

てんてん とうじつ 天天好日

とうこう
投稿

【学书有路勤为径

笔法入道有师门】

きんべん どりよく しやうどうじやうたつ みち よ せんせい
 勤勉と努力は書道上達への道であり、良い先生に
 めぐりあうことは技法入門のカギである

* 本文(中・日本語)は、基本的に原文をそのまま使用していますが、一部文字等を統一しました。
 * 这篇文章(中・日文)基本上保持了原文，为了统一文体，部分文字做了调整。

平成 25 年前后，因不小心摔了一跤，膝盖骨粉碎性骨折，住院，手术，康复运动…。想想今后将如何生活下去感到十分悲观，无助。恰逢此时从县里转来了一份通知。有关部门将举办《中国归国者，残留邦人书画展》有志者可以报名参加。我自小受中国传统文化的熏陶，崇拜博大精深中国文明历史文化，特别是对书法，水墨画等极感兴趣。我想这是一个很好的学习机会，于是投稿应征。为此，有幸认识了书法老师，开始学习书法。在老师的精心指点下，使我受益匪浅也给了我很多支持和鼓励。



へいせい ねん ごろのことでしたが、転んで骨折、膝の複雑性骨折だったので、入院、手術、リハビリ…。これからどうすれば良いのか非常に不安、心配、落ち込んでいた毎日でした。ちょうどその時、県から一通の手紙が届きました。それは「中国帰国者、残留邦人の书画展」が開催される予定で、作品募集のお知らせでした。私は幼い時から中国伝統文化の薫陶を受け、中国の博大な文明文化、特に書道、水墨画などに非常に興味がありました。これは良い勉強のチャンスだと思い、積極的に応募しました。それがきっかけでめぐり会った先生のご指導を受け、書道の勉強を始めました。先生は熱心にご指導下さり私を励まし、支えてくれました。

目 录

目 次

1-3	投稿 “学书有路勤为径 笔法入道有师门”
4-6	機器情報 简单！电子器具之操作⑥ ～緊急通報～
7-9	健康 免疫力降低时请注意！“带状疱疹”
9-10	患有老年性痴呆症的人要摄入充足的水分！
11-13	食谱 学校供餐里受欢迎的菜③ 意大利肉酱面
14-15	新闻热点 儿童食堂
16-17	学習 日语学习点滴②「～ないで下さい」
18-21	進路 2018 年度高中升学指导信息、奖学金信息
21	お手紙 读者来信
22-25	工作 第二、三代 志在开创护理事业！
25-27	新闻摘要(2017 年 12 月 1 日～2018 年 5 月 31 日)
28	编辑后记

投稿	「勤勉と努力は書道上達への道であり、良い先生にめぐりあうことは技法入門のカギである」
機器情報	简单！機器操作⑥ ～緊急通報～
健康	免疫低下時はご注意ください！「带状疱疹」 認知症の人は水分をたっぷり！
料理	学校給食の人気メニュー③ ミートソーススパゲッティ
ニュースの言葉	子ども食堂
学習	日本語ワンポイントレッスン②「～ないで下さい」
進路	2018 年度高校進学・進路ガイダンス情報、奨学金情報
お手紙	読者からの手紙
仕事	二、三世 介護起業を志す！ ニュース記事から (2017 年 12 月 1 日～2018 年 5 月 31 日)
編集後記	

通过 3 年来的「书法学习」, 从老师那里学到了很多有关书法的知识及作为学书法的人生哲理, 信念, 人品, 道德。更敬佩他的教学方法, 我在中国的时候, 也曾是一位教师, 感同身受。老师自身又是中国残留孤儿, 富于理解, 有同情心。教授书法是义务教学, 分文不取。他常说, “不为钱财, 只想为社会做一点力所能及的贡献, 尽一点力量”。



