁疗护病房一天的费用为定额制，也在医疗保险适用范围内。只是，饮食疗养费用等需要个人负担（※普通病房免费，但特别室，即所谓的差价床位需要全额自行支付）

5) 如何获取安宁疗护信息

提供相关信息的主要网站如下：

- ① 设置于肿瘤诊疗联合据点医院（全国不到 400 所）中的“肿瘤商谈支援中心”
<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/fTopKyoten>
- ② 设有安宁疗护病房的设施（全国大约 300 余所）
<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/fTopKanwa?OpenForm>

此外，有的市区町村政府也独自开设了商谈窗口。

人之生老病痛从某种意义上说或许是无奈何的事。我们但愿自己或家人不要跟癌症打上交道，但万一不幸得了癌，还是要有效利用安宁疗护，并从中获得直面困难的力量。

(H)

生活の援助が行われます。

4) 緩和ケアの費用

緩和ケアチームによる診療・援助の費用には医療保険が適用されます（医療扶助の対象）。緩和ケア病棟の費用は一日いくらという定額制で、やはり医療保険が適用されます。ただし、食事療養費等は自己負担です。（一般病室は無料、特別室いわゆる差額ベッドは有料で、全額自己負担）

5) 緩和ケア情報の入手方法

主な問い合わせ先としては、次のような所があります。

① がん診療連携拠点病院（全国に 400 足らず）の中におかれた「がん相談支援センター」

<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/fTopKyoten>

② 緩和ケア病棟がある施設（全国に 300 余り）

<http://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/fTopKanwa?OpenForm>

この他に、市区町村の中には自治体独自に相談窓口を設けている所もあります。

人が老いて病を得ることは、ある意味で仕方がないことかもしれません。願わくは、がんには出会いたくないけれど、運悪く出ってしまったら、緩和ケアを活用して、困難に向き合う力をもりたいですね。

(H)



新闻摘要



(2013 年 12 月 21 日～

2014 年 3 月 20 日)

12 月 20 日 (星期五)

満蒙开拓平和纪念馆（長野県下伊那郡阿智村駒場）決定向预定于明年在村内开镜拍摄的、以満蒙开拓为题材的电影提供合作。电影的主人公是阿智村駒場长岳寺的已故住持山本慈照先生，他曾为帮助遗华孤儿回归日本鞠躬尽瘁。影片名为《望乡之钟》，根据儿童文学作家和田登先生（77 岁，居住于長野市若里）所著、描述山本先生一生的小说改编，由曾担任《赤脚根》制片人的电影导演山田火砂子女士（81 岁）执导。

1 月 14 日 (星期二)

13 日，支援中国残留孤儿取得日本国籍之会的事务局长千野诚治先生因心力衰竭而与世长辞。千野诚治先生出生于东京，享年 89 岁。千野先生曾在 15 岁时作为満蒙开拓团的青少年义勇军前往中国东北，战后被拘留于西伯利亚 3 年。回日本后除了致力于为归国者补办户口之外，还创设了“中国归国者之墓”（西多摩灵园），并投身于建造“満洲母子地藏”（浅草寺）及“向中国养父养母谢恩之碑”等活动。



ニュース記事から

(2013 年 12 月 21 日～2014 年 3 月 20 日)

12 月 20 日 (金)

満蒙开拓平和纪念馆（長野県下伊那郡阿智村駒場）は、村内で来年に撮影が予定されている満蒙开拓を題材にした映画の制作に協力することを決めた。映画は同村駒場の长岳寺の元住職で中国残留孤儿らの帰国に尽力した故山本慈昭さんが主人公。映画の題名は「望郷の鐘」。児童文学作家の和田登さん（77 歳、長野市若里）が山本さんの生涯を描いた本を題材にする。監督を務めるのは、映画「はだしのゲン」のプロデューサーを務めた映画監督、山田火砂子さん（81 歳）。

1 月 14 日 (火)

中国残留孤儿の国籍取得を支援する会の事務局 長千野誠治さんが 13 日、心不全で死去。89 歳、東京生まれ。15 歳で満蒙开拓青少年义勇军として中国東北部に渡った。戦後 3 年間、シベリアに抑留された。就籍などの支援の他、「中国帰国者之墓」（西多摩灵园）創設、「まんしゅう母子地藏」（浅草寺）「中国養父母に感謝の碑」建立などの活動を行った。



1月24日（星期五）

为向在战后混乱局势下把留在中国东北地区
的日本孤儿抚养大的中国养父养母表示感谢
而建造的石碑，于鹿儿岛天保山公园落成，并
于 23 日举行了揭幕仪式。建造此石碑的发起人
是居住在鹿儿岛的残留孤儿鬼冢建一郎先生
（73 岁）。居住在同市的残留孤儿及地方政府人
员约计 70 人参加了石碑揭幕仪式。中国驻福冈
总领事馆李天然总领事说：“衷心表示感谢。看
到如此庄严的场面使我万分感慨。”

2月1日（星期六）

由长野县政府和长野县日中友好协会共同
举办、旨在加深对中国归国者理解的县民集会
（日中友好春节交流会・长野）将于 2 月 11 日
在桑帕尔泰山王（长野市）召开。会上，归国
者将发表看法与感想，并表演歌舞。还将举行
联谊交流会，与会者将和遗华中国人一道庆祝
中国的春节，相互交流，以达到对归国者现状
加深理解的目的。

3月18日（星期二）

厚生劳动省宣布，遗留在库页岛等地的 8
名日本人集体暂时回国（8 名再次暂时回国者，
7 名护理者）的日程为自 3 月 19 日（星期三）
至 3 月 29 日（星期六），共 11 天。本年度遗留
在库页岛的日本人集体暂时回国事业，由特定
非营利法人萨哈林协会接受厚生省委托实施。

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。

1月24日（金）

終戦の混乱で中国東北部に残された日本
人孤児を育てた中国人養父母たちへの感謝の
石碑が、鹿児島市の天保山公園にでき、23
日、除幕された。発起人は鹿児島市に住む残
留孤児、鬼塚建一郎さん（73 歳）。除幕式は
市内に住む残留孤児、自治体など関係者約
70 人を迎えて開かれた。中国駐福岡総領
事館の李天然総領事は「心より感謝を申し
上げる。この厳かな雰囲気を目の当たりにし
て感無量の気持ちです」と述べた。

