



【来自总务省的好消息】第23次参议员例行选举即将举行

【総務省からのお知らせ】第23回参議院議員通常選挙が行われます

宪法规定：参议院每3年改选议员的其中半数。今年夏天即将进行第23次参议院议员的例行执行选举。

在参议院议员例行选举中，“比例代表选举”和“竞选区选举”将同时进行。

○投票

1 投票方法

(1) “比例代表选举”

所谓“比例代表选举”是指以全国为一个单位来选出议员的选举方法。

投票时，请在规定选票上填写候选人名单中的“候选人名”，或者填写候选人所属“政党名”。



参议院は、3年ごとに議員の半数を改選することが憲法に定められており、今夏に第23回参議院議員通常選挙の執行が予定されています。

参議院議員通常選挙では、「比例代表選挙」と「選挙区選挙」が同時に行われます。

○投票について

1 投票方法

(1) 「比例代表選挙」

「比例代表選挙」は、全国を一つの単位として議員を選ぶものです。

投票にあたっては、所定の投票用紙に候補者名簿に記載された「候補者名」又は候補者名簿を届け出た「政党名」のいずれかを記載してください。

目 录

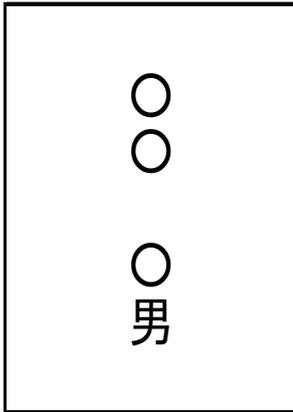
1~3	【来自总务省的好消息】第23次参议员例行选举即将举行
4~6	新闻话语 安倍经济学
7	新闻摘要 (2012年12月21日~2013年3月20日)
8~11	思考如何活用护理保险⑤
12~14	孩子的手机问题 — 避免由它而生的麻烦
15~17	喝杯咖啡休息一会儿⑩ 助词「と」和「に」
18~19	对学习有帮助的工具简介 中文电子词典④
20	日本的家常菜食⑯ “日式・圆白菜炖炸油豆腐”
21~27	健康商谈室 对认知症的早期发现②
28	编后记

目 次

【総務省からのお知らせ】第23回参議院議員通常選挙が行われます
ニュースのことば アベノミクス
ニュース記事から (2012年12月21日~2013年3月20日)
介護保険の上手な利用法⑤
子どもの携帯電話—トラブル防止のために
コーヒープレイク⑩ 助詞「と」と「に」
お役立ち学習グッズ紹介—中国語電子辞書④
日本の家庭料理⑯ 「キャベツと厚揚げの和風煮」
健康相談室 認知症の早期発見②
編集後記

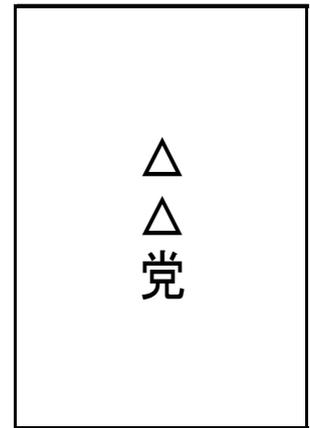
<投票用紙の書き方(例)>

<选票的填写方法(例)>



(候補者名)

(候选人名)



(政党名)

(政党名)

又は
或者

(2) “竞选区选举”

所谓“竞选区选举”是指以各都道府县区域为选区，选出各竞选区规定人数的议员选举方法。

投票时，请在规定选票上填写竞选区“候选人名”。

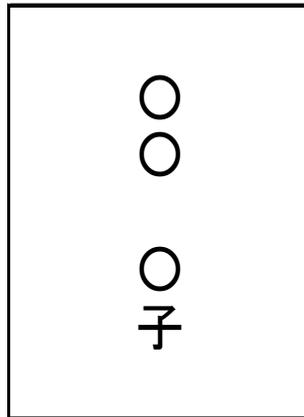
(2) 「選挙区選挙」

「選挙区選挙」は、各都道府県の区域を選挙区とし、選挙区ごとに決められた数の議員を選ぶものです。

投票にあたっては、所定の投票用紙に選挙区選挙に立候補している「候補者名」を記載してください。

<投票用紙の書き方(例)>

<选票的填写方法(例)>



(候補者名)

(候选人名)

2 投票时间

通常为上午7点至下午8点。

2 投票時間

通常为午前7時から午後8時までです。

3 投票点入场券、選挙指南等

自公告日后，许多市区、町村将向选民分发投票点入场券和选举指南等通知。如果投票时带上该通知，投票手续将非常方便。即使忘带投票点入场券等，只要能够确认是其本人，也可以进行投票。

4 投票点的进入

与选举人同行的儿童和照顾人员以及护理人员等也能进入投票点。

5 日期前投票制度

由于工作、旅游外出、或红白(喜)事等的原因而预计不能在投票日前往投票点投票者可依据“日期前投票制度”进行投票。

“日期前投票”的投票期间为自公告日的次日至投票日的前一天为止；投票时间通常为上午8点30分至下午8点。

其他，详细内容请向居住地的各市区、町村选举管理委员会咨询。

○开展“不赠送，不索要，不收取”的“三不运动”。

禁止政治家的捐赠。同时禁止选民的索要。

法律禁止政治家向竞选区内的民众赠送钱财或物品。

违者将被处罚。

同时禁止选民索要捐赠。

遵守禁止捐赠规则，实现透明选举。

3 投票所入 場 券、選挙のご案内など
多くの市区町村では、公示日以後、有権者に対して、投票所入場券や選挙のご案内などの通知が配られます。これらを投票の際に持参すれば手続きがスムーズに進みます。なお、投票所入場券等を忘れた場合であっても、本人であることが確認できれば投票できます。

4 投票所への立ち入り

選挙人と一緒に小さな子どもや補助者・介護者なども投票所に入ることが出来ます。

5 期日前投票制度

仕事や旅行、レジャー、冠婚葬祭等の理由で、投票日に投票所へ行くことができないと見込まれる方は、期日前投票制度を利用して、投票をすることが出来ます。

期日前投票ができる期間は、公示日の翌日から投票日の前日まで、投票時間は通常午前8時30分から午後8時までです。

その他、詳しくはお住まいの各市区町村選挙管理委员会にお問い合わせください。

○「贈らない、求めない、受け取らない」の「三不運動」をおこなっています。

政治家の寄附は禁止。有権者が求めることも禁止。

政治家が選挙区内の人に、お金や物を贈ることは、法律で禁止されています。

違反すると、処罰されます。

また、有権者が寄附を求めることも禁止されています。

寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

新闻话语 安倍经济学

最近，大家是否通过新闻等媒体听到「アベノミクス」（安倍经济学）这个词呢？这是将安倍总理大臣的“安倍”和英语的“经济学”两个词的词根合二为一造出的新词，这似乎是媒体想出来的。据说通货紧缩是导致日本经济长期不景气的元凶。所谓通货紧缩，就是指物价持续下滑这样一种现象。物价下滑，企业的收支就会减少，结果员工的工资便跟着降低，失业人员也会增加。这样一来，人们也就不愿买东西，最终导致经济不景气。安倍经济学就是以安倍总理为首推行一系列的经济措施，以遏制持续了十多年的通货紧缩，从而使日本经济走出低谷。

安倍经济学的内涵包括“三项内容”。第一项是“紧急财政出动”。也就是把国家的钱投入到建造公路及桥梁等公共事业中（建设居民经常利用的桥梁路段等工程）。其流程是：政府与市町村等地方政府一道，在各地请施工单位施工，接到施工要求的单位便会为施工而招人。被招的人因为有了工资，于是增加购物数量。商品卖得动了，企业的收支便会好起来，于是员工的工资也会提升。这样一来，东西越来越好卖，人们越来越有购买欲，结果，物价上涨，从而脱离通货紧缩。与通货紧缩相反，指物价上涨的情形被称为通货膨胀，适度的通货膨胀被认为对经济发展有好处。

ニュースのことば アベノミクス

最近、ニュースなどで「アベノミクス」という言葉を耳にしたことがあるだろう。安倍総理大臣の「安倍」と英語の「エコノミクス」（経済学の意味）とを合わせた造語で、マスコミが考え出したらしい。長く続く日本の不況の元凶は、デフレだといわれる。デフレとは、物の値段が下がり続けることだ。物の値段が下がれば企業の収入が減り、その結果、給料が下がったり、失業者が増えたりする。すると人々は物を買わなくなり、景気が悪くなる。アベノミクスは10年以上続くデフレを阻止し、落ち込んだ日本の経済を良くしようと、安倍総理が音頭を取って進める経済政策をいう。

アベノミクスの中身は「3つある」。一つ目は「財政出動」だ。つまり、国のお金を道路や橋などを造る公共事業（住民がよく利用しているものを造る仕事）に使うことだ。政府が市町村といっしょに各地で工事を発注すると、工事の注文を受けた建設業者は、作業をするために人を雇う。雇われた人は給料が入るようになったので買い物を増やす。物が売れば企業のもうけが増え、働く人の給料は増える。そうなれば、ますます買い物が増える。多くの人々が物を欲しがるようになった結果、物の値段が上がり、デフレから脱却できるというわけだ。デフレの反対に物価が上がり続けることをインフレというが、適度なインフレは景気をよくすると考えられている。

第二項は“金融緩和政策”。即増加货币的国内流通数额。据说安倍总理认为物价之所以下滑，其中一个原因似乎是钱在人们的经济生活中流动得不够充分。因为钱的数量不够，所以人们不想花钱。那么，就去增加钱好了。而增钱的办法是由日本银行（日本的中央银行，也是唯一可以发行纸币的银行）大量买进民营银行所持有的国库券（由国家发行的借款证明）。民营银行将卖国库券所获得的收入借给企业或个人，企业用借到的钱建工厂、增加雇员（投资）。而老百姓要是买车及住宅等高额商品的话，就可以期待整个社会的投资及购买欲都会出现回升。

第三项是“成长战略”。即设想一套让日本经济成长的政策。其内涵为：放宽束缚企业开展经济活动的规则规定（被称为放宽规制），扶持、开拓今后可望有成长势头的产业及领域并为其提供各种支援。如果这一举措成功的话，那么赚到钱的企业其纳税额就会大幅增加。而到底扶持怎样的产业，据说专家们正与政府就具体内容进行着商榷。

