

以下为个人观点请大家
自由判断参考

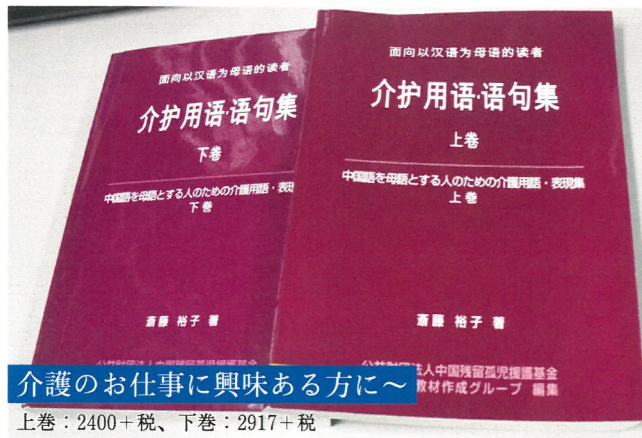
《80岁的墙》对我的鼓励

投稿者：楊 玉符

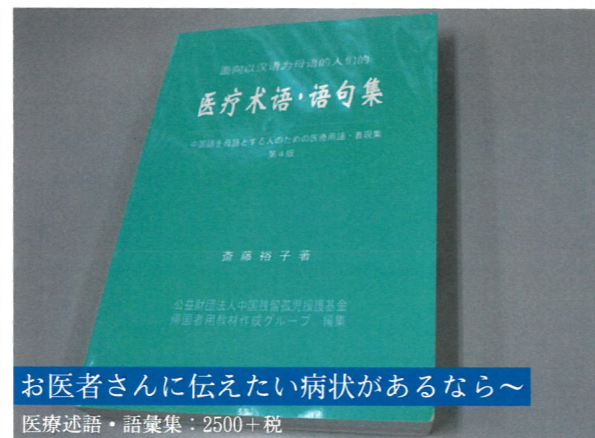
79岁的归国者杨桑向大家推荐了和田英树医生著写的《80岁的墙》之书。部分内容如下。

『人生八十古来稀，平安幸福伞寿喜，长生不老迎百年，春暖花开满笑语。』日本的健康寿命为男性72岁，女性75岁。现如今80岁之前卧床不起或需要护理的人很多。“80岁的壁”又高又厚，但是有超过它的强大的方法。这就是，不需要忍耐着去做不喜欢的事情，只做自己喜欢做的事。

- | | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| 1, 不要依赖医疗。医生的观点中没有健康之说。 | 9, 不用必需归还驾驶证。 |
| 2, 想吃什么就吃什么。也可以喝一杯。 | 10, 即使得了痴呆症，到人生的尽头为止基本生存的能力和智慧依然存在。 |
| 3, 请多吃肉而且要吃便宜的瘦肉。 | 11, “锻炼大脑”还不如去做自己喜欢做的事情。 |
| 4, 最好不要去体检。 | 12, 不需要戒烟，因为烦躁会造成不必要的伤害。 |
| 5, 不去医院，死亡人数就会减少。 | 13, 温水浴入浴时间在10分钟以内。 |
| 6, 最好不要切除癌（肿瘤）。 | 14, 不为穿纸尿裤感到丢人，它会你活动范围更广阔。 |
| 7, 不需要降低血压，血糖值，胆固醇。 | 15, 经常锻炼身体来预防高龄者多发的抑郁症。 |
| 8, 感觉不舒服时再服药。 | |



お薦め教材



日本語 例：痛みの様子

- 1、ズキズキ痛みます。
- 2、ズキンズキンと痛みます。
- 3、うずきます。
- 4、キリキリ痛みます。
- 5、ひりひりします。
- 6、チクチクします。