2月1日（土）

長野県と長野県日中友好協会による中
国帰国者への理解を深める県民のつどい（日
中友好春節交流会・長野）が 2 月 11 日、
サンバルテ山王（長野市）で開かれる。内容
は帰国者の意見発表や中国歌舞、懇親交流
会で、帰国者とともに春節を祝い、交流し、
帰国者の現状について理解を深めるために
開催される。

3月18日（火）

厚生労働省は、樺太等残留邦人の集
団一時帰国 8 名（再一時帰国 8 名、介護人 7
名）の日程が 3 月 19 日（水）から 3 月 29 日
（土）までの 11 日間になったと発表した。
本年度の樺太等残留邦人の集団一時帰国事
業は、特定非営利活動法人日本サハリン
協会に委託して実施している。

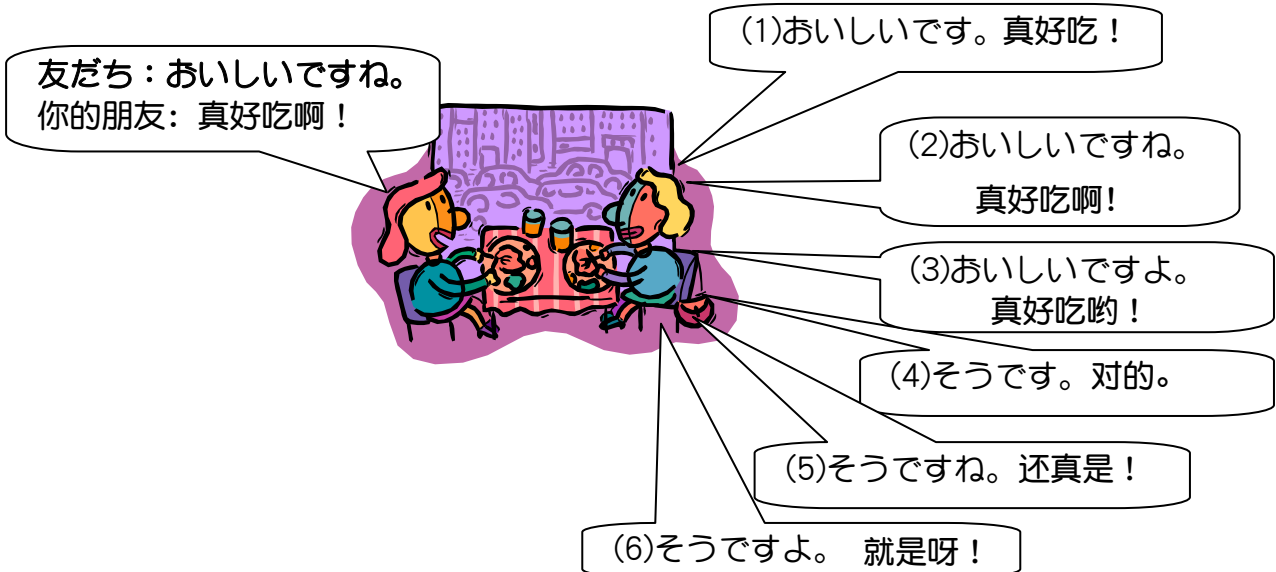
① ご注意

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⑭

“真好吃啊”“真好吃欸”

大家好！大家和朋友一起吃饭的时候，都聊一些什么样的话题呢？想必会有像下面这样进行交谈的时候吧？当你的朋友对你说“真好吃啊！”时，你将怎么回答呢？请你想一下，比如在下述（1）至（6）六个选项中，你觉得哪一个是比较恰当的回答呢？



恰当的回答是（2）和（5）。也就是说，在句尾加上「ね」来应答是恰当的。除了（2）和（5）以外，不加「ね」的应答让人感觉有点奇怪。这是为什么呢？

句尾的「ね」或「よ」，表示的是说话人对于听话人抱着一种怎样的态度。一般来说，它们只用于口语中，说话人之间一来一去的交谈是否给人以自然的感觉，「ね」或「よ」起着举足轻重的作用。