目前，安倍经济学可谓迎来了开门红，人们对其也充满期待。但是，并非没有担忧之声。为了促活公共事业，国家需要贷借巨款，而日本已经背着 1000 万亿日元这样一身接近天文数字的债。成长战略要是不成功，国家要是无法从企业收缴大量税金的话，这些债根本就沒

二つ目は「金融緩和」といって、国内に
出回っているお金の量を増やすことだ。安
倍総理は、物の値段が下がるのは、世の中に
お金が十分に
出回っていないことが一因
だと考えているらしい。お金の量が少ないか
ら、皆使いたがらない。そこでお金を増や
せばいいというわけだ。その方法は、日本
銀行（日本の中央銀行、唯一紙幣を発行
できる）が、民間銀行の持っている国債（国
が発行する借金の証文）を大量に買い
取ることだ。民間銀行は国債を売って得たお
金を、企業や人などに貸し出す。企業はそ
のお金で工場を建てたり、社員を増やし
たりする（投資）。人々も車や住宅など
高価な物を買うようになり、社会全体で投
資や買い物が
増えるだろうと期待されている。

三つ目は「成長戦略」といって、日本
が成長するための政策を考えることだ。
その中身は、企業活動の邪魔になってい
るルールをやわらげたり（規制緩和とい
う）、今後成長が期待できる産業分野を
育てるために、いろいろな支援をしたりす
ることだ。これが成功すれば、お金をもう
けた企業がたくさん税金を払ってくれるよ
うになるはずだ。どんな産業分野を育てる
のかなど、具体的な内容については専門家
といっしょに政府が検討するそうだ。

目下、アベノミクスの滑り出しは順調
で、人々の期待感
は膨らんでいる。だが、
その一方で、懸念する声も無いわけではな
い。公共事業のために、国は巨額の借
金をしなければならない。すでに 1000

有偿还的可能。因此，有人担心“要是日本不能脱离通货紧缩、实现经济成长，那么安倍经济学留给日本的只不过是一座堆积如山的借债条而已。”

安倍经济学也有副作用，那就是日元大幅贬值（指日元与外汇兑换时价值变低。比如：要是 1 美元=80 日元，但如果 1 美元=100 日元，便是日元贬值）。由于日元贬值，因此造成来自海外的进口物品涨价，事实上原油已经涨了不少。4 月、5 月，从电费开始，一直到煤气、食品等等，各种东西都将先后涨价。也就是说物价上涨于先。尽管大企业露出了提薪的苗头，但据说中小零细企业提薪的日子还遥遥无期。另外，国家将物价上涨率定在 2%，但是物价一旦出现上涨势头，就没有人知道它会不会只停留在 2% 这个水平内。

近来，整个社会有了一点儿活跃的气氛，但，不知安倍经济学到底能否给我们的生活带来福音呢？（H）



兆円という天文学的数字の借金を抱える国なのに。成長戦略が成功して、企業からたくさん税金が入るようにならないと、借金を返せる見通しが立たない。だから「仮にデフレからの脱却や経済成長を実現できなかったとき、アベノミクスは借金のお山だけを残すことになる」と心配する人もいる。

アベノミクスには副作用もある。円安（外国の通貨に対して円の価値が低くなること。例えば、1 ドル=80 円だったのが、1 ドル=100 円になったら円安）が進むことだ。円安のせいで、海外からの輸入品は値上がりする。すでに原油はかなり上がった。4 月、5 月は電気、ガスをはじめ、食料品などの値上げが相次ぐ。物価が先にならなくていく。大企業は給料も少し上がる気配だが、「中小零細企業の給料が上がるのは、いつになるかわからない」といわれている。また、国は物価上昇の目標を 2% とした。しかし、一旦上昇しはじめた物価を 2% 程度で止めることができるのかは、誰にもわからない。

最近世の中が、すこしだけ元気になった気がする。だが、果たしてアベノミクスは、私たちの暮らしに福音をもたらしてくれるだろうか。（H）

新闻摘要



(2012 年 12 月 21 日～

2013 年 3 月 20 日)

1 月 16 日 (星期三)

1 月 15 日消息, 围绕平成 23 年 12 月发生在东京六本木一家餐饮店的、指定黑社会团伙原骨干遭到约 20 名男士的袭击这一事件, 警视厅组织犯罪对策第 4 课以伤害罪嫌疑逮捕了, 另一指定黑社会团伙原成员 (32 岁) 计 3 名。被逮捕的嫌疑人是由中国残留孤儿第 2、3 代结成的流氓团伙“怒罗权”成员, 据悉其乃以六本木等地为活动据点的团伙干部。

2 月 15 日 (星期五)

1 月 20 日, 由 NPO 中国归国者之会和东京都三鹰市共同举办的“从历史中学习~以‘遗华日本人’为契机思考日中关系~”之活动在三鹰市市民协动中心举行。《没有终结的旅行 — “遗华孤儿”的历史和现在》等作者井出孙六先生和编辑・民族问题研究专家太田昌国先生发表讲话, 强调了“以历史为轴心、用自己的头脑去思考的重要性”。

3 月 3 日 (星期日)

2 日这一天, NPO 法人日本萨哈林同胞交流协会最后一次总会在札幌召开。自 1989 年起一直持续活动了 23 年、支援残留在俄国・萨哈林 (库页岛) 的日本人回国定居及暂时归国的活动也因此落下了帷幕。包括仍然居住在萨哈林的 7 人在内, 约计 140 人出席了此次总会。现在, 萨哈林仍然生活着 88 名日本人, 今后将由志愿人员新组成的“日本萨哈林协会”继续开展支援活动。

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。

ニュース記事から

(2012 年 12 月 21 日 ~ 2013 年 3 月 20 日)

1 月 16 日 (水)

1 月 15 日、警視庁組織犯罪対策 4 課は、平成 23 年 12 月に東京六本木の飲食店で指定暴力団元組幹部らが約 20 人の男らに襲撃された事件で、別の指定暴力団元組員の容疑者 (32) 5 3 人を傷害などの容疑で逮捕した。逮捕された容疑者は中国残留孤儿 2、3 世でつくる不良グループ「怒羅権」のメンバーで、六本木などを拠点とするグループの幹部とみられる。

2 月 15 日 (金)

1 月 20 日、三鷹市市民協働センターで、NPO 中国帰国者の会と東京都三鷹市との共催による「歴史に学ぶ~『中国残留邦人』問題为契机に、日中関係を考える~」が開催された。『終わりなき旅 — “中国残留孤儿”の歴史と現在』などの著者で作家の井出孫六さんと、編集者・民族問題研究家の太田昌国さんが話をし、「歴史を軸に自分の頭で考えることの大切さ」が語られた。

3 月 3 日 (日)

2 日、札幌で NPO 法人日本サハリン同胞交流協会が最後の総会を開き、1989 年から 23 年間続けてきた、ロシア・サハリン (樺太) に残留した日本人の永住、一時帰国の支援活動に幕を下ろした。総会には現在もサハリン在住の 7 人を含む約 140 人が出席。サハリンには現在も 88 人が暮らしていて、今後は会員有志が新たに設立した「日本サハリン協会」が活動を引き継ぐ。

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。

思考如何活用护理保险⑤

想必很多归国者都会这么想：“离开住习惯了的家去护理设施过日子，这是无法想象的。”话虽这么说，我们最近也开始听说有一些归国者正在寻找可以入住的护理设施。



因此，在这一期里，我们就打算为老年人介绍有关的护理设施，以便接着上一期继续请大家思考一下“当人老需要护理时”及“面临年老的父母需要护理时”，该怎么办。

1. 能够享受设施服务的设施

以前我们给大家介绍过，在护理保险制度中，与“在家服务”并行的，还有一项“设施服务”。所谓设施服务就是指入住下述三类设施，享受其提供的护理服务。

- ① 老人护理福祉设施（特别保健老人之家）
- ② 老人护理保健设施
- ③ 疗养型福利医疗设施（护理型疗养病床）

此三类设施所提供的护理服务分别着重于以生活方面的护理为主；以康复运动为主；及以医疗处置为主三个层面，各有特色。要护理程度被认定为 1～5 的老人，可以任意选择一个上述设施中意欲入住的，通过直接向设施提交申请并与其签合同。而要护理程度被认定为 1、2 的人，则没有资格入住此类设施。

① 老人护理福祉设施

特别保健老人之家是（以特养这个简称）著称的设施，其服务以生活方面的护理为主，面向那些卧床不起或罹患认知症、时刻需要护理而又无法在家获得护理的人。入住后除了可在设施内享受饮食、入浴等日常生活上的照顾（护理）外，还可以接受功能训练（为使因病

介護保険の上手な利用法⑤

「住み慣れた自宅を離れて、介護施設で暮らすことは考えられない」というのが多くの帰国者の気持ちでしょう。けれどその一方で、最近、入所できる施設を探しているという帰国者の話を耳にするようになりました。

そこで、今回は高齢者のための介護施設についてご紹介し、「老いて介護を受けるとき」、「老いた親の介護に直面するとき」について、引き続き考えてみていただければと思います。

1. 施設サービスが受けられる施設

介護保険制度には、前回お話しした「在宅サービス」と並んで、「施設サービス」があります。「施設サービス」は、次の3つの施設に入所して受ける介護サービスのことです。

- ① 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
- ② 介護老人保健施設
- ③ 介護療養型医療施設（介護型療養病床）

これら3つの施設で提供する介護サービスは、生活面の介護が中心か、リハビリが中心か、医療的処置が中心かなど、それぞれに特色があります。要介護1～5の認定を受けた高齢者が、この中から入所したい施設を選び、直接施設に申し込んで契約を結びます。要支援1、2の人は施設サービスを利用できません。

① 介護老人福祉施設

特別養護老人ホーム（略称は特養）の名で知られた施設で、生活面での介護が中心です。寝たきりや認知症などで常に介護が必要だが、自宅で介護を受けることができない人が対象です。食事、入浴等の日常生活の世話（介護）の他、機能訓練（弱った筋力を取りもどすための訓練）、健康管理などが行われます。医療処置はほとんど行われません。