我在日本首次接触到日本式书法, 那还是大约 30 年前, 我来日本自费研修时, 为了生活及积攒研修费用, 四处打工, 包括教中文, 此时认识了一位退休的日本书法老师。在我教他中文时, 还参观了他的“高龄者书法班”。当时我忙于工作无暇顾及, 老实说对于书法没有真正去面对, 也没有时间去练习。这个班是面向老年人, 或许和年轻人不同, 从基础教不好教吧! 学生们各自选一句喜欢的诗, 从「书法辞书」的楷, 隶, 行, 草, 篆中选喜欢的一种。老师每人每次教一个字, 学员回家去练, 练到一定程度, 将词句连贯起来

“老翁, 老妪”学员的毕业作品就此完成。好则装裱, 差者再练。噢! 原来书法是这样练成的。这种练法对我这个既无「童子功」又无年龄优势的人来说误以为是个学习书法的捷径。受其影响, 开始我也选词句, 查书法辞书, 写条幅, 请老师修改, 找不到适合的字样时, 自己写, 有时龙飞凤舞, 想入非非胡写乱写, 以为这样写很潇洒。先生回批了一个“大大的「不可胡写」外加一个惊叹号!”有的字写了好几遍, 好不容易写好了, 结果只差一个点就写坏了, 我觉得很可惜, 再重新写又很麻烦, 所以就

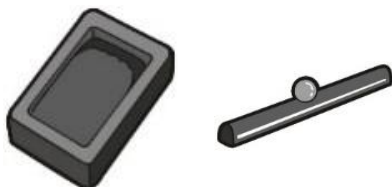
3年ぐらゐの書道教育を通じ、先生に書道関連の知識を学び、又書道家としての理念、信条、人柄、道徳を学びました。順を追って上手に学生を導いて行く先生の教え方(教授法)は、かつて教師であった私も心から承服しております。先生ご自身も中国残留孤児であるので、同 情 心、ご理解のある親しみやすい方です。指導は奉仕的、無報酬で行っていらっしやいます。先生のよく口にする言葉は「金の為ではない、社会に何とか役に立ちたい、微力でありながらも皆様の為に尽くしたい」。

私が初めて日本書道に出会ったのは30年ほど前に、
 30年前、日本に滞在していたとき、生活費や研修費用を稼ぐため、アルバイトをし、中国語も教えていました。そこで、ある定年退職した日本書道の先生に出会いました。私は先生に中国語を教えながら、先生がご担当の「高齢者書道教室」を見学させていただきました。当時私は忙しく、正直、書道についてあまり真面目に考えたことがなく、書く時間もありませんでした。このクラスは高齢者対象なので、多分若者と違って、書道を順を追って教えることは難しいようで、生徒は自分で詩を選択、”書道辞典”から「楷、隷、行、草、篆」の中で好きなものを選び、先生は毎回一文字だけ教え、生徒たちに練習させ、ある程度形が整ったら、前後を連結して掛け軸にして、じいちゃん、ばあちゃんの”卒業作品”が出来上がります。なるほど。これならいける! このような方法もあるんだ。幼い頃から基礎を固めてきた人でなくても、若くなくても、書道上達の近道ではないかと思いました。その影響で、勉強し始めた時に、詩を選び、書道辞典を引き、紙に書いて、先生に添削をお願いしました。場合によっては、気に入った字がなく、仕方がなく、無造作に書いたこともありましたが、先生に厳しく判定され、赤い大きな文字で「でたらめに書くな!」と、びっくりマーク! 付きで言われました。ある時、何十回か書いた後、たった一つの点が紙に黒い影