首先，让我们来观察一下什么时候用「ね」。先看下面这个会话。

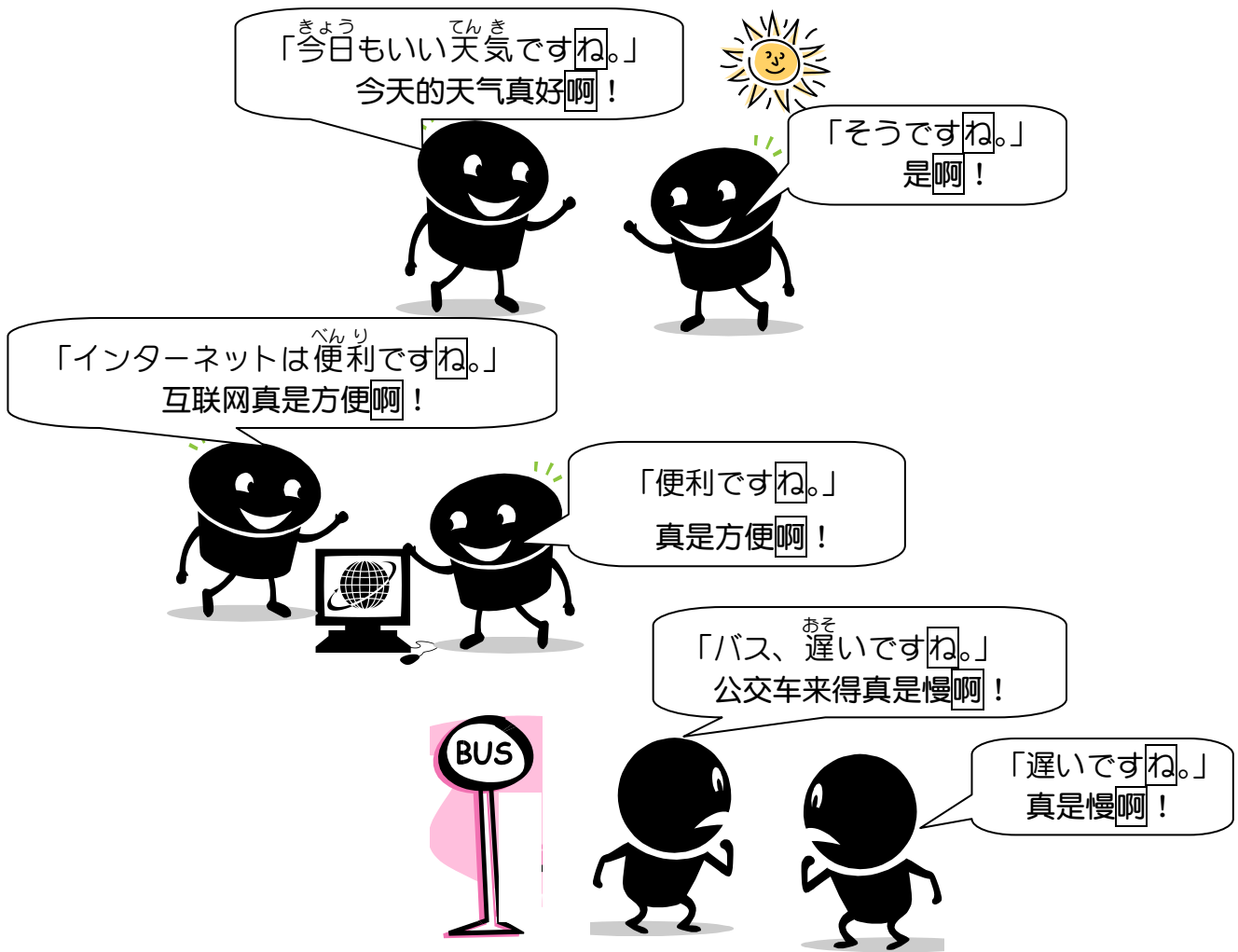
こーひーぶれいく コーヒーブレイク⑭

「おいしいですね」「おいしいですよ」
みなさんこんにちは。皆さんは、友だちと一緒に食事をするとき、どのような話をしますか？次のような会話も交わされるのではないのでしょうか。友だちが「おいしいですね。」と言ってきたら、皆さんはどのように答えますか。例えば、次の(1)から(6)の中では、どれが適当な返答か考えてみてください。

適当な返答は、(2)と(5)です。つまり、文末に「ね」を付けて答えるのが適当だということです。この2つ以外の「ね」を付けない返答は、ちょっと変な感じがするという事なのです。どうして変な感じがするのでしょうか。

文末に付く「ね」や「よ」は、話し手の聞き手に対する態度を表します。基本的には、話し言葉の中だけで使われ、やりとりが自然に感じられるかどうかを決める大切な働きをしています。

まず、どんなときに「ね」が使われるのか、下の会話を見てみましょう。



在上述这些情况下,说话人和听话人刚好在某个地方碰见,并且说话人认为对方跟自己所感觉到的一样因而进行交流。也就是说,说话人在谈话时给句末附加一个「ね」,从而想寻求对方的赞同。如此这般,「ね」是以听话人已经知道交谈内容为前提,在征求其同意时使用的。此外,在这样的会话中,听话人为了向征求自己意见的说话人表示同意其看法,需要也在句末加上「ね」来应答。如果不加「ね」应答的话,就会给对方带来异样的感觉。顺便说一下,要是不赞同对方的意见时,就如下回答。

これらの場合、話し手と聞き手は同じ場所に居合わせ、話し手は聞き手も自分と同じように考えていると思って話しています。つまり、話し手は文末に「ね」を付けて話すことで、聞き手に同意を求めているというわけです。このように、「ね」は、聞き手が知っているということを前提に、話し手が聞き手に同意を求めるときに使われます。また、このやりとりの中で、聞き手が話し手の求めに対して同意を表明するためには、文末に必ず「ね」を付けて返答する必要があります。「ね」を付けずに返答すると、話し手に違和感を与えてしまうのです。ちなみに、同意しない返答のときは、次のようになります。

A : 「今日もいい天気ですね。」
 今天的天气也很不错啊！
 B : 「天気予報によると、夕方から雨が降るそうです。」
 天气预报说傍晚要下雨。

A : 「インターネットは便利ですね。」
 互联网真是方便啊！
 B : 「まだ使うのに慣れてません。」
 我还没有用惯呢。

A : 「バス、遅いですね。」
 公交车来得真是慢啊！
 B : 「いつものことです。」
 从来都是这样。

那么,「よ」又是在什么情况下用呢? 请看下面的会话:

一方の「よ」は、どんなときに使われるのでしょうか。下の会話を見てください。



在这些情况下,说话人是站在想把自己手里的信息告诉给听话人这一角度来交谈的。也就是说,说话人在交谈时通过给句尾加上「よ」,以

これらの場合、話し手は、自分が持っている情報を聞き手に教えてあげようと思って話しています。つまり、話し手は文末に「よ」を付けて話すことで、聞き手に向けて情報を発

明确地向听话人表示我在向你传递信息这层意思。「よ」的前提是听话人还不知道交谈内容。此时,说话人并非要征得听话人对其所传递的信息表示赞同,因此,听话人并没有必要在应答时给句末加上「ね」或「よ」。

如此这般,说话人之间一来一去的交谈是否给人以自然的感觉,句末的「ね」或「よ」起着举足轻重的作用。

那么,来看看在下面的对话中,应该怎样应答才好呢?