衰弱の筋肉复原の訓練) 及健康管理, 但基本上不实施医疗处置。还可以长期入住, 因此成为迎接人生最后一秒的“送终之地”。此外, 与其他设施相比, 费用较低, 渴望入住的人源源不断。据说具有上百个排队等候者的设施不在少数。其入住资格不是按先后顺序、而是要护理程度及紧急性高的人优先入住。

② 老人护理保健设施

也被简称为“老健”, 是以护理及康复运动为主要服务内容的设施。病情趋于稳定、无需住院治疗、但需要做康复运动的人可以入住。从支援病患重返家庭生活这一意义上说, 此类设施可谓连接医院与病患其家的中介设施。此类设施的入住时间原则上限定在三个月最长是半年。但因康复运动成功、健康状态得到改善而回到家中的例子在老健极少发生。老健可以重复入住, 因此, 据说暂且回家疗养, 之后再次入住, 或者在一定的期间内辗转多个老健的情况并不罕见。

③ 疗养型福利医疗设施

这类设施被称为护理型疗养病床, 是以医疗处置为主的设施。大多设在医院的一角, 所以乍看很难跟医院区别, 但它却是护理保险适用单位。病情处于安定状态, 但需在医疗监管下进行长期疗养或护理的老人可以入住。比如, 需要对病患吸氧、胃造口术(在胃部开一个洞, 通过管子为病患输进水分及流食) 及肠内营养(从鼻子里插入鼻胃管, 经此管子为病患输进水分及流食) 实施管理、以及罹患重度认知症患者等重病患者可以优先入住。国家制定了于 2018 年 3 月底废除护理型疗养病床的计划, 但被认为可以取代这类设施的医疗保险型疗养病床(注 1) 及新型老健(注 2) 的数量还很少, 因此, 这项计划令人担忧。

ちようきかんにゆうしよ さいご ひ
長期間入所できることもあって、最期の日
まで過ごす「看取りの場」にもなっています。
また、他の施設に比べれば費用が安いという
こともあり、入所希望者が引きも切りませ
ん。入所待ちの人が何百人もいる施設も珍
しくないそうです。入所は先着順ではなく、
介護の必要度や緊急性が高い人が優先さ
れます。

② 介護老人保健施設

ろうけん
老健という略称をもつ、介護やリハビリが中
心の施設です。病状が安定し、入院治
療の必要はないが、リハビリが必要な場合に
入所できます。家庭で生活していけるように支
援するという意味で、病院と自宅の間をつな
ぐ中間施設です。原則として、入所期間は 3
ヶ月から長くて半年程度と限られています。
しかし、多くの老健では、リハビリが成功し、
健康状態が改善して自宅へ帰るケースは
少数です。再入所ができるということもあ
り、一旦退院して自宅で療養後、再び入
所したり、一定期間毎にいくつかの老健を転
々とするケースが珍しくないそうです。

③ 介護療養型医療施設

介護型療養病床とも呼ばれ、医療が中心の施
設です。病院等の一角に設けられていることが
多く、一見して病院との区別がつかませんが、
介護保険が適用される施設です。病状が安
定期にあり、医学的管理の下で、長期間にわ
たる療養や介護が必要な高齢者が入所します。
例えば、酸素吸入、胃ろう(胃にあけた穴
からチューブで水分や流動食を注入)
や経管栄養(鼻から胃にチューブを入れて水
分や流動食を注入) などの管理が必要な場合や、
重い認知症など重度の方が優先されます。
国は 2018 年 3 月末までに介護型療養病床の廃
止を計画していますが、これに代わる施設と目

※注 1：医疗保险型疗养病床・・・是功能与护理型疗养病床很接近，但可适用的不是护理保险、而是医疗保险的医院。

注 2：新型老健・・・是护理疗养型老人保健设施的简称。与以往的老健不同，可以享受医疗服务，也可以进行长期疗养，但国内这类设施的数量很少。

2. 享受设施服务时需自行支付费用

享受设施服务的费用为：除了负担一成设施服务费以外，还需支付住宿费、伙食费及日常生活中的各种杂费（理发费等杂七杂八的费用）之合计金额。

施設サービス費の 1 割 一成设施服务费	+	居住費 住宿费	+	食費 伙食费	+	日常生活費 日常生活诸杂费	=	自己負担 自行负担
-------------------------	---	------------	---	-----------	---	------------------	---	--------------

※设施服务费因要护理程度、房间类型及工作人员人数之不同而不尽相同。

※住宿费及伙食费亦因各设施的不同而不尽相同。

只是，有着面向低收入者的负担轻减制度。

○ 高额护理服务费制度

即为了将自行负担的一成设施服务费控制在一定的数额内，根据病患收入设定其必须交付的那一成费用之上限额。顺便说一下，享受支援付给（生活保护亦同）的人，一个月的负担金额上限额为 15000 日元。

○ 特定入住者护理服务费制度

根据病患收入对住宿费及伙食费金额予以轻减的制度。享受支援付给及生活保护者的负担金额上限如下：

- ・住宿费：多人房（2～4 人房）的话每天 0

される医療^{ほけん}保険^{しんがた}型療養病床（注 1）や新型^{しんがた}の老健（注 2）は、数^{かず}が少^{すく}ないことが懸念^{けんねん}されています。

※注 1：医療^{ほけん}保険^{しんがた}型療養病床…介護^{やくわり}型療養病床と役割^{やくわり}は似^にているが、介護^{やくわり}保険^{しんがた}ではなく、医療^{ほけん}保険^{しんがた}が適^{てき}用^{よう}される病院

注 2：新型^{しんがた}の老健…介護^{やくわり}療養^{しんがた}型老人^{しんがた}保健^{しんがた}施設^{しんがた}の略称^{りゃくしょう}。従^{じゆ}来^{らい}型^{がた}の老健^{しんがた}と違^{ちが}い、医療^{ほけん}サー^{しんがた}ビス^{しんがた}が受^うけ^られ、長^{ちやう}期^きにわた^る療^{りやう}養^{やう}が可^か能^{のう}だ^が、全^{ぜん}国^{こく}的^{てき}に数^{かず}が少^{すく}ない。

2. 施設^{しこ}サー^ふビス^{たん}を利用^じする場^じ合^この自^じ己^こ負^ふ担^{たん}

施設^{しこ}サー^ふビス^{たん}を利用^じした時^じの自^じ己^こ負^ふ担^{たん}は、施設^{しこ}サー^ふビス^{たん}費^ひの 1 割^{いちわり}の他^いに、居^き住^{じゆう}費^ひ、食^{しょく}費^ひ、日^{にち}常^{じやう}生^{せい}活^{かつ}上^{じやう}の雑^{ざつ}費^ひ（理^り容^{りよう}代^{だい}そ^た他^た諸^{もろ}々^{ごうけい}）の合^{ごう}計^{けい}金^{きん}額^{がく}です。

※施設^{しこ}サー^ふビス^{たん}費^ひは、要^{よう}介^{かい}護^ご度^ど、部^へ屋^やの種^{しゆ}類^{るい}、ス^すタ^たフ^ふの数^{かず}などによ^よつて違^{ちが}う。

※居^き住^{じゆう}費^ひや食^{しょく}費^ひについ^もて、施設^{しこ}毎^{まい}に違^{ちが}う。た^ただ^し、所^{しよ}得^{とく}が低^{ひく}い人^{ひと}のた^ため^には負^ふ担^{たん}軽^{けい}減^{げん}制^{せい}度^どが有^あり^ます。

○ 高^{こう}額^{がく}介^{かい}護^ごサー^さビス^び費^ひ

施設^{しこ}サー^ふビス^{たん}利^り用^{りよう}料^{りよう}の 1 割^{いちわり}負^ふ担^{たん}が大^{おほ}きく^なら^ないよ^うに、所^{しよ}得^{とく}に^おお^おし^て 1 割^{いちわり}の自^じ己^こ負^ふ担^{たん}額^{がく}に上^{じやう}限^{げん}が設^せけ^られ^てい^ます。ち^ちな^なみ^に支^し援^{えん}給^{きゆう}付^ふ（生^{せい}活^{かつ}保^ほ護^ごも同^{おな}じ）を^あう^けて^いる^人の場^ば合^あい^あひ、一^{いっ}か^か月^{げつ}の負^ふ担^{たん}限^{げん}度^ど額^{がく}は 15000 円^{えん}です。

○ 特^{とく}定^{てい}入^{にゅう}所^{しよ}者^{しや}介^{かい}護^ごサー^さビス^び費^ひ

居^き住^{じゆう}費^ひと食^{しょく}費^ひについ^もて、所^{しよ}得^{とく}に^おお^おし^て自^じ己^こ負^ふ担^{たん}分^{ぶん}が減^{げん}額^{がく}さ^れま^す。支^し援^{えん}給^{きゆう}付^ふや生^{せい}活^{かつ}保^ほ護^ごを^あう^けて^いる^場合^あい^あひの負^ふ担^{たん}限^{げん}度^ど額^{がく}は次^{つぎ}の^とお^りで^す。

- ・居^き住^{じゆう}費^ひ：多^た床^{しょう}室^{しつ}（2～4 人^あの相^{あい}部^べ屋^や）の場^ば合^あい^あひは一日^{いちにち} 0 円
- ・食^{しょく}費^ひ：一日^{いちにち} 300 円

日元

・伙食費：每天 300 日元

只是，不办理申请手续则无法享受轻减制度，敬请注意（获得批准后倒算至提交申请那个月的第一天起开始实施轻减）。

设施服务费的一成负担份 15000 日元与伙食费（300 日元×天数）是由支援付给制度直接支付给经营设施的方面。因此，获准享受支援付给的人实际上只需支付除此之外的「日常生活诸杂费」。

上述各项制度还有着各种各样的细碎规定，如有不明白的地方，敬请通过支援商谈员向市区町村护理保险课咨询。

3. 寄予孩子一代的期待

我们在这一期里给大家介绍了可以享受护理保险设施服务的设施。想必大家已经领悟到在现有状态下，要找到一所可以把家人放心托付出去的设施是很不容易的。万一面临要为家人寻找护理设施时，最好是借助周围人的帮助、听取其建议，并与包括本人在内的家人好好商榷慎重决定。遗憾的是，包括懂汉语的工作人员在内，目前我们很少听说哪家设施可以使用汉语或是按照中国文化来护理入住者。今后，在各地区如何增加了解归国者想法与生活，能够整合环境让归国者入住的护理设施，乃是一个紧急而重要的课题。与此同时，万一您亲爱的父母有一方不得不住入护理设施时，我们希望作为家人，您能够对面临着孤独与寂寞的父母尽全力为其提供支撑。在以亲孝德行为美德的中国社会，这或许是理所当然的，但在属于异文化社会的日本，孩子们所能尽到的义务，可谓更加重大。(H)