「医療用語・語彙集」
参考177頁

中国語 例：疼痛的状态

- 1、一跳一跳的痛。
- 2、一阵一阵的痛。
- 3、阵阵剧痛。
- 4、像锥子扎似的痛。
- 5、火辣辣的痛。
- 6、像针扎似的



令和5年度前期通学課程受講申込受付中

申込締切日に関わりなく、人数に余裕のある場合は、随時申し込みを受け付けます。詳細はお気軽にお問い合わせください。皆様の申し込みをお待ちしています。

お知らせ

令和5年度前期走读课程正在招生

与报名之日无关，在定员未满的情况下将随时受理报名。详细情况请随时咨询。我们期待着大家的报名。

編集後記

もうすぐ令和5年度がスタートします。4月からは、新型コロナウイルスへの不安で実施できなかった行事も、安全が確認できれば少しずつ開催したいと考えています。そのためにも感染対策の徹底にご協力願います。皆様健康に過ごせることを願っています。長崎

令和5年度即将拉开序幕。从4月开始，曾因新型冠状病毒的因素而无法举办的活动，我们考虑在确认安全的情况下一点点开始进行。因此，请全力配合我们的防疫措施。希望大家每个人都能健康的生活。长崎

第63号 (令和5年3月31日)

香菜通信

発行

社会福祉法人 宮城県社会福祉協議会
東北中国帰国者支援・交流センター

〒980-0014 宮城県仙台市青葉区本町3-7-4
電話：022-263-0948/022-223-1152
URL：http://www.miyagi-sfk.net/china

宮城県庁2階ギャラリーへのパネル展示

令和5年2月27日(月)から3月3日(金)の5日間、宮城県からのご厚意により、県庁内にパネル展示の機会を提供していただきました。展示内容は、中国残留邦人に関する歴史やこれまでの経緯について、加えて東北中国帰国者支援・交流センターでの取り組みの様子についてでした。期間中には、パネルの前で立ち止まって熱心にご覧になる方も多く見られました。

令和5年2月27日(星期一)至3月3日(星期五)的5日間，由宮城县好意的为我们提供了在县厅内展示关于归国者展板的机会。这次展示的内容不仅介绍了归国者(遗华日本人)的历史和背景，也介绍了他们在东北中国归国者支援・交流中心学习交流等情况。展览期间，很多人饶有兴致地在展板前驻足观看。



3・11防災訓練

東北中国帰国者支援・交流センター

毎年恒例の防災訓練を今年も3月7日(火)宮城県社会福祉会館5階で行いました。帰国者13名、日本語講師2名、センター職員3名の合計18名が参加しました。帰国者は高齢の方が多く、みなさんに災害が発生した際に早めの避難対策や安全確保についての重要性を伝え、説明を受けた全員が防災訓練の必要性を感じられたようでした。

3月7日(星期二)在宮城县社会福祉会館5楼举办了一年一度的防灾训练。来参加的归国者有13人、日语讲师2人、中心的职员3人，共计18人。归国者大多是高龄者，在向大家说明了灾害发生时，尽早避难和确保安全的重要性后，大家深切的感受到了防灾训练的必要性。





授業風景

中級場面クラス

内容：日常的な場面を取り上げ、そこで必要な会話や日本事情について学習します。また、トピックスを選びそれについて話す練習をします。



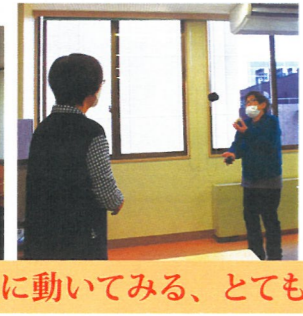
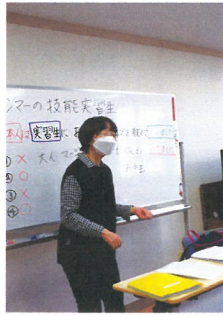
先生が一人一人を確認する