信していることを明確に示しているというわけです。「よ」は、聞き手が知らないということ的前提にして使われます。このとき、話し手は聞き手に対して、教えてあげた情報に対する同意を求めているわけではないので、聞き手は、「ね」や「よ」を付けて返答する必要はありません。

このように、やりとりが自然に感じるかどうかという点において、文末に付く「ね」や「よ」は、とても重要な役割を担っています。

それでは、次のやりとりの中で、どのように返答すればいいか考えてみましょう。

「最近、暑い日が多くなってきましたね。」
最近，炎热的日子变得多起来了啊。

(1) 「_____。」

「日本語教室は、1時からですよ。」
日语学习班是从一点开始的。

(2) 「_____。」

答え (例) : 正确答案 (例) :

- | | |
|--------------------|--------------|
| (1) 「そうですね。」 | 真是啊! |
| 「多くなってきましたね。」 | 是变得多起来了啊。 |
| 「もうすぐ夏ですからね。」 | 马上就要到夏天了啊。 |
| (2) 「そうですか。」 | 是吗? |
| 「早く来ちゃった。」 | 我来早了。 |
| 「じゃあ、お昼ご飯、食べて来ます。」 | 那，我去吃个午饭再回来。 |

(M)

信息技术用語①

“3G” 和 “LTE”

我们在上一期里主要为
大家介绍了“WIFI”。在这一
期里，我们打算给大家讲一
讲“3G”和“LTE”。



“3G”和“LTE”都是手机的电信规格名称，
它们使数据通信实现了高速化，同时也使人们能
够享受手机高音质通话、上传视频及视频通话等
各种多媒体通信服务。而且，手机的基站收发台
遍布全国，因此，即使不在家里在外面也能够自
由通讯。

“3G”是“3rd Generation”的缩写，意
即第三代电信规格；而“LTE”则是“Long term
Evolution”的缩写，它从“3G”长期进化而来，
通讯速度（接通互联网的速度）比“3G”快。究
竟是“3G 对应”还是“LET 对应”，还将根据个
人所持智能手机及平板电脑之机型的不同而不
尽相同，因此在购进时敬请加以注意。此外，所
签公司不同的话电话线路的接通情况也会不尽
相同，敬请留意。还有，与电信公司签约时，也
别忘了确认各位打手机时的地点是否在“3G”或
“LET”的服务区内。

以下是对比“WIFI”、“3G”及“LTE”，将其
差异列成的表格。

あいていーようご

IT 用語①

すりーじー えるていーいー

「3G」と「LTE」

前号では、主に「WIFI」に関して触れま
した。今回は「3G」と「LTE」に関して説明
していきましょう。

「3G」や「LTE」とは携帯電話の通信規格
の名称です。高速のデータ通信が可能で、高
音質な通話や動画配信、テレビ電話などさ
まざまなマルチメディア通信サービスが利用
可能です。しかも、携帯電話の無線発信基地
は全国にたくさんありますので、家の中に限
らず外でも自由に通信が可能です。

「3G」は「3rd Generation」の略で、第
3世代の通信規格という意味です。「LTE」は
「Long term Evolution」の略で、「3G」を
長期的に進化させたもので、通信速度（イン
ターネットへの接続スピード）が「3G」より
速いです。「3G 対応」か「LTE 対応」かは、
それぞれのスマートフォンやタブレットの機
種によって違いますので、購入する際は
注意してください。また、契約する携帯会社
によって電話回線のつながりやすさも違いま
すので注意が必要です。さらに契約する際
には、皆さんが携帯電話を使用する場所が、
「3G」や「LTE」のサービス提供地域であ
るかも確認の必要があるでしょう。

以下は、「WIFI」と「3G」・「LTE」を比較し、
違いを表にまとめたものです。

| | WIFI | 3G・LTE |
|---------------------------|-------------------------------------|--|
| 通信速度 通讯速度 | 速い 快 | 遅い 慢 |
| 無線の範囲 無線通讯范围 | 狭い (数 m ~ 数 10m) 小 (数 m ~ 数 10m) | 広い (数 100m ~ 数 k m) 広 (数 100m ~ 数 km) |
| 無線発信基地局の数 無線基站收发台数量 | 少ない 少 | 多い 多 |
| 通信料 (パケット代) 通讯费 (数据包费) | 不要 免费 | 要 收费 |
| 一日の使用データ量 每一天的流量 | 際限なし 无限制 | 決められている場合有 有时有限制 |

比如，从通讯速度上讲，“WIFI”比“3G”及“LTE”要快，因此看视频的话，用“WIFI”好。此外，用“3G”或“LTE”的话，在通讯时需要支付被称为“数据包费”的流量费用。

智能手机的话，“WIFI”及“3G/LTE”是可以互换的，在家用“WIFI”，而出门后将其换成“3G/LTE”，这样就可以节约流量及费用。无论何时何地都想轻松上网的人，不妨跟“UQWiMAX”、“NTTdocomo”、“SoftBank”及“イーモバイル”等经营高速移动通信的公司签约，并利用WIFI移动路由器将是一个很好的办法。



也有“只应对WIFI”的平板电脑，这样的话，外出时要是想随时随地都轻松上网的话，就有必要和上述高速移动通信公司签约。也有出租移动路由器的公司（比如<http://www.rental-store.jp/>），要是对其用法感到不安的话，可以先试用几个星期然后再做决定也无妨。

(M)

例えば、通信速度は、「WIFI」の方が「3G」「LTE」より速いので、動画などを見る場合には、「WIFI」の方が適しています。また、「3G」「LTE」の場合、通信時に「パケット代」と呼ばれるデータ通信料を支払う必要があります。



スマートフォンは「WIFI」と「3G/LTE」を切り替えることが可能ですので、家では「WIFI」、外では「3G/LTE」に切り替えることによって、通信料を節約することも可能です。どこでも快適にインターネットに接続したい人は、「UQWiMAX」「NTT docomo」「SoftBank」「イーモバイル」など高速モバイル通信を扱う携帯会社と契約し、WIFIモバイルルーターを利用する方法が一番いいでしょう。

タブレットの場合、「WIFIのみ対応」のものがあります。この場合、外出時にどこでもインターネットに接続したい人は、上記の高速モバイル携帯会社と契約する必要があります。このモバイルルーターをレンタルしてくれる会社（例：<http://www.rental-store.jp/>）

もあるので、使い方に不安のある方は試しに数週間だけでも利用してみた後に決めるのもいいでしょう。(M)

日本の家常菜(23)

～面向从事护理工作的第 2・3 代～

“盐烤马鲛鱼”、“竹笋焖饭”、“日式蛋花汤”

这一期里,我们要给大家介绍在春夏季上市的鱼鲜之一——马鲛鱼的盐烤做法,以及竹笋焖饭和日式蛋花汤这些很快就能做得的常规食谱。要是用事先已经煮好的竹笋,就更简便易做了。时菜不仅有助于构筑一副健康的身体,而且还较便宜,因此我们建议大家在选择食谱时多采用时菜来烹饪。

盐烤马鲛鱼 (4 人份)

【材料】

切成块儿的马鲛鱼 (4 块)