ただし、申請しなければ軽減措置は受けられないので注意が必要です。（申請を受け付けた月の初日に遡って適用開始）

施設サービス費の自己負担分 15000 円と食費（300 円×日数）は、支援給付制度（生活保護制度）から直接事業者側に支払われます。したがって、支援給付を受けている人が、実質上負担するのは、その他「日常生活に必要な諸々の費用」となります。

上記のような制度には、いろいろ細かい規定があります。わからないことは、支援相談員等を通じて、市区町村の介護保険担当課に尋ねてください。

3. こども世代に期待されること

今回は、介護保険の「施設サービス」が適用される施設についての話でした。現状では、安心して家族を託せる施設を見つけるのは、容易ではないことがお分かりいただけたと思います。万一、入所施設を探す事態に直面したときは、周囲の人の助力やアドバイスを得ながら、ご本人を含め家族で慎重に検討しましょう。残念なことに、目下のところ、中国語ができるスタッフの存在を含め、中国語や中国文化に対応できる入所施設の話は、あまり聞こえてきません。今後、地域の中で、帰国者への理解があり、受け入れ環境を整えてくれる施設を、どうやって増やしていくかは、緊急且つ重要な支援課題です。その一方で、万一あなたの大切なご両親のどちらかが、施設に入所した場合は、寂しさや不便さに向き合う親御さんを、家族としてできるかぎり支えていくことが期待されています。親孝行を美德とする中国社会では当然のことかもしれませんが、異文化社会の日本にあっては、なお一層、こども世代の役割が重いといえるでしょう。(H)

子どもの携帯問題

一 避免由它而生的麻烦

很多家长为了掌握自己的孩子在哪里等,其自身也安心着眼,普遍给孩子配备手机的家长在增多。但是,手机是很便捷而相反也存在着让孩子卷入麻烦中去的危险。

大家给孩子配手机的时候,都在哪些事情上比较留意呢?文部科学省在平成 21 年 1 月制定了一项明确的方针,即但凡小学、初中生,除去不得已的情况外,原则上禁止携带手机到校;高中生须对其在校内使用手机进行一定的限制。我们在给孩子配备手机的时候,为了保护孩子不让他们卷入麻烦中去,应该好好儿制定一套规则,并交给孩子用手机的礼法。

1 手机的麻烦

为了安全有效地使用便捷的手机,首先需要好好儿地了解一下它会给人带来怎样的麻烦。

① 网络凌辱

是朋友之间通过在网络论坛、博客等载体上发表评论而引发的、源自手机的人际纠纷。

② 电邮中毒

指有时因有着一收到电邮就必须马上回复这样一种强迫观念,从而使学习及生活节奏紊乱,并因此感到强烈的身心压力。

③ 泄露个人信息

在注册个人网页的网站时输入个人信息(姓氏、头像等)。此类信息一旦外泄便很

子どもの携帯電話 トラブル防止のために

子どもの居場所が確認できるなど、保護者として安心できることもあって、子どもに携帯電話を持たせる保護者が増えています。しかし、携帯電話は便利な反面子どもが思わぬトラブルに巻き込まれる危険性もあります。

皆さんの家庭で子どもが携帯電話を利用する場合、どのようなことに注意されていますか。文部科学省では平成 21 年 1 月に、小・中学校では、やむを得ない場合を除き原則持ち込み禁止、高等学校では校内での使用制限等を行うように、明確な方針を示しています。子どもに携帯電話を持たせる場合、トラブルから子どもを守るために、家庭内でもしっかりとルールをつくり、マナーを教えましょう。

1 携帯電話のトラブル

便利な携帯電話を安全に使うために、どのようなトラブルがあるか、よく知っておきましょう。

① ネット上のいじめ

掲示板、ブログへの書き込みなどで起こる携帯電話を介した友人関係のトラブル。

② メール依存

メールが来たらすぐに返信しなければいけないという強迫観念から、学習や睡眠などの生活リズムが乱れたり、強いストレスを感じたりすることもある。

③ 個人情報の流出

プロフィール登録サイト(プロフィール)に個人情報(氏名、顔写真など)を登録して

难完全删除。

④ 连锁短信或邮件

会收到很多“如果不转发那么不幸就会降临你身”等催促他人转发的垃圾短信或电邮，可谓连锁信件的网络版。



⑤ 非法索费、无据索费

会因为单击某键而被注册，并收到其寄来的非法要求支付注册费及没有利用注册的网站的邮件。

⑥ 访问不健康的网站

浏览交友网站或是成人网站里的不健康信息。

⑦ 因使用过量而产生高额费用

下载音乐或游戏等流量很大的数据，并因此收到高额帐单。

2 可以避免手机麻烦、保护孩子的便捷功能

手机里有着各种可以保护孩子，避免让其遇上麻烦的机能与服务。只是各通信公司的服务不尽相同，详细事宜敬请咨询通信公司或店铺。以下介绍几种具有代表性的服务。

① 申请安装安全过滤软件

【在买手机的店铺申请】

是可以对孩子访问不健康网站进行限制的服务。（可以分别设置想要限制孩子访问的网站范围及时间）

しまう。一度流出してしまうと完全な削除は難しい。

④ チェーンメール

「転送しなければ不幸になる」などの文面で複数に送信を促す迷惑メールが送られてくる。不幸の手紙のメール版。

⑤ 不当請求、架空請求

ワンクリックでサイトに登録され、不当な登録料や身に覚えのないサイトの利用料を請求するメールが届く。

⑥ 有害サイトへのアクセス

出会い系サイトやアダルトコンテンツなどの有害情報を見てしまう。

⑦ 使い過ぎによる多額な請求

音楽やゲームなど情報量の多いデータのダウンロードをしてしまい、多額の請求が来てしまうことも。

2 携帯電話のトラブルから子どもを守るための便利機能

携帯電話には、子どもをトラブルから守るためのさまざまな機能やサービスがあります。携帯電話の会社によって異なるので、詳しくは携帯電話会社や販売店に確認しましょう。以下に代表的なものを紹介します。

① フィルタリングサービス【販売店で申込み】

有害サイトへのアクセスが制限（制限するサイトの範囲や時間帯は個別に設定可）できるサービス。

② ウェブ制限【販売店で申込み】

携帯電話会社が提供する一部のサイトにしかアクセスできない。

③ 通話の着信制限【携帯電話で設定】

非通知や電話帳に登録していない着信

③ 限制网站 【在买手机的店铺申请】

只能访问通信公司所提供的部分网站。

④ 限制来电 【在手机上设置】

不显示号码或拒接未登录者打来的电话

⑤ 设置短信显示 【在手机上设置】

拒收来自电脑、特定邮箱及附带网址的邮件。

⑥ 拨号限制 【在手机上设置】

只能打登录在通讯录上的号码。

⑦ 面向孩童的手机

指仅具备通话及发短信、在用途上有着限制的手机。有的还具备卫星定位（可以获取所在位置的）功能及报警蜂鸣器功能。

3 在给孩子配备手机之前

由家长做好下述事宜，在家里和孩子约法三章。

- ① 安装屏蔽不健康网站的安全过滤软件
- ② 规定话费上限额
- ③ 确认孩子手机的机能和服务内容
- ④ 由家长掌管孩子手机密码
- ⑤ 做到能够掌握孩子使用手机的情况
- ⑥ 在家时，须在家长看得见的地方用手机

手机在功能上日益进步，与此同时，源自手机的各种麻烦也日益翻新。我们作为网络社会的一员，和孩子一道思考如何使用手机，这对于保护孩子、不让其卷入麻烦中去是极其重要的。(T)

が拒否できる。

④ メール着信設定【携帯電話で設定】

パソコンからのメール、特定アドレス、URL 付メールを受信拒否できる。

⑤ダイヤル発信制限【携帯電話で設定】

電話帳に登録した番号にのみ発信できる。

⑥ 子ども向け携帯電話

通話とメールのみの機能しか設けられていないなど、用途が制限されている電話。GPS 機能（位置情報を取得する機能）や防犯ブザーなどの機能が付いたものもある。

3 子どもが携帯電話を利用する前に

以下のことを保護者が行い、家庭内で子どもとルールを決めておきましょう。

- ① 有害サイトのフィルタリングに加入する
- ② 利用料金に上限を設ける
- ③ 子どもの使用する携帯電話の機能とサービスを確認する
- ④ 親が子どもの携帯電話の暗証番号を管理する
- ⑤ 子どもの使用状況を把握できるようにする
- ⑥ 家庭内での利用は保護者の目の届く範囲にする

携帯電話は日々進歩していきます。新しいトラブルも同様に発生していくでしょう。ネット社会の一員として、保護者が子どもと一緒に携帯電話の利用の仕方を考えていくことが、子どもをトラブルから守るためにも大切です。(T)

喝杯咖啡休息一会儿⑩

助词「と」和「に」

大家好！作为助词第三讲，我们要在这一期里观察一下“と”和“に”的用法。也就是区别诸如大家常常听到的「友だちと会う」，以及「友だちに会う」这两个句子，到底哪个是对的这样的内容。事实上，这两个句子在语法上都是对的；但是，如果说在语义上二者也不存在区别，那就不对了。两个句子所使用的语境各不相同，但由于情形比较相似，所以或许会让人感到不容易区分。

首先，来看一下「と」的用法。比如，「(私は)太郎さんと結婚する」(我要和太郎结婚)这个句子，此处为了表示“太郎”也共同实施「結婚する」(结婚)这个动作，所以在这里用了「と」这一助词。这里的「と」表示一同做某个动作的对象。在下述句子中也用到了「と」，来确认一下。