白消字液修改了一下，并不显眼，应该可以吧。然而，老师严厉批评了我，说这是自欺欺人的作法，对学习书法来说是决不能允许的行为。不管多么不显眼的错字，一定要重新去写。老师曾多次批评教育我，学习书法一定要从基础学起，先练楷书，隶书的基本笔法，这才是书法的基本，不可以跳越基础练习行书，否则是不符合学书规律的，也写不出什么名堂来。我当时听了却不以为然，我想我这等年记，从头学起谈何容易！猴年马月才能学到手？我想写不好，可以多写几遍，几十遍，上百遍总可以了吧？但是事实证明我错了，老师说得对。无根底的字，无论写多少遍，也只是貌似，形象，实不象。写得再好，最多是美术字，而不是书法。无意念，无内涵，缺乏书法入骨三分的魄力，气质。我这个不遵守规矩，不听调教的“野马”“杂牌军”在老师谆谆教导下，迷途知返，终于走上了正轨，“而今迈步从头越”开始了基本功训练。现在，与三年前胡写，自认为潇洒的字幅相比，确实有了较大改进，有底气了。也有一定的自信心了。

以此契机，我读了很多有关书法的书，了解到很多书法前辈是如何学习的，每一笔是如何写出来的。醒悟到原来真正的书法是这样一步一步实打实地练出来的。

我非常感谢老师，按我个人的体验，书法能够增进身心健康，可以调整心态，锻炼自我，愉快生活。祝愿在日本生活的中国归国者，残留孤儿，邦人生活充实愉快，身体健康！（oy）



を落とし、惜しいなあ、書き直しも面倒、修正液で消せば、自立たないし、いいわと思ってそうしましたが、そのことで先生に叱られました。修正液で消すことは自分を騙し、人も騙す行為であり、絶対許されることではない。どんな小さい間違いでも真面目にもう一度書き直すこと。勉強の段取りとして先生は何回も何回も繰り返し忠告して下さいました。書道はまず楷書、隸書から着手し、それは書道の基本であり、それをかかって飛び越えて一気に行書に入ることは書の規範に反するものです。基本技能すら習得できなかった者はいくら行書を書こうとしても上達しません。しかし、当時私は納得できず、私のような年で楷書の一から習い始めると、気が遠くなるほど先が見えない遠い道のりだ。字がうまく書けないなら、繰り返し何回も何十回も何百回も書けば何とかなるでしょうと考えました。しかし、基本が出来ていない字は何回書いてもダメ。形は似ているが、中身はナシ。しいて言えば美術文字に過ぎない。それは書道ではありません。書道本来の大胆さ、含蓄はない。こうして先生の熱心なご指導のおかげで、私—この我がままな“野良犬”はようやく軌道に乗り、基本技能訓練を始めました。現在、3年前に書かれたものと比べると、確実に進歩しており、自信も持てるようになりました。これがきっかけで数多くの書道関連の本を読むことが出来ました。書道の先輩はいかに書道を習得し、字を書くにはどのように筆を運び、バランスよく格好良い字が書けるかだんだんと分かってきました。なるほど。書道はこのように一歩一歩としっかり順を追って身につけるものだと思えました。

私は心より先生に感謝しています。私の体験では、書は心身の健康に役立ち、心理状態を調整し、意志を鍛えることができると思います。中国帰国者、中国残留邦人が書道などいろいろな趣味や社会活動を通じ、楽しく充実した人生が送れるように願っております。（oy）

ききじょうほう 機器情報

简单！电子器具之操作⑥ ～紧急通报～

かんたん ききそうさ きんぎゅうつうほう 简单！機器操作⑥ ～緊急通報～

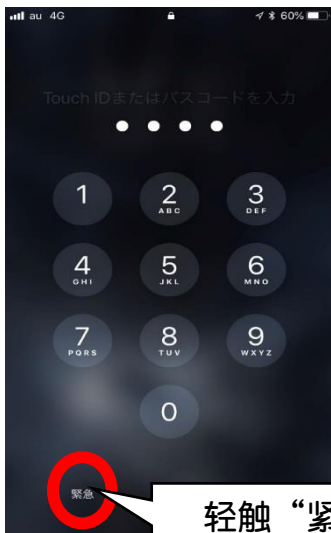


大家用手机呼叫过救护车或是警察吗？这次为大家介绍紧急情况时不用输入密码就可以简单联络的方法。

● iPhone の場合：轻触锁屏画面左下的“紧急”。画面转换后就可以给警察（110）、消防（119 番）、海上保安部（118）打电话。不能给其他的电话号码打电话。