切成丝的蕺荷 少许 (作为配菜)

【调料】

盐 2 小勺

酒 1.5 大勺

【烹饪方法】

①给马鲛鱼(※1)正反两面撒盐并放 20-30 分钟。之后简单地冲洗一下、将其水分擦干并浇一圈酒。

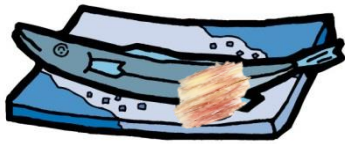
②用中火将烤架烤热,待烤架完全预热后将马鲛鱼放进去烤。中途要将其翻一次,以便两面都可以烤成焦黄色。

③将马鲛鱼放进盘子里,旁边配上蕺荷丝即可。

(※2)

小笔记

(※1)“马鲛鱼”在日语里是鱼子旁,右边一个“春”字,读音为「鱈(さわら)」。马鲛鱼为日式烹饪的基础材料之一,在春季至初夏这一产卵季节可大量捕捞到。在烤马鲛鱼前洒一点儿



日本の家庭料理(23)

～介護に従事する2・3世の方へ～

「さわらの塩焼き」、「竹の子ごはん」、「ときたま汁」

今回は、春から初夏にかけて出回る魚のひとつであるさわらの塩焼きに、竹の子ごはん、ときたま汁と、手早くできる定番の献立です。竹の子は予めゆでてあるものを使うと手軽に料理できます。旬のものは、丈夫な身体づくりにつながります。旬のものは、価格も安くなるので、季節の食材を使った料理を献立に取り入れるのがおすすめです。

さわらの塩焼き(4人分)

【材料】

さわらの切り身 4切れ

ミョウガの千切り 少々(付け合わせ)

【調味料】

塩 小さじ2

酒 大さじ1と1/2

【作り方】

① さわら(※1)の両面に塩をふり20-30分おく。さっと洗って水気をふき取ってから酒をふりかける。

② グリルを中火で温め、焼き網を十分に熱してから、さわらを焼く。途中で1回裏返し、両面にこんがり焼き色をつける。

③ 皿に盛り、ミョウガの千切り(※2)を添える。

メモ

(※1) 魚 偏に春と書いて「鱈(さわら)」と読みます。さわらは和食の基本的な素材のひとつで、産卵期の春から初夏が最も採れる時期です。焼く前に酒をふりかけると風味よく焼き上がります。

(※2) 夏野菜のミョウガは冷えた身体を温める効



酒，可使其生出更好的风味儿。

（※2）夏季时菜蓂荷有着暖血暖身的功效，在难免过多摄取冰冷食品的盛夏，蓂荷作为佐料配菜是十分适宜的。简单地将蓂荷冲洗一下，之后将根切去再竖着将其一切为二，然后尽可能地顺着纤维的走向将其切成细丝。最后用水浸泡一下以去涩味，捞出来沥干水分即可。

竹笋焖饭（4人份）

【材料】

煮好的竹笋 100g

油炸豆腐 1片

大米 2合（360ml）

树芽（花椒树嫩芽） 适量

【调料】

海鲜汤汁 350ml

酒 1大勺

淡色酱油（※3） 1.5大勺

盐 1/2小勺

【烹饪方法】

①将煮好的竹笋切成5毫米左右的薄片（※4）大小切得适当即可。油炸豆腐用开水浇一圈以便去除多余的油脂，沥水后将其横着切成两半，接着再竖着切成5毫米左右的细条。

②大米淘干净后倒入筐中，以便沥干多余的水分。

③将②的大米和调料全部放入电饭煲中，之后放入①的竹笋和油炸豆腐，即可开始焖饭。

④焖到时间后，再放15分钟左右（※5），之后打开盖子从底朝上翻搅焖饭直至均匀。

⑤将其盛入食器中，并将树芽点缀其上（※6）即可。

小笔记

（※3）淡色酱油指的是颜色较淡的酱油，建议



果があり、冷たいものを取りすぎる夏には、薬味として料理に合わせるといいです。さっと洗って根元を切り落とし、縦半分に切ってからできるだけ細く繊維にそって干切りにします。水にさらし、あくを落としてからしっかり水気をきります。

竹の子ごはん（4人分）

【材料】

ゆで竹の子 100g

油揚げ 1枚

米 2合（360ml）

木の芽（山椒の若葉） 適量

【調味料】

だし汁 350ml

酒 大さじ1

薄口しょうゆ（※3） 大さじ1と1/2

塩 小さじ1/2

【作り方】

① ゆで竹の子は5mm幅くらいの薄切り（※4）にし、適当な大きさに切り分ける。油揚げはさつと熱湯をかけ、余分な油を取り除いてから水気をきって、横半分に切り、次に縦5mm幅に切る。

② 米は洗ってざるに上げ、余分な水分をきる。

③ 炊飯器に②の米と調味料を全て入れ、①の竹の子と油揚げを加えて炊く。

④ 炊きあがったら約15分間蒸らし（※5）、全体が混ざり合うように底から混ぜ合わせる。

⑤ 器に盛り、木の芽（※6）をのせる。

×E

（※3）薄口しょうゆは、色が薄い醤油で、素材の色合いのままに料理を仕上げたいときにおすすめ



在想让食材保持原色的时候用这样的酱油,但其盐分比普通酱油要稍微重一些。淡色酱油不是减盐酱油,因此使用时请注意量分。

(※4)为了让煮竹笋留着恰到好处的硬度,切的时候要注意不要将其切得太碎。带皮的竹笋要按照下述顺序煮一下,以去其涩味。随着时间的推移,竹笋的苦涩味将会增加,因此最好是尽早下水煮。

①将包着竹笋的皮剥一、两片下来,并斜着切去尖头。为了便于煮透,在竹笋皮上切一道口子。

②准备一口较深的锅,水放至能淹过竹笋,在水里放一把米糠和 1-2 根红辣椒,然后开火煮。要是没有糠的话,也可以用淘米水代替。

③煮开后改成小火,给竹笋盖上一个锅盖煮一个小时左右。之后竹笋要是用竹签插得透的话就证明已经煮软了。此时关火,然后让竹笋原封不动地在锅里自动变凉。

④待凉了以后,将竹笋洗净,并从①切出来的口子那儿开始剥皮,能吃的是尖头处软的部分,因此要将其留下来。

⑤保存办法是将煮好的竹笋放进盛满水的容器里,之后放进冰箱冷藏。每天都换水的话,保存期为 2、3 天。

(※5)由于刚刚焖出来的米饭其热度和水分都还没有渗透均匀,因此吃起来会给人一种有硬芯的感觉。但焖上十几分钟后水分就会均匀地渗透到每一颗米粒里,饭粒也就会鼓胀起来。但焖的时间过长米饭会变硬,需要注意。