真剣に授業を受ける



全員で音読



出題通り実際に動いてみる、とても楽しい授業

漢字クラス

内容：漢字を学びたい方のコース。日本の漢字の読み方や書き方を練習します。



書く力



読む力



生活関連の言葉や文化の紹介及び実用方法

担当講師
鈴木先生より
メッセージ

東北センターが開所して今年で16年になりました。これまでを振り返ると、様々な記憶がよみがえってきます。特に、コロナの前まで、毎年みんなで取り組んできた発表会の創作劇は、最も楽しい思い出の一つです。

このセンターの日本語学習支援に携われたおかげで、帰国者の皆さんから実に多くのことを学ばせていただきました。そして、皆さんと共に、楽しく歩んできたことができたことを、心から幸せに思っています。今後も、授業力や人間力を磨きながら、学習や交流活動(卓球)のお手伝いを続けていきたいと思ひます。

東北中心成立至今已16年。回首往事，许多回忆涌上心头。特别是，在新冠疫情之前，每年大家都在发表会上进行的创意表演，是最愉快的回忆之一。

我有幸参与了本中心的日语学习支援，实际上却是我从各位归国者那里学到了很多知识。还有，能和大家一起享受共同进步的乐趣，我从内心感到很幸福。今后，我想在提高教学技能和人际交往能力的同时，也能继续对大家的学习和交流活动(乒乓球)予以支援。

豆知識

誤嚥防止のためのコツ

皆さんも耳にしたことがあると思いますが、「あ」、「い」、「う」、「べ」体操で口回りの筋力アップをすることや、口腔内の乾燥を抑えることで誤嚥を防ぎ、風邪が引きにくくなると言われています。みなさんと一緒に口腔体操で鍛えましょう♪

相信大家听说过，通过口部体操“a”、“i”、“u”和“be”练习可以提高嘴巴周围的肌肉力量。据说它可以预防口干引发的误咽，还不易感冒。让我们一起来做口部体操练习吧♪

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



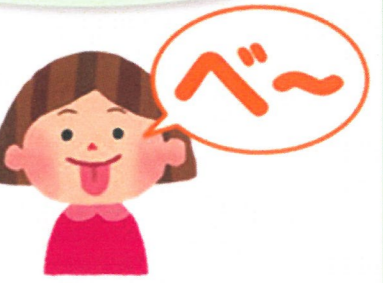
①「あー」と口を大きく開く



②「いー」と口を大きく横に広げる



③「うー」と口を強く前に突き出す



④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

「80歳の壁」私の励み

投稿者：楊 玉符

和多秀樹というお医者さんが「80歳の壁」という本に書かれていることを、帰国者楊さん(79歳)が紹介してくださいました。

「人生八十古来希、平安幸福傘寿喜、長生不老迎百年、春暖花開滿笑語」日本の健康寿命の平均は男性72歳、女性は75歳。今80歳を目前に寝たきりや要介護になる人は多い。「80歳の壁」は高く厚いが、壁を超える最強の方法がある。それは、嫌なことを我慢せず、好きなことだけすること。

- 1, 医療に頼るなかれ。医師には「健康」というの視点がない。
- 2, 食べたい物を、食べていい。お酒も飲んでいい。
- 3, 肉を食べよう。しかも安い赤身がいい。
- 4, 健康診断は受けない方がいい。
- 5, 病院に行かなくなったら、死者数が減った。
- 6, がんは切らない方がいい。
- 7, 血圧血糖値、コレステロール値は下げなくていい。
- 8, 薬は不調がある時だけ飲めばいい。
- 9, 運転免許は返納しなくていい。
- 10, 認知症になっても生きる力と知恵は最後まで残る。
- 11, 「脳トレ」よりも自分が好きな事をする。
- 12, タバコは辞めなくていい。イライラは余計に害。
- 13, むるめの湯、つかる時間10分以内。
- 14, おむつを恥じるな。行動を広げる味方です。
- 15, 高齢者に多いうつ症状。心と体を動かすことが予防に～

本投稿は個人の観点のため、自己判断の上、参考にしてください♪