花子さんと仲良くする。跟花子搞好关系。

友だちとけんかする。和朋友吵架。



此外，“花子”、“朋友”及“铃木”分别表示的是“搞好关系”、“吵架”及“争胜负”这些动作的共同实施者。顺便说一下，这些动作基本上无法由一个人来完成，必须有一起实施的对象才行。相反，比如，「(私は)毎日公園に、孫と行く」(我每天都去公园，和孙子去。)这个句子，“去”这一动作并非一定要有共同实施的对象，但是说话人想要表述“孙子”陪自己一起完成这个动作，于是就用「と」来表示，这种情况也是有的。但归根结底，两个句子在表示共同实施某个动作的对象这一点上是相通的，因此都采用了助词「と」。下述句子亦是如此。



祖父母と食事する。和祖父祖母吃饭。

お酒を、同僚と飲む。跟同事喝酒。



友だちと勉強する。和朋友学习。

コーヒーブレイク⑩助词「と」と「に」

皆さん、こんにちは。今回は助词の第3弾

として「と」と「に」について考えてみましょう。よく耳にするのは、「友だちと会う」と「友だちに会う」は、どちらが正しいのか、というものです。実はどちらも文法的に正しい日本語の文です。しかし、意味が同じかといえは違います。実際に使われている場面が異なっているのですが、状況が似ているために使い分けがわかりにくいかもしれません。

まず、「と」の使い方を見てみましょう。「(私は)太郎さんと結婚する」の場合、「結婚する」という動作を共に行う「太郎さん」を表すために、助词「と」が使われています。この「と」は共同動作の相手を表しています。以下の文にも使われているので、確認してみましょう。



将棋大会で、鈴木さんと勝負する。在日本象棋大会上和铃木争胜负。

「花子さん」「友だち」「鈴木さん」は、それぞれ「仲良くする」「けんかする」「勝負する」という動作を共に行う相手を表しています。ちなみに、これらの動作は基本的に一人で行えず、必ず相手が存在します。一方で例えば「(私は)毎日公園に、孫と行く」のように、必ず相手がいるとは限らないけれど、その時「行く」という動作を共に行う「孫」を表現したいときもあるでしょう。このような場合も、共同動作の相手を表すという点では同じなので、助词「と」を使います。以下の文も同様です。

此外，“祖父祖母”、“同事”及“朋友”分别表示的是“吃饭”、“喝酒”及“学习”这些动作的共同实施者，对吧。此外，如此这般表示偶尔会共同实施某个动作的「と」，也可以说成「と一緒に」（和～一起）。比如：「毎日公園に、孫と行く」（我每天都去公园，和孙子去）也可以说成「毎日公園に、孫と一緒に行く」（我每天都去公园，和孙子一起去）。再强调一遍，诸如前面的表示无法单独完成、必须要有对象的「と」，是不能说成「太郎さんと一緒に結婚する」的。

接下来看一看「に」的用法。比如，在「（私は）先生に質問する」（我向老师提问）这个句子中，“我”、“老师”及“提问”三者之间是怎样的关系呢？“我”所做的动作是面向“老师”“提问题”，而“老师”并非“提问”这个动作的共同实施者，而是“提问”这一单方面动作所针对的对象，对吧。如此这般，在要表示对话中的一方其实实施的动作所面向的对象时，就用「に」这一助词。从说话人单方面地面向听话人发起某个动作这一点来说，「に」と前面的「と」是不同的。来看看下述句子以进行确认。

「祖父祖母」「同僚」「友だち」は、それぞれ「食事する」「飲む」「勉強する」という動作を共に行う相手ですよね。また、これらのようなたまたま動作を共に行うときの「と」は、「と一緒に」としてもいいです。例えば「毎日公園に、孫と行く」は、「毎日公園に、孫と一緒に行く」と言うことができます。確認ですが、必ず相手がいるときの「と」の場合、「太郎さんと一緒に結婚する」とは言いません。

それでは次に、「に」の使い方を見てみましょう。「（私は）先生に質問する」の場合、「私」「先生」「質問する」の関係はどのようになっているでしょうか。「私」は「先生」に対して「質問する」という動作をするわけですが、「先生」は共同動作の相手ではなく、「質問する」という動作が一方的に向けられる相手ですね。このように話し手の一方的な動作の向かう相手を表すときは、助詞「に」を使います。話し手が聞き手に一方的に働きかけるという点で、上記の「と」と異なっています。以下の文も見て確認してみましょう。



孫の写真を友だちにに見せる。
让朋友看孙子的照片。

養父母にに感謝する。向养父养母表示感谢。



患者にに説明する。
向患者说明病情。



好吧，那么让我们在这里看一看「会う」这个动词。比如在下述 A 和 B 两个场景中，用【と】合适呢还是用【に】合适？

ではここで、「会う」について考えてみましょう。例えば次の A と B の場面では、【と】と【に】のどちらが適当でしょうか。

A 友だちと映画を見る約束をし、映画館で待ち合わせした場合
跟朋友约好看电影，在电影院见面的话

映画館で友だち【 】会った。



B 通勤途中に、友だちと3年ぶりの再会をした場合
上班途中，时隔三年碰上了朋友的话

えき駅で友だち【 】会った。



一般地说，在 A 的场景中用【と】；而在 B 的场景中则用【に】比较合适。这是因为在 A 这一场景中的「会う」动作，是我与朋友约好的，双方为了守约而彼此有意识地相互实施这一动作；而在 B 这一场景中，我和朋友都不是相互地，而是单方面地实施了「会う」这一动作。如此这般，在可以设想双方所做的动作是出于相互性的，或者是单向性的情况下，根据场景，就可以选择用「と」，或者是「に」。或许这也正是不容易弄清楚的地方吧。此外，「相談する」（商量）、「協力する」（协助）、「約束する」（约好）等可以说都属于此类动词。

最后，请思考一下在下述 A 至 C 的场景中，用【と】合适呢还是用【に】合适？

A のほうは【と】、B のほうは【に】が一般的でしょう。それは、A のほうの「会う」動作は、私も友だちも約束を守るためにそれぞれが意志を持って相互的に行ったものなのに対し、B のほうは、私も友だちも相互的ではなく、単に一方の「会う」動作が行われたものと解釈されるからです。このように、相互的な動作と一方向的な動作が想定できる動詞の場合は、状況によって「と」になったり、「に」になったりします。この点がわかりにくい部分でしょう。他に、「相談する」「協力する」「約束する」なども同様の動詞といえるでしょう。

最後に、次の A から C の場面では、【と】と【に】のどちらが適当か考えてみましょう。

A : 高校進学について一人で考えていたが、どうしていいかわからず、困ってしまった場合
 一个人思考有关升高中这个问题，但是不知道怎么办好，所以很发愁这样的场景

受験する高校を、先輩【 】相談する。



B : 東北以外に住んでいる人が、東北の物を買うことで復興を支援する場合
 住在东北地区以外的人，通过购买东北生产的東西来支持东北的复兴事业这样的场景

東北の商品を買って、東北の人たち【 】協力する。



C : 小学校を卒業するとき、20歳になったときの再会を皆で誓い合った場合
 小学毕业时，大家发誓到二十岁那一天再次见面这样的场景

20歳になったときの再会を、同級生【 】約束した。



助词分别有着不同的作用，因此需要根据场景思考分辨其不同的用法。不过，也别钻牛角尖，而应该积极地尝试着去使用它们！

(M)

助词には、それぞれ意味があり、場面によって使い方を考える必要があります。しかし、あまり堅苦しく考えないで、積極的に試しながら使ってみましょう。

(M)

正确答案：A 【に】 B 【に】 C 【と】

对学习有帮助的工具简介

中文电子词典④

四年前我们在本刊第 46 期中曾经给大家介绍过电子词典，在此，我们想为还没有购买的朋友介绍一下最近的汉语电子词典。

电子词典每年都会功能上翻新出新。尽管由于互联网的普及，通过电脑及智能手机等工具，可以实现对简单的词语进行翻译，但是其词典功能还远远达不到电子词典的水平。电子词典还载有例句、反义词、近义词等词语，并且可以通过手写或进行日语语音识别查字词，因此，可以说是日语学习所必不可少的商品之一。

最近的机种基本上都是彩色文字，十分便于浏览。此外，本来需要 4、5 万日元才能买到的词典，现在只要 3 万日元左右就可以买下来了。如果认为越便宜越好的话，比如佳能的 IDP-610C 这样的、只限于查日英汉三国词语的电子词典，仅仅 1000 日元左右就可以买到（若通过互联网购买，有关价格及功能等详细信息，敬请确认各机种的产品信息）。

在这里，我们给大家介绍两家人气的公司之产品。

Casio（卡西欧）的产品在中国也很受欢迎。日本的各电器行里卡西欧的产品也是销路很好的人气商品。EX-Word 系列一直都是电子词典，而 XD-N7300 则是 2013 年 2 月刚刚推出的最新机种。此机种不但具备日中・中日对译这一基础功能，还具备汉语新词、商务用语词典、技术用语对译集、专有名词等功能，而且新加进了广东话入门、闽南话入门以及“全彩色汉语生活图解词典”这样的通过图画来学习

お役立ち学習グッズ紹介

中国語電子辞書④

4 年前の本誌第 46 号にも紹介しましたが、まだお持ちでない方のためにも最近の中国語の電子辞書について紹介します。

電子辞書は、毎年のように新しい機能を持つ製品が出ています。インターネットの普及により、パソコン、スマートフォン等を使って簡単な単語の翻訳程度なら可能になってきていますが、辞書機能としてはまだまだ電子辞書に及びません。例句、対義語、類義語等も掲載されていたり、手書き入力検索や日本語の音声付のものもあつたりして、日本語学習にはかかせないアイテムの一つと言えるでしょう。

最近ではほとんどの機種がカラー表示となつて綺麗で見やすくなつています。また、価格も 4、5 万円していたものが 3 万円台で購入できるようになってきています。特に、安ければ何でもいいというならば、Canon の I D P-610 C のように日本語英語中国語の意味だけを調べるシンプルな辞書が、1000 円代で購入することも可能です（インターネット購入、価格や機能についての詳細情報は、各機種の商品情報で確かめてください）。