(※6)树芽其颜色鲜绿耀眼带着香味儿,常来点缀烧烤及炖煮品等菜肴。

日式蛋花汤(※7)(4人份)

【材料】

鸡蛋 1 个

です。塩分は通常の醤油よりやや濃いのです。減塩醤油ではないので、使うときは分量に気をつけましょう。

(※4)ゆで竹の子は、程良い歯ごたえが残るよう
に、あまり細かく切りすぎないことがポイントです。
皮付きの竹の子は、次の手順で下ゆでし、あくを
抜きます。時間が経つとえぐみが増すので、でき
るだけ早く下ゆでしましょう。

①表面の皮1-2枚を取り除いてから、穂先を斜
めに切り落とし、火が通りやすいように皮に1本
切り込みを入れる。

②深めの鍋に竹の子がかぶるくらいの水、米ぬ
か1つかみ、赤唐辛子1-2本を入れ、火にかける。
米ぬかがなければ米のとぎ汁を使ってもよい。

③沸騰したら弱火にし、落としぶたをして1時間ほ
どゆでる。竹串がすっと通るくらいまで柔らかく
なったら、火を止め、そのままゆで汁の中で自然
に冷ます。

④冷めたら水洗いして、①で切り込みを入れたと
ころから外皮をむく。穂先の皮の柔らかいところ
は食べられるので残す。

⑤保存は、たっぷり水を張った容器に竹の子を入
れ、冷蔵庫で保存する。毎日水をかえて、日持ち
は2、3日程度。

(※5)炊きあがってすぐの米は全体に熱や水分が
十分に行き渡っていないため、芯が残ったような
食感になります。蒸らして水分が均等になること
でふっくらします。時間が長すぎると硬くなるの
で注意してください。

(※6)木の芽は緑が鮮やかで香りがいいため、
焼き物、煮物など料理の彩りとして使われます。

ときたま汁(※7)(4人分)

【材料】

【调料】

海鲜汤汁 6 杯
淡色酱油 2 小勺
味淋 1 小勺

【烹饪方法】

- ①将蛋打进盆子内，搅开，取少量准备好的海鲜汤汁（凉的）放进去一起搅拌。
- ②将剩下的海鲜汤汁放入锅内煮温，之后放进淡色酱油和味淋调味。
- ③待②煮沸后，将火关小，然后将①从高出锅的地方顺着长筷子划着圈倒入锅里，让其流进锅里。待鸡蛋凝聚成形浮上来即可。



（※7）这道日式蛋花汤还可以根据季节，在②中加进荚豌豆、秋葵（切成圆片）及裙带菜等时菜。

（YOKT）

日本の家常菜（号外）

～ 餐具配菜肴～

第二、三代等读者在盛放日本家常菜的时候，是不是有过这样的经历呢：用什么餐具来盛装它们好呢？在这一期里，我们就为大家介绍用于盛放日本菜肴的餐具。用那些陶器、瓷器或玻璃器具，会比用塑料餐具更出彩，更使人愉悦。此外，用与菜肴相配的餐具会显得美观，也会起到烘托美食的作用。

①盛汤汁：“汤碗”

大酱汤或清汤等在很烫的情况下喝的汤汁类食物，一般用不容易烫着嘴唇的木制碗（也有仿木纹的塑料碗）来盛装。碗中的汤汁，大

たまご
卵 1個

【調味料】

だし汁 カップ6
薄口しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ1

【作り方】

- ①ボールに卵を割りほぐし、分量のだし汁（冷めたもの）から少量を取って、まぜ合わせておく。
- ②鍋にだし汁を入れて温め、薄口しょうゆとみりんで味を調える。
- ③②が沸騰したら火を弱め、鍋の上で①を菜箸伝いに回し入れ、固まって浮いてきたらできあがり。

（※7）ときたま汁には②で季節の具としてサヤエンドウ、オクラ（輪切り）、ワカメなどを加えてもいいです。

（YOKT）

日本の家庭料理（番外編）

～ 器と料理の組合せ～

2、3世の方など日本の家庭料理を盛りつける際に、器と料理の組合せに迷われた経験はありませんか。今回は、日本料理に使う器についてご紹介いたします。陶器や磁器、ガラスの器を用いることで、プラスチックの器よりも目に鮮やかな食事が楽しめます。また、料理に合った器で、見栄えもよくなり、食事の味を引き立ててくれます。

①汁物：「お椀」

みそ汁や澄まし汁など、高温で食べる汁物は、唇がやけどしにくい木製（木目調プラスチック製もある）のお椀を



致盛到六、七成即可。为了防止汤汁变凉，带盖儿的木碗（平时很少用）具有高级感，会给客人留下自己很被对方看重的印象。

②盛饭：“饭碗”

用陶器或瓷器烧制出来的小碗儿，是用来盛装白米饭或烩饭的日式常规餐具。盛饭时的窍门是将米饭松软地盛成小山般的形状。一般情况下，很多家庭都会备有供客人用的饭碗，而自己家的人则各人有各人的饭碗，比如父亲、母亲、兄弟姐妹等，根据年龄的不同，饭碗的大小及图案也不同。此外，也会为小孩子准备短筷，有的家庭还会每人都分别用自己的筷子。

③盛日式烩煮、凉拌菜：“浅碟（稍稍深一点儿）”

“深碟”“大碗”“小碗”“小碟子”

诸如日式煮鱼这类带汤汁的菜肴，要是形状没有被煮坏的话，那么用不会使汤汁溢出来、稍稍深一点儿的陶、瓷“浅碟”来盛装是最合适的。因为这样可以看到整条鱼的形状，汤汁也可以均匀地到鱼身内，容易入味儿。