みな けいたいでんわ きゅうきゅうしゃ けいさつ よ
皆さんは携帯電話で救急車や警察を呼んだこと
とがありますか？今回は緊急時に、パスワードを
こんかい じ ぱすわーど にゅう
力することなく簡単に連絡できる方法を紹
りよく れんらく ほうほう しょうかい
介します。

● iPhone の場合：ロック画面左下の「緊急」を
あいつおーん ばあい ろっくがめんひだりした
タップします。画面が切り替わり、警察(110)、消
たっぴ きか
防(119)、海上保安部(118)に電話することができます。
かいじょうほあんぶ
その他の電話番号にかけることはできません。
た ばんごう



轻触“紧急”
「緊急」をタップ



只能打 110、119、118
110、119、118 番のみ電話できる

此外，轻触紧急电话画面的「* 医疗 ID (医疗识别信息)」，就会显示出事前设定的手机所有者的信息。


また緊急電話の画面で「* 医療 ID」を
めていがるあいでいー
タップするとあらかじめ設定しておいたスマホの持ち
せってい すまほも
ぬし じょうほう ひょうじ
主の情報を表示させることができます。



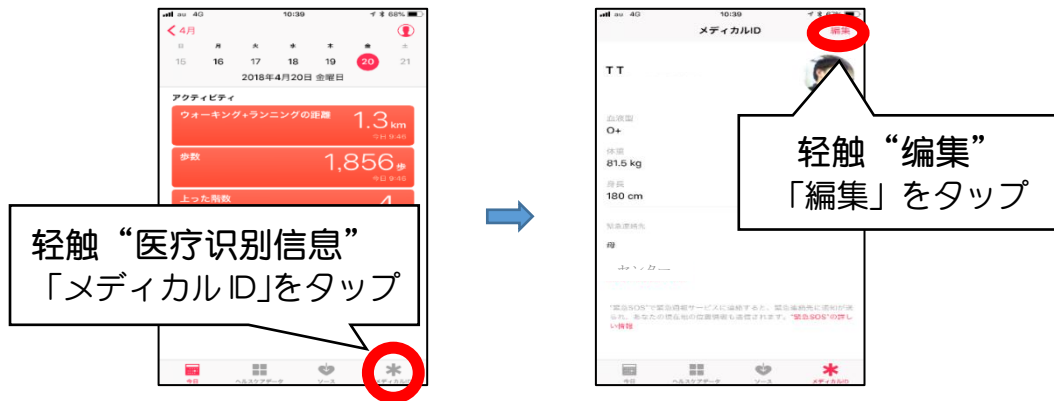
轻触“* 医疗识别信息”
「* 医疗 ID」をタップ




会表示出血型、紧急联络方式等
けつえきがた さきとう
血液型、緊急連絡先等が表示される

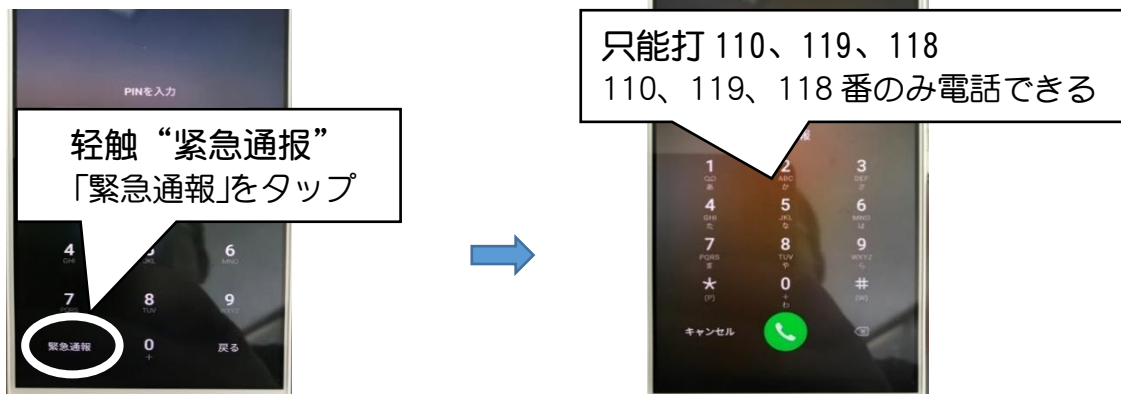