今回は、特に人気のある 2 社の製品をいくつか紹介しましょう。

Casio 製は中国でも人気のある電子辞書です。日本の各電器店でもこの Casio 製の電子辞書が多く売られています。EX-Word シリーズは、古くからある電子辞書で、XD-N7300 は 2013 年 2 月発売の最新機種です。日中・中日の基本辞書をはじめ、中国語新語ビジネス用語辞典、技術用語対訳集、固有名詞辞典、はじめての広東語、はじめての台湾語、更には「オールカラ

汉语的独特内容。除了可以通过手写输入查询以外，还可以通过部首及汉语拼音等多种方式来查询。因此这款电子词典性能优异、内容丰富。此外，“日语发音声调词典”还附有语音，可以学习大约 7 万个语音标准的日语声调，这对大家来说真可谓是一种喜讯。

跟卡西欧相比，佳能的电子词典其机种要少一些，但 wordtank 这一系列的爱好者却不在少数。尽管 wordtankA503 所收的词汇量不算多，但附有日语学习支持功能，有着大约 7 万 5 千个日语词语语音，其价格也大约在一万日元左右（截至 2013 年 3 月），且非折叠式，尺寸为衣兜大小，十分便于携带。只是，没有手写功能这一点有些遗憾。而 wordtankZ900 的大小则让人联想到智能手机，且设计新颖美观，2012 年 4 月上市的为最新机型。具备日中・中日对译功能，还具有汉语语法用例词典及近义词活用词典，并且具备手写输入查询功能。

如果已经有电子词典，但机种里没有汉语功能的话，也可以通过追加影音记忆卡来为你的词典增添这一功能。最近的卡西欧产品就可以这样做，您不妨试试看。要是影音记忆卡里的词典内容已经陈旧的话，也只需购入新的影音记忆卡即可。因此，从长计议的话，这样做或许是比较合算的。(M)



—「中国語生活図解辞典」といった絵からも言葉が学べるユニークなコンテンツも搭載されています。手書き入力検索の他に部首、ピンイン検索などいろいろな方法で検索ができます。このように機能性に優れ、コンテンツ数も多いです。また「日本語発音アクセント辞典」も音声付であり、約 7 万語の日本語の美しい発音アクセントを学ぶことができるので、皆さんにとっても朗報でしょう。

Canon 製は、Casio 製の辞書より機種の数は少ないのですが、wordtankシリーズの愛好者はとても多いです。wordtank A 503 は、語彙数は多くないのですが、日本語学習者のサポート機能が付いていて、約 7 万 5 千語の日本語の発音の音声がついています。価格も 1 万円前後（2013 年 3 月現在）で購入でき、2 つ折りの形状ではなくポケットサイズになっていますので、持ち運びにも便利です。ただ、手書き入力検索がないのが残念です。wordtank Z 900 は、スマートフォンを連想させる大きさと美しいデザインになっています。2012 年 4 月発売の機種が最新モデルです。日中・中日の基本辞書をはじめ、中国語の文法用例辞典、類義語活用辞典が搭載され、手書き入力検索機能も付いています。

すでに電子辞書をお持ちの方で、中国語の辞書がついていない機種でも追加コンテンツカードを利用することによって辞書を追加することができます。最近の Casio 製の機種は可能になっていますので、利用してみたいかがでしょうか？追加コンテンツカードの辞書内容が古くなったら、コンテンツカードだけを新たに購入するだけで済むので、今後のことを考えたらお得かもしれません。(M)

日本の家常菜⑱

“日式・圆白菜炖炸油豆腐”



此次我们要给大家介绍用软而甜的圆白菜(※1)和浸透了汤汁的炸油豆腐炖成的、二者十分搭配的一道菜。敬请大家尝试着做一做这道春季菜肴。

【材料】(4人份)

圆白菜 1个
炸油豆腐 4块(600g)

【调料】

汤汁 3杯 酱油 1大勺
料酒 1大勺 白糖 2小勺
盐 少许



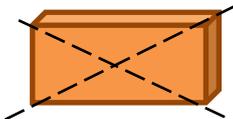
【烹饪方法】

- ① 圆白菜去梗、切成 5 厘米大小的块，之后轻轻洗净沥水。
- ② 在锅里放水，待水开后将炸油豆腐放进锅内焯 2~3 分钟，以便去油。
- ③ 将豆腐捞出来后，用冷水轻轻冲洗炸油豆腐表面，之后沥水，再将其切成三角形(※2)。
- ④ 将汤汁放入锅内并开中火，待汤汁煮开后，放进酱油、料酒、白糖及盐。
- ⑤ 将炸油豆腐放进锅里，待再次煮开后，继续炖大约五分钟。
- ⑥ 暂且将炸油豆腐从锅里拿出来。
- ⑦ 之后将圆白菜倒进锅里(※3)，用中火将其炖到变软(大约炖五分钟)
- ⑧ 将炸油豆腐放回⑦中，之后用小火再炖三分钟左右，最后盛到大碗里便得。



【笔记】

- ※1 春季的圆白菜特别软而甜，它富含可预防感冒的维生素 C 及有助于加强肠胃功能的维生素 U。
- ※2 切成三角形。
(参考右面的图)
- ※3 先将圆白菜较硬的、不容易炖软的部分放入锅内，然后顺次放容易炖软的部分。(K)



日本の家庭料理⑲

「キャベツと厚揚げの和風煮」

今回は柔らかく甘いキャベツ(※1)とだしが染みこんだ厚揚げが相性ぴったりのお料理です。春の献立としては是非お試しください。

【材料】(4人分)

キャベツ 1個 厚揚げ 4枚(600g)

【調味料】

だし汁 3カップ しょうゆ 大さじ1
料理酒 大さじ1 砂糖 小さじ2
塩 少々

【作り方】

- ① キャベツは芯を取り、5 cm 四方に切って水で軽く洗い水気を切ります。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら厚揚げを入れて2~3分茹でて油ぬきをします。
- ③ 湯切りをしてから、水で厚揚げの表面を軽く洗い、水気を切ってから、三角形になるように切ります(※2)。
- ④ 鍋にだし汁を入れて中火にかけます。だし汁が煮立ってきたら、しょうゆ、料理酒、砂糖、塩を入れます。
- ⑤ 鍋に厚揚げを入れ、再び煮立ったら、そのまま約5分煮ます。
- ⑥ 一旦、鍋から厚揚げを取り出します。
- ⑦ 厚揚げを取り出した鍋にキャベツを入れて(※3)しんなりするまで中火で約5分煮ます。
- ⑧ ⑦に厚揚げを戻して弱火で約3分煮たら出上がりです。器に盛って完成です。

【メモ】

- ※1 特に春のキャベツは柔らかく甘みがあります。キャベツには風邪予防に効くビタミン C や、胃の働きを助けるビタミン U が含まれています。
- ※2 三角形に切る。左の絵を参照。
- ※3 キャベツは火が通りにくい堅い葉から順に鍋に入れます。(K)

健康商談室 对认知症的早期发现②

我们从上一期开始对“认知症的早期发现”进行连载。在这一期里，我们想给大家讲一讲当感觉家人有点儿不对劲的时候，首先应该上哪儿、怎么商谈，还有医院都是怎么看病和治疗的？因为要是事前对这些情况有一定了解，就可以淡定地做准备。毕竟早期发现、早期治疗，可以推迟病情的恶化与发展。

在哪儿 看什么科好呢？

◎ 首先，跟平时常给其看病的医生商量

当你感觉家人或许得了认知症时，大概会为应该去什么医院看什么科而犯愁。这时，我们劝你首先跟平时常给其看病的医生（家庭医生）商量一下为佳。这样做的好处是：即便平时给家人看病的医生不是认知症的专科医，但大致的诊断还是可以做的，并且因为长期给你的家人看病，容易把握其身心变化细节，还比较容易与其讨论家人的情况。此外，如果医生感到你的家人有可能罹患认知症时，还会给你介绍专门的医院或诊所。如果是平时常给你家人看病的医生所做的介绍，那么还会让你拿上“信息提供表”，上面写有你家人正在治疗的疾病症状及正在服用的药名，这样的话，专科医生也就能顺利地给你的家人看病了。

◎ 与市区町村的老年人窗口・保健所商谈

最好也跟市区町村的老年人窗口、地区包括支援中心或家居护理支援事业所等机构进行商谈。如果是地区保健所或保健中心的话，其保健师也会接受您的商谈，并且还会根据其症状为您介绍医疗机构。此外，社团法人认知症患者及其家人之会开设的“认知症电话商谈”、财团法人认知症预防财团开设的“认知症 110”及社会福祉法人浴风会・国际长寿中心开设的“相互支撑和护理商谈”等，都接受电话商谈，并且也会为您介绍您所在地区的专门治疗机构。

健康相談室 認知症の早期発見②
前回から「認知症の早期発見」シリーズがスタートしました。今回は、家族の異変に気がついたらまずはどこにどう相談するか、病院ではどんな診察や検査をするかについてです。あらかじめ様子がわかると落ち着いて準備することができます。早期に発見し、治療することは、症状の進行を遅らせることにつながります。

どこで何科で診てもらえばいいのですか？

◎まず、かかりつけ医に相談してみよう

家族が認知症かもしれないと思ったとき、どんな病院の何科で診てもらえばよいか、とまどいます。まず、かかりつけ医（家庭医）に相談してみたいかがでしょう。かかりつけ医が認知症の専門医でなくても、おおよその診断ができますし、長くその人を診てきているので心身の変化の状況がわかりやすいうえ、家族も話しやすいという利点があります。また、疑わしいと判断すれば、より専門的な病院や診療所を紹介してくれるでしょう。かかりつけ医から紹介された場合、治療中の病状や服用している薬などが書かれた「情報提供書」を持参するので、専門医の受診もスムーズにいくという利点もあります。

◎市区町村の高齢者担当窓口・保健所へ相談しましょう

各市区町村の高齢者担当窓口や地域包括支援センター、居宅介護支援事業所などにまず相談してみよう。地域の保健所や保健センターでは保健師が相談にのってくれますし、症状に応じた医療機関を紹介してくれます。また、社団法人認知症の人と家族の会の「認知症の電話相談」、財団法人認知症予防財団の「認知症 110 番」、社会福祉法人浴風会・国際長寿センターの「介護支え合い相談」などで電話相談を行っていますので、地域の専門の医療機関を紹介してくれるでしょう。

