

だい ごう 令和4年7月1日 発行
第78号 (1・4・7・10月発行／年4回)

ちい すう ふあ



中国で「七色花」とは幻の花であり、この花を見つけたら願いが叶うと言われています。また、七色は「虹」の色であることから、それぞれの色を表す各職員が、帰国者との架け橋になれることを願って名づけました。

【発行者】

中国・四国中国帰国者支援・交流センター
社会福祉法人 広島県社会福祉協議会

〒732-0816 広島市南区比治山本町12-2

TEL 082-250-0210

FAX 082-254-2464

E-mail chushikoku-center@festa.ocn.ne.jp

七色花做为传说中的奇幻之花，据说找到七色花许愿后即可心想事成美梦成真。此外七种颜色象征七色彩虹，中心的每一位职员各借一色，希望以此架起归国者支援工作的彩桥。

ちゅうごくきこくしゃちいきこうりゅうかい

中国帰国者地域交流会

新型コロナウイルス感染防止のため、家にいる時間が長くなり、身体を動かす機会が減っているため、少しでもリフレッシュしてもらおうと、3月16日（水）に広島県在住の帰国者を対象に、中国帰国者地域交流会を実施しました。訪れた縮景園は、中国の西湖を縮景したとも言われています。園内では、敷地の約20%を占める広大な濯纓池や、濯纓池の中央に架かる石造りの跨虹橋、東側に築かれた標高約10mの富士山を縮景した小高い迎暉峰や、積翠巖と呼ばれる島、白龍泉と呼ばれる3段の滝、明治天皇の居所としても利用された数寄屋造りの茶室などを説明してもらいながら、見て回りました。また、ちょうど見頃を迎えた河津桜とツツジなども楽しめました。お天気にも恵まれ、久しぶりの外出ということもあり、参加者は、とても喜ばれていました。その後、縮景園に隣接する広島県立美術館を訪れ、平山郁夫など、広島県出身の有名な美術家の作品を鑑賞しました。



中国帰国者地区交流会

由于受到疫情的影响，长期居家，运动量减少成为一个普遍的现象。为了舒缓心情，增加外出机会，3月16日（周三）以居住在广岛县内的归国者为对象举办了中国归国者地区交流会。

探访了据说是按照中国西湖的格局建造的广岛市缩景园。走过一段石板路后，映入眼帘的是约占园内总面积20%的濯纓池，濯纓池的中央是石造的跨虹桥，东侧有按照富士山的缩影建造的标高约10米的迎暉峰，池中有名为积翠岩的小岛，还有被称之为白龙泉的缩小版的三段瀑布，以及明治天皇曾经的居所和多处茶室。参加者一边听着园内建筑的介绍，一边漫步于美景当中。时值河津樱和杜鹃花盛开的季节，更为交流会添上一簇锦上添花。难得有这样的外出机会，天公也非常作美，很久没见面的参加者们相互问候着，愉快地交谈着。随后又访问了座落在缩景园旁边的广岛县立美术馆，一同欣赏了广岛县出身的有名的美术家平山郁夫等艺术家的作品。

生け花教室（交流活動教室）



插花教室（交流活動教室）

4月から月に1回、交流活動教室として生け花教室がスタートしました。長きにわたり、お花を嗜まれ、池坊の准華督を取得されている講師をお招きし、8人の受講生が楽しくお花を生けています。生け花の種類は主に3種類ありますが、その中の「自由花」を勉強しています。自由花は約束事や決まりがないので、初心者でも取り組みやすく、みなさん楽しみながら授業を受けておられます。10月期も受講生を募集する予定にしていますので、生け花に興味のある方は、是非、申込んでください。一緒に楽しく日本語を勉強しながら、お花を生けてみませんか。



从4月开始，每月一次的交流活动教室的插花教室正式开课了。聘请了常年热衷于插花事业的华道池坊副华督任教，共有8位喜爱插花的归国者报名参加。插花手法主要有三种，我们学习的是「自由式」。自由式插花顾名思义，没有任何规定和束缚，非常适合初学者进行学习和实践。10月期将会继续募集参加者，请有兴趣的人踊跃报名参加。让我们一起在被鲜花包围的教室里一边学习日语，一边体验日式插花吧。