メイディカル ID の内容は、ヘルスケアのアプリ  で編集することができます。

医疗识别信息的内容可以通过「ヘルスケア(卫生保健照顾)」的应用软件编辑。



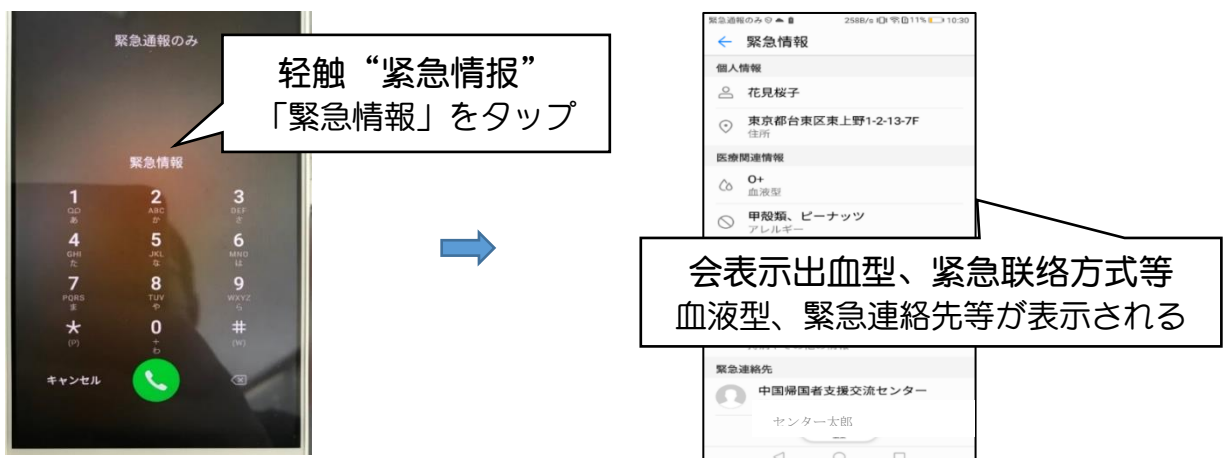
●Android の場合：轻触锁屏画面左下的“紧急通报”。画面转换后就可以给警察（110）、消防（119）、海上保安部（118）打电话。和前面 iPhone の说明相同，不能给其他的电话号码打电话。

●Android の場合：  ロック画面左下の「緊急通報」をタップします。画面が切り替わり、警察（110）、消防（119）、海上保安部（118）に電話することができます。前出の iPhone と同じくその他の電話番号にかけるとはできません。



此外，在最近的手机机种中，若是仅显示紧急通报的画面有「紧急情报(紧急信息)」表示的情况，轻触画面就会显示出事前提定的手机所有者的信息。

また最近の機種では、緊急通報のみの画面で「緊急情報」の表示がある場合、タップするとあらかじめ設定しておいたスマホの持ち主の情報を表示させることができます。



輸入緊急情報の内容の方法，根据机
种会有所不同。有的机种，按照下面的顺
序轻触画面就可以输入。

例 1. 手机主屏幕页面的“「連絡先」(联
系方式或者电话簿)→「自分」或者「プロ
フィール」(自己或者自己的简历)→「詳
細」→「緊急連絡先」(紧急联络方式)”

例 2. 手机主屏幕的“「設定」→「ユーザ
ー」(利用者)→「緊急情報」(紧急信息)”