凉拌菜等汤汁很少的食物，就用小碗盛出能吃完的量；或是盛进大碗里，再准备一些小碟子，这样吃的人就可以从大碗里把自己要吃的量舀进小碟子里。

④盛烧烤、生鱼片：“平盘（较大一些的）”“细长盘”“酱油碟”

烤鱼及烤肉串等烧烤类食物，需要有地方放刺儿或扦子，所以一般选用尺寸及形状跟用途相符的“平盘”或“细长盘”。

用います。お椀によそう汁の量は、器の六分目から七分目位が目安です。普段使いでは少ないですが、冷めないように蓋が付いたお椀も高級感があって、客を大事にする気持ちが伝わります。



②之飯：「お茶碗」



陶器や磁器でできた小ぶりのお茶碗は、白米や炊き込みご飯などをよそう時に使う、日本料理の定番です。お茶碗にごはんをふんわりと山形によそうのがコツです。来客用以外は、家族それぞれ自分専用のものを使う家庭が多く、お父さん、お母さん、兄弟姉妹など、年に応じた大きさやデザインのものを使用します。また、箸も子供用には短い箸を用意するなど、家族それぞれのものを使う家庭もあります。

③煮物、和え物：「平皿（やや深め）」「深皿」「大鉢」「小鉢」「取り皿」

魚の煮物など汁があって、形が崩れていない場合は、陶器、磁器で汁がこぼれない程度にやや深みがある「平皿」が適しています。魚などの形が見栄えよく、汁が全体に浸かって、味もよく染みます。



和え物など汁の少ないものは、「小鉢」に食べる分だけ盛りつけたり、「深皿」や「大鉢」に盛っておいて、小ぶりの「取り皿」を用意し、各自が食べる分だけ取り分けたりします。



④焼き物、お刺身：「平皿（大きめ）」「長皿」「醤油皿」

焼き魚や串焼きなどは、骨や串が場所をとるので、用途に合わせた大きさや、形に応じた「平

此外，还有用来盛酱油蘸着吃生鱼片的酱油碟。

⑤盛咸菜：“小碟子”

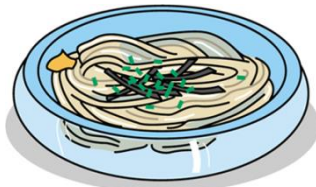
一般家庭都喜欢从盛装咸菜的碗里把自己吃得完的量挟进“小碟子”中；或是为每个人将咸菜的量盛得恰到好处，然后端上桌。

⑥盛热汤面、汤汁类及盖饭类食物：“海碗”

乌冬及荞麦面等热汤面，或是材料很多量也很大的日式杂烩汤等汤汁类食物，用“海碗”那样的大陶碗来盛装。

此外，盖饭类食物，因为是在米饭上面浇菜或是浇汁，所以也用“海碗”。母子盖饭（鸡肉鸡蛋盖饭）、天妇罗盖饭或什锦寿司饭等需要将一人份盛得满满的时候，我们建议您用海碗。

⑦盛凉面、醋拌凉菜、凉拌豆腐、沙拉、水果等：“玻璃餐具”



在夏天等时候，作为盛装泡在冰水里、凉丝丝的挂面或是蘸汁时，一般都用看上去凉爽宜人的玻璃餐具。此外，醋拌凉菜、凉拌豆腐、沙拉及水果等食物，若是用玻璃餐具来盛装的话，能够一瞬间便跃入人的眼帘，带给人清新凉爽的感觉。

在这一期里给大家所介绍的，只不过是一小部分而已。敬请大家通过烹饪书籍或电视节目，参考里面所用到的各种餐具，尝试用它们盛装菜肴，让桌上的美食变得更加诱人。

(T)

皿」や「長皿」をもち用います。



また、刺身などには醤油をつける「醤油皿」もあります。



⑤漬け物：“小皿”

家庭では漬け物を入れた鉢から自分で好きな分だけ「小皿」に取り分けたり、小皿にちょうどよい分量を盛りつけて、一人ずつに出したりします。

⑥温かい麵、汁物、丼物：“丼ぶり”



うどんやそばの温かい麵や、具たくさんで分量のあるけんちん汁などの汁物は、「丼ぶり」のような大きめの陶器を使います。

また、丼物も、ご飯の上に具を重ねて、汁をかけたりするので「丼ぶり」を使います。親子丼、天丼、ちらし寿司など一食分たっぷり



盛る時におすすめです。

⑦冷たい麵、酢の物、冷奴、サラダ、果物など：“ガラスの器”

夏場など、冷たくして氷水に浸して食べる素麵やつけ汁用の器としては、目に涼やかなガラスの器を使います。他にも、酢の物や冷奴、サラダ、果物なども、ガラスの器を用いると冷たいものと一目でわかり、一段と涼しさを演出できます。



今回ご紹介したものはほんの一例ですので、料理の本や番組で登場するさまざまな器と料理の組合せを参考に、料理がおいしく見えるような盛り付けに挑戦してみてください。(T)

脚气対策

大家对脚气有着多少知识呢？脚气从潮乎乎的梅雨季节开始一直到夏天都比较容易发作，是一种由被称为白癣菌的真菌引发的皮肤



病。这种真菌寄生在脚底皮肤的角质层内，靠食人体指甲、毛发及角质层等为生。当气温超过摄氏十五度，湿度超过百分之八十以上时，这种真菌就开始迅速繁殖，因此，在今后的梅雨季节及夏季里，比较容易感染脚气，对其进行早期预防是很重要的。

1 预防

实际上，据说很多人即使感染上了白癣菌，也不会出现症状。所以，即使完全没有发痒的感觉，脚上的皮肤只不过是稍稍剥落了一些而没有出现明显症状，也存在着感染了脚气的可能性。由于感染了真菌的旧角质层在剥落时连带着白癣菌一同剥落，因此还有传染给家人或他人的危险。

即使白癣菌附着于人体脚底，也不会立刻导致感染，而是至少需要二十四个小时的时间。因此，要是皮肤粘上了真菌，只要将其洗掉，就可以防止感染。

此外，其实脚气不仅仅会感染脚部，也会感染人体的其它部位。比如感染指甲引发“甲癣”；感染手指及手部引发“手癣”；感染阴部引发“股癣”以及感染头发引发“头癣”等，会感染人的全身，因此要预防脚部感染是十分关键的。