広島高陽教室

1月と2月は新型コロナウイルスまん延防止措置のため実施できなかったのですが、3月17日（木）は久しぶりの教室開催となりました。家でできる簡単なストレッチ方法を紹介したり、ゲームで盛り上がりました。5月19日（木）は、健康測定、指体操、フクロウ物語ゲームという介護予防ゲームを実施しました。頭も身体も活性化した2日間になりました。



由于县内采取了新冠蔓延防止措施，1月份和2月份的教室未能如期举办，时隔两个月后的3月17日（周四）终于得以顺利举办。主要介绍了能够在家进行的简单的伸展运动，并一起做了竞技游戏。5月19日（周四）健康检测，手指操，另外向大家推荐了一款叫猫头鹰物语的健康益智游戏。两次教室内容都有效地刺激了脑和身体的活性化，达到健康保健的目的。

中国帰国者相談説明会

5月30日（月）に、広島市道路交通局自転車都市づくり推進課の職員をお招きし、「みんなで守ろう自転車ルール」と題して、自転車で安全に走行するためのルールや、道路標識などについてお話をいただきました。説明会終了後、参加者から、「自転車は免許がなくても乗れるが、時には人の命を奪うこともあるので、絶対に交通ルールを守ります。」などの声が寄せられました。



中国帰国者咨询説明会

5月30日（周一）聘请了広島市道路交通局自行车城市建设促进课的职员，以「大家一起来遵守自行车骑行规则」为题，针对自行车安全骑行的相关规则，以及道路标识进行了解释和说明。说明会结束后，有参加者感慨：“虽然骑自行车不需要考取执照，可一旦疏忽也会造成重大交通事故，与生命息息相关，今后一定要遵守交通规则”。

救急車の呼び方

119番通報をすると、指令員が救急車の出動に必要なことを、順番にお伺いします。
緊急性が高い場合は、すべてお伺いする前でも救急車が出動します。
あわてず、ゆっくりと答えてください。