緊急情報の内容を入力する方法は、機種によって異
なるようです。ある機種では、次のような順にタッ
プしていくと入力することができます。

例 1. トップの【連絡先(または電話帳)→自分(ま
たはプロフィール)→詳細→緊急連絡先】



例 2. トップの【設定→ユーザー→緊急情報】

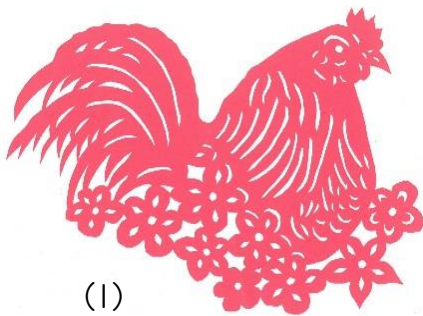


从联络方式(电话簿)或是设定到到紧急信息的内容
連絡先(電話帳)や設定から緊急情報の内容を入力します

要做到未雨绸缪，就在有时间问问
子女或是孙儿们，提前把紧急信息输入
好。这样，万一有什么事的时候会比较安
心哦。自己用的手机是怎么样的呢，大家
不妨确认一下吧！

転ばぬ先の杖として時間のある時に、お子さんや
お孫さんに聞いて緊急情報を入力しておく、もしも
のときにも安心ですよ。皆さんがお持ちの携帯電話
がどのようになっているか、一度確認してみましょ
う。(Tad)

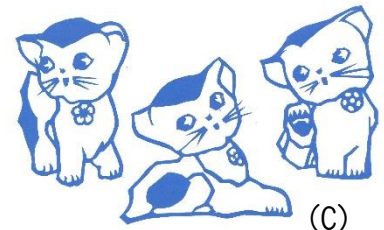
帰国者の方々の作品



(I)



(T)



(C)



免疫力降低时请注意！“带状疱疹”～早期发现可防止后遗症～

免疫低下時はご注意！「带状疱疹」～早期発見が後遺症を防ぐ～

您知道“带状疱疹”这种病吗？带状疱疹一般是由人们在儿童期发“水痘”时的病毒引发的。这种病毒，即使是在水痘治好后也会一直潜伏于神经内，在因过劳、压力、高龄化等免疫力降低时开始活动。带状疱疹如果治疗延误了的话，就会引起叫做“带状疱疹后神经痛”这样一种非常难受的神经痛，并将长期遭受病痛的折磨。

这次，我们将一边介绍归国者 A 先生的病情经历，一边为大家解说带状疱疹这种病症。

①发病

在上日语课时，发现右手的大拇指根处有小米粒大一般的白色小疙瘩。1 分钟左右之后，在那块疙瘩的旁边出现了一个又一个相同的疙瘩，接着又出现了 3 个、4 个，越聚越多。再接着大拇指尖和食指指尖也出现了 3 个、4 个疙瘩。并且一出现就越变越大。右胳膊上同样变大的那些疙瘩开始发红，大到直径为 8 毫米左右。不怎么疼。被日语老师说这是“带状疱疹”。下课后，一摸头的右侧、感觉头皮疼。大约 10 分钟之后，觉得头就像是被人用刀子切了一样疼痛。好像把头撞在墙上那种痛。疼痛不是一直持续着，而是间隔大约 10 秒钟，疼痛就会来袭击一次。右肩有些痒，就使劲挠了一下。

带状疱疹的特征是身体的左侧或是右侧的某一侧带状地出现疱疹。因为在皮肤症状出现之前，在皮肤下面繁殖的病毒已经开始破坏神经了，所以据说感到身体中有针刺一般的疼痛。但是，在 A 先生身上却没有出现这些前兆。

「带状疱疹」という病気を知っていますか？带状疱疹は、たいていの人^{ひと}が子ども^{こども}のとき^{とき}にかかる「水痘（水疱瘡）」のウイルスが原因^{げんいん}です。このウイルスは、水疱瘡^{みずぼうそう}が治ったあとも神経^{しんけい}の中に潜伏^{なかにせんぷく}していて、過労^{かろう}やストレス^{すとれす}、高齢化^{こうれいか}などで免疫力^{りよく}が低下した時に、活動^{かつどう}を始めます。带状疱疹は治療^{ちりょう}が遅れると、「带状疱疹後神経痛^{ごしんけいつう}」という辛い神経痛^{ちようき}で長期^{ちがう}に苦しむこと^{くる}になります。