◎寻找有认知症专科医生的医院

您的家人是否毫无疑问罹患了认知症，如果是的话引发认知症的疾病是什么，能够对此作出正确诊断的是认知症的专科医生。而有认知症专科医生的是精神科及神经科，有些医疗机构还设有“认知症门诊”及“忘事儿忘东西门诊”。另外，老年科、神经内科及心疗内科等，也进行诊疗。除此以外，日本认知症学会自 2008 年 4 月起实施“认知症专科医师制度”，授予那些对认知症诊疗具有一定经验并达到一定技术水准的医师认知症认定医资格。（具体事宜敬请参照下述表格）

◎認知症の専門医がいる病院を探しまし
よう
間違いなく認知症かどうか、認知症であれば原因となっている病気は何か、を診断するのは認知症の専門医です。認知症の専門医がいるのは精神科や神経科で、医療機関によっては、「認知症外来」や「もの忘れ外来」がありますし、老年科、神経内科、心療内科などでも診てくれます。また、日本認知症学会では、2008年4月から、認知症治療について一定水準の経験や技術をもつ医師を認知症認定医とする「認知症専門医制度」を始めました（詳しくは、下表参照）。

【認知症専門医についての相談窓口】

【有关认知症专科医师的商谈窗口】

名称	名称	特徴	特征	問い合わせ先	联络方式
日本老年精神医学会	日本老年精神医学会	高齢者の心の病と認知症に関する専門医制度を設けていて、自分が住んでいる地域で認知症を専門に診断できる専門医と、専門医が在籍している施設を検索できるシステムを採用しています。	高齢者の心の病と認知症に関する専門医制度を設けていて、自分が住んでいる地域で認知症を専門に診断できる専門医と、専門医が在籍している施設を検索できるシステムを採用しています。	日本老年精神医学会事務局・事務センター（ワールドプランニング内）	日本老年精神医学会事務局・事務センター（ワールドプランニング内）
もの忘れ外来	忘事儿忘东西门诊	物忘れが老化によるものか、病気なのかを診断し、治療してくれる外来で、精神科や神経科は敷居が高いという場合、便利です。精神科、脳神経内科、脳神経外科、老年科などの認知症の専門医が診てくれます。乃診断忘事儿忘东西是因为老化还是因为疾病的门诊。对于觉得精神科或神经科门槛很高的人来说，这类门诊会较方便一些。由精神科、脑神经内科、脑神经外科及老年科等认知症专科医生负责诊疗。	物忘れが老化によるものか、病気なのかを診断し、治療してくれる外来で、精神科や神経科は敷居が高いという場合、便利です。精神科、脳神経内科、脳神経外科、老年科などの認知症の専門医が診てくれます。乃診断忘事儿忘东西是因为老化还是因为疾病的门诊。对于觉得精神科或神经科门槛很高的人来说，这类门诊会较方便一些。由精神科、脑神经内科、脑神经外科及老年科等认知症专科医生负责诊疗。	社団法人認知症の人と家族の会（旧・呆け老人をかかえる家族の会）	社団法人認知症患者及其家人之会（前・家里有痴呆老人之会） ☎0120-294-456 月～金曜日10時～15時 周一～周五10点～15点

ほけんじよ 保健所 ほけんせんたー 保健センター	ほけんし 保健師が相談にのってくれます。専門医がいるところもあります。また、認知症の人を抱える家族の集まりなどの予定を教えてください。 由保健師负责接受商谈。有些地方也有专科医生。此外,还可以获得家中有认知症老人的人们之碰头信息。	地域の保健所・保健センターへ 直接前往地区保健所・保健中心商谈
保健所 保健中心	由保健師负责接受商谈。有些地方也有专科医生。此外,还可以获得家中有认知症老人的人们之碰头信息。	直接前往地区保健所・保健中心商谈

不愿意 家人不愿意去看病的话, 怎么办好呢?

◎ 让本人同意去看病 巧妙地说服对方

认识到自己罹患认知症的人是很少的, 要是说“你近来忘事儿忘东西很厉害, 去看看医生吧。”就会使对方受到伤害, 从而不会爽快答应; 可因此说“我们去吃饭吧。”或是“一起去医院看看○○。”而把对方带到医院的话, 会让对方感到自己上了当从而招致对方的反抗, 只能起到反效果。

重要的是在不伤害认为自己没糊涂的家人之自尊心的同时, 巧妙地采用让对方理解“去医院会有帮助”的说法以及劝诱办法。

◎ 要让两个了解家人平时情况的人跟着去

对认知症进行诊断, 其人平时的行为状况将是及其重要的线索和根据。而可以向医生提供这类信息的, 总是患者身边的人——大都是家人。多去几个人的话, 可以听听医生怎么说, 还可以看看医生是怎么诊断的, 这样做比较安心。

【要是对方不愿意去医院的话, 试着这样劝劝看】

① “去做个常规检查吧” “去做个体检吧”

可以这么劝家人: “身体没有什么毛病很健康, 只是为保险起见做做常规检查会比较放心”, “挺长时间没做体检了, 去做做吧。” “常给隔壁家老太太看病的那个医生大家对他的评价很好, 我们也去让他看

嫌がる 受診を嫌がった場合、どうすればいい

のですか?

◎ 本人が納得して受診するように、上手に誘います

認知症にかかっていると自覚している人のほうが少なく、「近ごろ、物忘れがひどくなってきたから、お医者さんに診てもらいましょう」と言うと、本人を傷つけることになり、素直に応じてはもらえません。かといって、「食事に行こう」「○○さんのお見舞いに行こう」などと言って病院へ連れて行くと、騙されたと思っ

て反発を招いてしまい、逆効果です。ほけてなんていないと思っている本人のプライドを傷つけないようにしながら、「受診することがプラスになる」とわかってもらう言い方・誘い方を工夫してみましょう。

◎ ふだんの様子が変わっている人が 2 人付き添いましょう

認知症の診断をするためには、その人のふだんの様子や状況などの情報が大事な根拠となります。その情報を伝えられるのは、いつも身近にいる人——たいていは家族です。複数で付き添えば、医師の話聞くことができ、診療中に見守りもできるので安心です。

【本人が嫌がるときには、こんなふうに誘ってみましょう。】

① 「一度、体を診てもらいましょう」「健康診断に行きましょう」

「どこにも悪いところはなくて健康だけれど、念のためにきちんと健診を受けておけば、安心だわ」「しばらく診てもらっていないので、行き

看吧。”

② “市（町）政府来了体检通知，咱去做个体检吧。”

告诉家人“市政府说了〇岁要做体检，这会儿来通知了。”因为是政府发来的通知，所以做体检的不是一个人，对方就会比较放心，也就不会对去医院产生抵触情绪了。

③ “常给你看病的医生说最好是去医院看一次，所以我们一起去吧。”

医生说的话，有时候很容易接受。

【看医生前准备好笔记】

对认知症进行诊断，其最重要的是告诉医生当事人是从什么时候开始出现忘事儿忘东西这类症状，现在又处于怎样一种状态中。而这些信息只有家人才有可能掌握，是对疾病作出准确判断的重要线索。因此，最好是记录下来问诊时医生常问的下述问题，并带着笔记去医院。此外，带上家人的服药手册也是很好的。

1・迄今为止的经过

- ① 发生了什么样的变化，什么时候注意到的
- ② 是否有什么契机致使家人出现这样的情况，有的话那是什么时候的事
- ③ 发现异常的是其本人还是家人及其他人等
- ④ 刚刚发现时和现在相比，情况有没有变化

2・现在的状态

- ① 日常生活自己可否基本自理，是否需要别人照顾（吃饭・排泄・换衣服・吃药・买东西等是否能够照顾自身起居，即自立程度）
- ② 最近出现的异常（忘事儿忘东西变得多了・不看电视里放的古装剧了・出门去以后不知道怎么回家了等等，将家人的认知症症状具体地记录下来：在什么时候什么情况下发生了什么事情）

ましよう」^{となり}「隣のおばあちゃんがかかっている
いしゃ^{いしゃ}さんは、よい先生^{せんせい}との評判^{ひょうばん}だから、
一度診てもらいましょうよ」と誘います。

② 「市（町）から連絡^{れんらく}があったので、検診^{けんしん}を受け^うきましょう」

「〇歳^{さい}になったから検診を受けましょう、と市から連絡^{れんらく}がありました」と話してみます。自治体^{じちたい}からの誘いなら、検診を受けるのは自分一人^{じぶんひとり}ではないと安心^{あんしん}するので、病院へ行くのに抵抗^{ていこう}がありません。

③ 「かかりつけの先生が一度病院で診てもらった^{いっしょ}ほうがいいと言っているので、一緒に^{いっしょ}行き^いましょう」

医師^{ことば}の言葉^{すなお}には素直^{したが}に従^{したが}う場合があります。

【受診^{じゆしん}前にメモ^{めも}を用意^{ようい}しておきましょう】

認知症^{もつと}の診断^{たいせつ}で最も大切なことは、物忘れや認知機能^{きのかう}の障害^{しょうがい}がいつから起^おこり、現在^{げんざい}どのような状態^{じょうたい}であるかを知^しることです。それらの情報^{しんぱう}は、家族^{かぞく}などしか知りえないもので、診断^{だんじょう}上^{じやう}の大切な手がかり^てとなります。問診^{もんしん}でよく質問^{しつもん}される事柄^{ことがら}のメモ^{めも}を持参^もしましょう。また、お薬^{くすり}手帳^{てちやう}を持^もっていくとよいでしょう。

1・これまでの経緯^{けいゐ}

- ① どのような変化^{へんか}に、いつごろ気づいたのか
- ② きっかけ^{はじ}があつて起^おこったのか、いつの間にか始^ままったのか
- ③ 気づいたのは、本人^{ほんにん}なのか家族^{かぞく}など他の人か
- ④ 気づいたときと現在^{げんざい}ではどのような変化^{へんか}があるか

2・現在の状態^{げんざいのじょうたい}

- ① 日常生活^{にちじやうせいかつ}はほぼ自分でできているか、見守^{みまも}りが必要^{ひつよう}か（食事^{しょくじ}・排泄^{はいせつ}・着替^{きが}え・服薬^{ふくやく}・買^かい物^{もの}など、身の回り^{みまわ}のことができるかなどの自立^{じりつど}度）
- ② 最近^{さいきん}変わったこと（物忘れ^{おほ}が多^{おほ}くなった・テレビ^{てれび}の時代劇^{じだいげき}を見^みなくなつた・外^{がい}出^{しゅつ}し