救护车的呼叫方法

拨打了119后，指令员会顺序询问救护车出动所需事项。
紧急性高的话，救护车会在询问完所有事项之前出动。
请不要着急，慢慢回答。

119番、
火事ですか？
救急ですか？

救急です

这里是119，是
火灾还是急救？

是急救

1 救急であることを伝える

119番通報したら、まず
「救急です」と伝えてください。

1 告诉是急救

拨打了119后，首先请告诉
“是急救”。

住所は
どこですか？

〇〇市
〇丁目〇番地
です

地址在哪儿

〇〇市
〇丁目〇番地

2 救急車に来てほしい住所を伝える

住所は、必ず市町村名から伝えてください。
住所が分からない時は、近くの大きな建物、
交差点など目印になるものを伝えてください。

2 告诉希望救护车来到的地址

地址必须从市町村名称开始说。
地址说不清楚的话，请告诉附近较大的
建筑物、交叉路口等醒目的标记。

どうしましたか？

父親が、
胸の痛みを訴えて
倒れました

怎么了

我爸胸痛，
倒下了。

3 具合の悪い方の症状を伝える

最初に、誰が、どのようにして、どうなったと
簡潔に伝えてください。
また、分かる範囲で意識、呼吸の有無等を
伝えてください。

3 告诉病人的症状

请简洁地告诉是谁、发生了什么情
况、现在怎样。
再尽自己所知道的，告诉有没有意
识，有没有呼吸。

おいくつ
の方ですか？

65歳です

病人多大年纪？

65 岁

4 具合の悪い方の年齢を伝える

具合の悪い方の年齢を伝えてください。
分からない時は、「60代」のように、
おおよそでかまいませんので伝えてください。

4 告诉病人的年龄

请告诉病人的年龄。
如果不清楚，说个大概也没关系。
比如“60多岁”。

あなたの名前と
連絡先を教えてください

私の名前は
〇×□美です
電話番号は…

请告诉我你的姓
名和联系方法。

我是〇×□美。
电话号码是〇〇〇-
〇〇〇〇-〇〇〇〇。

5 あなたのお名前と連絡先を伝える

あなたのお名前と119番通報後も
連絡可能な電話番号を伝えてください。
場所が不明な時などに、問い合わせるこ
とがあります。

5 告诉你的姓名和联系方法

拨打了119后，请告诉你的姓名
和联系电话号码。
找不到地址时可以和你联系。

7月～9月の予定



7月～9月的预定

7月 1日	地域交流会・相談説明会	〔香川県〕
7月 15日	中四国支援機関連絡会	〔広島県〕
7月 21日	広島高陽教室	〔広島県〕
7月 30日	地域交流会・相談説明会	〔鳥取県〕
8月 18日	広島高陽教室	〔広島県〕
8月 27日	地域交流会・相談説明会	〔島根県〕
9月 8日	中四国支援者研修会	〔広島県〕
9月 9日	医療通訳養成講座	〔広島県〕
9月 11日	中国残留日本人の体験を聞く会	〔広島県〕
9月 22日	広島高陽教室	〔広島県〕
9月 26日	東広島教室	〔広島県〕

7月 1日	地区交流会・咨询説明会	〔香川県〕
7月 15日	中四国支援机关联络会	〔広島県〕
7月 21日	広島高阳教室	〔広島県〕
7月 30日	地区交流会・咨询説明会	〔鸟取県〕
8月 18日	広島高阳教室	〔広島県〕
8月 27日	地区交流会・咨询説明会	〔島根県〕
9月 8日	中四国支援者研修会	〔広島県〕
9月 9日	医疗翻译讲座	〔広島県〕
9月 11日	中国残留日本人的体验听讲会	〔広島県〕
9月 22日	広島高阳教室	〔広島県〕
9月 26日	东広島教室	〔広島県〕

お知らせください！



请与中心联系！

みなさんのご家族やご友人で、「七色花」などセンターからのお知らせが必要な人はセンターまでご連絡ください。あわせて住所が変わった場合もお知らせください。☎ 082-250-0210

如果您的家人和朋友中，有意向接收由中心邮寄的各种通知及七色花等刊物的人，请联系我们。另外，住址等信息有变更时也请通知我们。☎ 082-250-0210

投稿・写真募集



征集投稿・照片

あなたも「七色花」に記事や写真を載せてみませんか？
原稿の場合は 400字以内でお願いします。写真の場合は
短い説明文を付けてください。

なお、紙面の都合により、掲載されない場合もありますので、ご了承ください。みなさまからの投稿・写真をお待ちしています。

您不希望把自己的文章或是旅游、生活小趣的照片登载在「七色花」上吗？原稿字数请控制在 300 字以内。照片投稿需附上简短说明。

此外，由于版面幅度的限制，如有不能登载的情况，敬请见谅！我们期待您积极踊跃的投稿和照片！

編集後記

ジメジメとした暑い日が続く 7月・8月にピークを迎える熱中症。熱中症は予防・処置ともに「水分」「塩分」「適度な休息」が必須です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくいといわれています。喉が渇いていなくても、こまめな水分補給を心掛けてください。水分補給は麦茶がおすすめです。

人のいない所ではマスクを外し、マスクの中の熱を逃がしてあげることも忘れないでください。定時の体温測定と健康チェックすることや、体調が悪い時は無理をせず自宅でエアコンを活用し静養しましょう。（エアコン運転中も適度に窓開放や換気扇付けて換気も忘れずに）
（藤岡）



编辑后记

持续潮湿酷热的7月和8月是中暑的高发季。无论是预防中暑还是中暑后，补充「水分」「盐分」「休息」都是最有效最直接的处置方法。都说戴着口罩很难感觉到口渴。所以即便没有感觉到口渴，我们也要经常刻意地去补充水分。（补充水分向大家推荐麦茶）

在周围没有人的时候可以适当摘下口罩，释放一下口罩里的热气。定期测量体温，留意自己的健康状况，身体不舒服时不要勉强，应把家中空调调至适宜温度，卧床静养。（不要忘记空调房需要适当开窗换气哦）
（藤岡）