今回は、帰国者 A さんの経験^{けんけん}を紹介^{しょうかい}しながら、带状疱疹という病気を解説^{かいせつ}していきたいと思^{おも}います。

①発症

日本語の授業^{じゆぎよう}を受けていた時^{とき}、右手^{みぎて}の親指^{おやゆび}の付け根^{つけね}のところに粟粒^{あわつぶぐらい}位の白いプツプツ^{しろぶつぶつ}を見つけた。1 分^{ぶん}くらい経^たつと、もう 1 つ、また 1 つとすぐ近く^{ちか}に同じ^{おな}じような発疹^{ほっしん}ができ、それが 3 つか 4 つ集^{あつ}まって大き^{おお}くなっていった。親指^{おやゆび}の先^{さき}や人差指^{ひとさしゆび}の先^{さき}にも 3 つ 4 つとできた。できては大きくなる。右腕^{みぎうで}には同じ^{おな}じように大き^{おお}くなったものが赤^{あか}く変^かわり、直^{ちよつ}径^{けい} 8mm ほどにな^なった。痛^{いた}くはなかつた。日本語の先生^{せんせい}に「带状疱疹だ^い」と言^いわれた。授業^{じゆうりよう}終了^{あたま}後^{がわ}、頭^{あたま}の右側^{みぎ}を撫^なでたら、頭皮^{とうひ}に疼痛^{とうつう}を感じ^{かん}た。10 分^{じゅつぶん}くらい経^{けい}過^かして、頭^{あたま}にナイフ^{ないう}で切^きられるような痛^{いた}みを感じ^{かん}た。頭^{あたま}を壁^かにぶ^ぶつけたような痛^{いた}さだ^だった。ず^ずっと続^{つづ}くのではなく、10 秒^{じゅうびようかんかく}間^{かん}隔^{かく}くらいで痛^{いた}みが襲^{おそ}ってき^{かた}た。右肩^{みぎかた}が痒^{かゆ}いので思^{おも}いっきり搔^かいた。

带状疱疹は身体^{からだ}の左右^{さゆう}どちらかに带状^でに発疹^{はっしん}が出るのが特徴^{とくちょう}です。皮膚^{ひふ}症状^{しんじょう}が出る前^{まえ}から、皮膚^{ひふ}の下^{した}では増^{ぞう}殖^{しよく}したウイルスによって神経^{しんけい}の破壊^{はかい}が始^{はじ}まっているため、身体^{からだ}の中^{なか}でピリピリ^{ぴりぴり}とした痛^{いた}みを感じる^{かん}るそうです。しかし、A さんにはそう^{ぜん}いった前^{ぜん}兆^{ちよう}はあり^ありませ^なく^せでした。

②到皮肤科看病

红色的疙瘩变成了水泡，好像一不留神就要破。尽量不去抓挠。喝了皮肤科开的消炎药，窜上来的水痘马上就被吸收掉了，看上去好了很多，但是袖口一碰到手，还是会感到疼痛。发病后 10 天过去了，每隔 1 个小时就会被疼醒，持续数日睡不着觉。被医生再三劝说去“神经科”看病，可是觉得“自己又不是精神病”，所以就沒去“神经科”。

②皮膚科にかかる

赤いぶつぶつは水泡になって今にも破れそうだった。なるべく搔かないようにした。皮膚科で出された消炎剤を飲むと、盛り上がっていた水泡は吸収され一見良くなったように見えたが、袖口が手に触れると痛みを感じた。発症後 10 日が過ぎたが、1 時間ごとに痛みで目が醒め、眠れない日が続いていた。医師に神経科に行くようにと再三勧められたが、「自分は精神病じゃない」と思い、神経科には行かなかった。