3・既往病史

- ① 迄今为止罹患过什么疾病，是否做过手术
- ② 头部是否受过伤
- ③ 是否有正在治疗中的病，可有服用的药

4・其它

饮酒・抽烟・饮食・运动等生活习惯；生活经历（出生地点・最终学历・工作经历・婚姻・家庭成员・过去发生过的大事等）・生年月日

診察 怎么看病・作检查？

◎問診・診察・智能评定・扫描诊断

首先是问诊。医生会问什么时候开始怀疑其患了认知症、症状进展情况及经过、生活状态等。来自家人的信息将为对“认知症”进行诊断提供重要的

线索，而且在照顾病人方面也具有极大的参考价值。因此，即使是一些琐碎的小事，也



有可能是某种疾病的重要征兆，所以，要是能详细记下家人平时的状态及让你感到不对头的地方，就会有利于医生作出正确的诊断。

■ 问诊 —— 一般来说，医生首先会从病人家属那儿获取一定的信息，并在此基础上询问病人。医生会通过一边问其“早饭吃的是什么呢？”或是“今天你是跟谁一起来医院的？”等问题，一边若无其事地询问病人其生年月日，以对病人的状态进行观察。

■ 对其本人进行诊察 —— 最先做的是简单的智能评定，即测试病人的认知功能（记忆力及智力）。最常用的测试基准是《改订版 长谷川式简易智能评定量表》（敬请参照第 26 页内容）。也有的医院采用让病人画出钟表显示的

て迷子になったなど、どんなときにどんなことがいつごろあったかなど認知症の症状を具体的に)

3・既往歴

- ① これまでどのような病気をしたか、手術はしたことがあるか
- ② 頭のケガをしたことがあるか
- ③ 現在、治療中の病気はあるか、服用している薬はあるのか

4・その他

酒・タバコ・食事・運動などの生活習慣、生活歴（出身地・最終学歴・職業歴・結婚歴・家族構成・過去の大きな出来事など）・生年月日

診察 どんな診察・検査をするのですか？

◎問診・診察・知能テスト・画像診断があります

まず問診で、認知症を疑うようになった時期やその症状や経緯、生活状況などを詳しく聞かれます。家族からの情報は「認知症」を診断するときの重要な目安になるだけでなく、介護のうえでも大変参考になります。些細なことでも病気の大変な徴候であったりするので、日ごろの状態や気になる点を細かくメモしてであると診断の役に立ちます。

■ 問診 —— まず家族から情報を得たうえで、その結果をもとに本人に話を聞くのが一般的です。医師は「朝ご飯は何を食べましたか？」とか「今日は誰と一緒に病院へ来ましたか？」などの質問をしながら、さりげなく、生年月日を尋ねたりして、その人の状態を観察します。

■ 本人の診察 —— 検査として最初に行うのは、認知機能（記憶力や知的能力）を調べる簡単な知能テストです。最も多用されているのは「改訂長谷川式簡易知能評価スケール」(26ページ参照)です。時計の数字や針を描いてもらう「時計描画テスト」を使う所もあります。

数字或时针这样的“画钟测验”方法。

■扫描检查 —— 从问诊及智能评定的结果来看，病人有可能罹患了认知症的话，接下来就要做断层扫描（电脑断层装置）检查了。在进行断层扫描检查时，需要病人在一段时间内一动不动，因此，症状进展较深的病人有时无法接受此项检查，届时最好听从医生指示。此外，还可以通过血液检查来看是否罹患有可能引发认知症的甲状腺功能低下、高血脂症及糖尿病等疾病。

《改订版 长谷川式简易智能评定量表》

由九个项目构成的智能测试，均答不对的话得分分为零。评定方法为：三十分（满分）为正常；20 分以下为有可能罹患认知症。

■画像検査——問診や知能テストの結果から認知症が疑われる場合、CT（コンピュータ断層装置）などの脳の画像検査をします。画像検査の中には、一定時間じっとしていなければならぬものがあるので、認知症がかなり進行している場合は受けられないことがあります。医師の指示を仰ぎましょう。また、血液検査で、認知症の原因になることがある甲状腺の機能低下や、高脂血症、糖尿病などの全身病の有無を調べることもあります。

【改訂・長谷川式簡易知能評価スケール】

9項目からなるテストで、不正解の場合は、0点です。評価法は、30点（満点）の場合は正常です。20点以下である場合は認知症の疑いありと評価します。

	質問内容 しつもんないよう 質問内容	配点 はいてん 配点 得分
1	お歳はいくつですか？（2年までの誤差は正解） 今年多大歳数？（回答与实际年齢误差2岁算答对）	0,1
2	今日は何年の何月何日ですか？何曜日ですか？ （年月日、曜日が正解でそれぞれ1点ずつ） 今年は何几年的の何月何日？ 星期几？ （答对年月日及星期几的话，分别得1分）	年 0,1 月 0,1 日 0,1 曜日 0,1 星期几
3	私たちが今いる所はどこですか？（自発的に出れば2点、5秒おいて、家ですか？病院ですか？施設ですか？の中から正しい選択をすれば1点） 我们现在在什么地方？ （自行说出的话得2分；要是回答不出就等待5秒钟后问其：我们在家、还是在医院、还是在老人院？从这3项选择中选对的人得1分）	0,1,2
4	これから言う3つの言葉を言ってみてください。 あとでまた聞きますのでよく覚えておいてください。 （以下の系列のいずれかが1つで、採用した系列に○印をつけておく） 1：a.桜 b.猫 c.電車 2：a.梅 b.犬 c.自動車 请试着说出3个单词。 之后会问你说了哪3个单词，所以请记住你说了什么。 （让病人从下述两组单词中任选一组，并让其在所选的1或2上画圈） 1：a.樱花 b.猫 c.电车 2：a.梅花 b.狗 c.汽车	0,1 0,1 0,1

5	<p>100から7を順番に引いてください。(100-7は?それからまた7を引くと?と質問する。最初の答えが不正解の場合、打ち切る。それぞれ1点)</p> <p>从100减去7、然后再减去7, 这么一直减下去。(问病人100减7是多少?之后再减7是多少?一开始就没答对的话这个问题就此结束。各为1分)</p>	<p>93 0,1 86 0,1</p>
6	<p>私がこれから言う数字を逆から言ってください。(6-8-2, 3-5-2-9) (3桁逆唱に失敗したら、打ち切る)</p> <p>请倒着说我所说的数字。(6-8-2, 3-5-2-9) (第一组的三个数字没能倒着说对的话, 问题就此结束。)</p>	<p>2 — 8 — 6 0,1 9-2-5-3 0,1</p>
7	<p>先ほど覚えてもらった言葉をもう1度言ってみてください。(自発的に回答があれば各2点、もし回答がない場合、以下のヒントを与え正解であれば1点)</p> <p>a. 植物 b. 動物 c. 乗り物</p> <p>请再说一遍刚才记下来的三个单词。(自行说出的话分别得2分; 要是回答不出, 给对方以下提示之后答对的话, 分别得1分;)</p> <p>a. 植物 b. 动物 c. 交通工具</p>	<p>a:0,1,2 b:0,1,2 c:0,1,2</p>
8	<p>これから5つの品物を見せます。それを隠しますので何があったか言ってください。(時計、鍵、歯ブラシ、ペン、くしなど必ず相互に無関係なもの)</p> <p>现在给你看五样东西, 之后我把它们藏起来, 请你说出那五样东西。 (手表、钥匙、牙刷、笔、梳子等必须是相互之间没有关联的物品)</p>	<p>0,1,2 3,4,5</p>
9	<p>知っている野菜の名前をできるだけ多く言ってください。 (答えた野菜の名前を右欄に記入する。途中で詰まり、約10秒間待っても出ない場合にはそこで打ち切る)</p> <p>5個までは0点、6個=1点、7個=2点、8個=3点、9個=4点、10個=5点</p> <p>请尽可能多地说出你所知道的蔬菜的名字。 (将说出的蔬菜名称记在右栏, 要是途中说不出来或是等待大约10秒钟后依旧说不出的话, 问题就此结束)</p> <p>只能说5个的话为0分、6个=1分、7个=2分、8个=3分、9个=4分、10个=5分</p>	<p>0,1,2 3,4,5</p>
	<p>満点 30点 20点以下は認知症の疑いあり 満分 30分 20分以下有罹患认知症的可能性</p>	<p>ごうけいてんすう 合計点数 总分數</p>

(長谷川和夫著『認知症の知りたいことガイドブック』中央法規出版 2007より改変)
(长谷川和夫著《欲了解的有关认知症指南》中央法規出版社 2007 改版)

引自《这种时候怎么办? 通过图表了解认知症之护理方法》 鎌田ケイ子 编著

引用「こんなときどうする? チャートで分かる認知症介護」 鎌田ケイ子 編著

编后记

大家好！各位是否无恙？近来新闻里报道在亚洲出现了禽流感，并提醒人们注意。我们敬请大家今年夏季出国时仔细确认流感信息，多加小心。

今年是参议院议员定期选举之年。要是您接到了选举通知的话，请参考第 1 页“来自总务省的通知”，前去投票。

本期刊登载大家希望商谈的事情、最新的时事信息以及来自于生活信息的报道。要是您有希望了解的事情或是有关其它，自身所经历的各种体验之谈，敬请提供给大家拜读。我们还正在征集有关就职内容的投稿。(T)



編集後記

みなさん、元気にお過ごしでしょうか。昨今のニュースでは、アジアでの鳥インフルエンザ発生の注意喚起がされています。今後夏休みなど海外渡航の際は現地情報に十分注意して出かけましょう。

今年は参议院議員通常選挙の年です。選挙の通知が送られて来たら、P1の【総務省からのお知らせ】を参考にして、投票に出かけましょう。

本誌では、皆さんからの相談や新しい時事情報、生活情報をもとに記事を掲載しております。皆さんが知りたいテーマの他、ご自身が体験した様々な活動に関する投稿記事をお寄せください。就労体験についての投稿も受け付け中です。(T)

『天天好日』第 63 号 2013 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)

〒810-0044 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

◆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、电话号码(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”。