那么，预防脚气的要点是什么呢？

①脚垫要保持清洁

只要将铺在厕所及浴室前的脚垫放进洗衣

水虫対策

皆さん、水虫についてどのくらい知っていますか。じめじめした梅雨から夏に発症しやすい水虫は、白癣菌というカビの一種が原因の皮膚病です。菌は足の裏の角層に住みつき、人間のからだの爪や髪、角質などをエサにして生きています。温度15度以上、湿度80%以上になると活動が活発になるため、これから梅雨の時期や夏にかけて感染しやすくなります。早めの予防と治療が大切です。

1 予防

実は、水虫に感染しても、症状が出ない人も多くいるそうです。かゆみが全くなかったり、足の皮が少し剥ける程度で目立った症状が現れなくても、水虫に感染していることがあるそうです。感染したままの古い角質が剥がれるときに、白癣菌も一緒に落ちるため、家族や他人に感染させるおそれがあります。

白癣菌は足についても、すぐに感染するわけではなく、感染までに少なくとも24時間かかるため、菌が皮膚についてもすぐに洗い落とせば、感染を防ぐことができます。

また、水虫は足だけでなく、他の部位に感染することがあります。爪に感染する「爪白癣」、指や手に感染する「手白癣」、陰部にできる「いんきんたむし（頑癬）」、髪の毛に感染する「しらくも（頭部白癣）」など全身に感染するので、足の水虫の段階で予防するのが肝要です。

では、予防のポイントです。

① マットは清潔に

トイレマットやバスマットは洗濯機で洗うだけで、ほとんどの白癣菌を洗い流すことができるので、週に1度は洗濯し、清潔なものと交換しましょう。

② 家に帰ったら足を洗う

机里洗涤，白癣真菌就基本上可以被冲洗干净，所以，最好是一个星期洗一次、换一次脚垫。

②回家后马上洗脚

用肥皂在手上搓出泡沫后，抹在脚上轻轻搓洗。脚指缝是真菌尤其容易寄生的地方，最好是一根脚趾一根脚趾地仔细搓洗。用尼龙搓具或浮石搓洗会致使脚部出现细微伤口，并使真菌由此进入伤口，因此会起到反效果。

③洗完后再把脚擦干净

带着水气的脚容易使真菌繁殖，所以洗完脚后，要用干净的毛巾将脚擦干净。并且用吹风机将脚完全吹干是很关键的。

2 治疗

要是发痒或脚上的皮肤出现剥落等可疑症状时，要尽早去皮肤科就诊。

一般来说治疗脚气的方法是涂抹膏药，但像甲癣这类无法单靠抹药来治疗的癣症，就得通过服药治疗。

要是家里有正在治疗脚气的人，就得采取避免与其共用毛巾及拖鞋，并且注意勤洗脚预防措施。

此外，要是抹药或服药后症状得到控制，也不能自作主张地擅自停药，而是要遵从医生的指示，坚持一定的疗程。有时候症状只是暂时得到控制，角质层中的真菌并没有杀死，擅自停药会致使脚气复发。

用药后症状仍得不到控制的话，有可能是患上了别的疾病，最好是前往皮肤科与医生商谈。

要想使药性得到发挥，就应该保持脚部清洁，并在洗完澡后、药物最容易渗透的时候涂抹药膏为好。

(T)

石鹸を手につけて泡立ててから、優しくな
 できるように洗いましょう。とくに足の指の間
 に菌が住みつきやすいので、1本ずつ丁寧に
 洗いましょう。ナイロンたわしや軽石は、小さな傷
 口から菌が侵入しやすくなるので逆効果
 です。

③足をしっかり乾燥

湿った足は菌が増殖しやすいので、足を洗
 った後には清潔なタオルで水気をとります。
 さらにドライヤーなどでしっかり乾燥させる
 のがポイントです。

2 治療

かゆみがあったり、足の皮が剥けたりするな
 ど、疑わしい症状が現れたら、早めに皮膚科
 を受診しましょう。

治療には、塗り薬を使うのが一般的です
 が、爪白癬のように塗り薬で治療できないもの
 は飲み薬で治療します。

家庭内に治療中の人がいれば、タオルやス
 リッパの共用は避け、こまめに足を洗う対
 策が必要です。

また、薬の効果がでて症状が治まっても、
 自分の判断で薬の使用を中止したりせず、
 医師に定められた期間治療を続けましょう。
 一時的に症状がおさまっただけで、角質の中
 で菌が生きると、再発の原因になります。

薬を使っても水虫の症状が治まらないとき
 は、別の病気の可能性もあるので、皮膚科
 に相談しましょう。

薬の効果を高めるには、足が清潔で、薬が浸
 透しやすい風呂上がり塗るのがいいよう
 です。

(T)

编后记

进入新年度后消费税正式上涨, 公交系统纷纷改定票价, 平日买东西时的价目也发生了变化, 让人感觉生活变得紧张紧张的。在今后的日子里, 大家有什么想要挑战的事情, 或是平时在日常生活、健康、就业及学习等方面有什么疑问的话, 无关巨细, 敬请告知我们一声。我们会一如既往地为大家提供对各位有帮助的信息。

即将进入夏季, 也请大家注意身体, 不要因气候突变而生病。平时要适当地做一些运动并勤补水份, 同时也请注意摄取营养平衡的食品, 保证充足的睡眠和休养, 做到让自己的体力维持在最佳状态!

(T)



編集後記

新年度に入り、消費税の増税がスタートしました。公共交通機関の運賃改定や、買い物でも値段が変わり、何かと生活もあわただしくなってきました。これから皆さんが新しく挑戦したいことや、日頃から生活、健康、就職、学習などで疑問に感じるがありましたら、何でもこちらにお寄せください。皆さんに役立つ情報が提供できるよう努めてまいります。

この先夏に向けて、急な気候の変化で体調を崩さないよう、日頃から、適度な運動とこまめな水分補給に気をつけ、栄養のバランスがとれた食事や、十分な睡眠と休養で、体力の維持向上を心がけましょう。

(T)

『天天好日』第 67 号 2014 年 5 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)

〒810-0041 福岡市中央区大名 2 丁目 6 番 39 号
ランディックビル大名 6 階 TEL : 092-713-9988

◆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”。