对于带状疱疹的治疗，要使用抗病毒药物和镇痛药。抗病毒药物如果不能在水泡出现后 72 小时之内开始服用就没有效果。在中文里，精神病被叫做“神经病”，而在日语里是不这么说的。医生劝 A 先生去“神经科”，是为了让 A 先生能消除难于入睡的疼痛的。

带状疱疹の治療には、抗ウイルス薬や鎮痛薬を使います。抗ウイルス薬は水ぶくれが出現してから 72 時間以内に飲み始めないと効果がありません。中国語では精神病のことを「神経病 (shénjīngbìng)」といいますが、日本語ではいいません。医師が A さんに神経科を勧めたのは、A さんの夜も眠れないほどの痛みを取るためでした。

③到神经科看病

忍受不了疼痛的折磨，终于去敲开了神经科的大门。拍了照片和 X 光之后，医生决定了治疗方针，在 A 先生的右肩上扎了针。感觉药物在要进还没进入到体内时，疼痛一下子就消失了。那天晚上，隔了许久终于睡上了一个安稳觉。

③神経科にかかる

痛みに我慢ができず、神経科の門をたたいた。写真やレントゲンを撮った後、医師が治療の方針を決め、右肩に針を刺した。薬が体内に入るか入らないかのうちに、スーッと痛みが引いていった。その晩は久しぶりにぐっすり眠れた。



A 先生在神经科接受的是一种叫“神经节阻断”的治疗，这是在从身体表面到神经或是神经的附近注射局部麻醉药，阻断疼痛的信号传递到大脑的疗法。

A さんが神経科で受けた治療は「神経ブロック」といって、体の表面から神経又はその付近に局所麻酔薬を注射し、痛みの情報が脳へ伝わるのを遮断 (ブロック) するものでした。

④后遗症

之后，A 先生在 4 天后又被疼痛袭击了，只好第二次接受了神经节阻断的治疗。现在，还在通过打点滴和吃药继续接受治疗。疼痛是沒有了，但是觉得和发病之前相比，看东西看得不怎么太清楚了。

④後遺症

その後 A さんは、4 日後に再び痛みに襲われ、二度めの神経ブロックの治療を受けました。現在は点滴と飲み薬で治療を続けています。痛みはありませんが、発症以前より目が見えにくくなったように感じています。

带状疱疹的后遗症“带状疱疹后遗症”可以用伴随着针扎一般的疼痛和电在体内流动一般的疼痛来形容。疼痛的残留是因为神经本身受到损伤。由于治疗的拖延以及病情加重而造成的后遗症的情况，与带状疱疹的治疗不同，抗抑郁症的药物、神经节阻断的药物、低传输激光、中药等等会被使用。

一旦留下后遗症，几个月到几年里都会一直遭受“带状疱疹”病痛的折磨。过了 50 岁之后，随着人的免疫能力的降低，发病率会急速增高。希望大家以此为契机，从睡眠、营养、工作方式、精神压力等方面着手，重新审视、安排一下自己的生活如何呢？

有与带状疱疹很相似的发病症状，但却是“单纯疱疹”的情形。因为个人难以做出判断，所以还是请一定要到皮肤科就诊，听听医生的诊断吧。

带状疱疹の後遺症である「带状疱疹後遺症」はうずくような痛みとも電気が走ったような痛みとも表現されます。痛みが残るのは神経そのものがダメージを受けているからです。治療の遅れや重症化で後遺症が残った場合、带状疱疹の治療とは違い、抗うつ薬や神経ブロック、低出力レーザー、漢方薬などが使われます。

後遺症が残ると数ヶ月から数年にわたって痛みに苦しむ「带状疱疹」。50代以降になると、免疫力の低下によって急激に発症率が上がるそうです。この機会に睡眠、栄養、働き方、ストレスなど、生活を見直してみてもいいのではないでしょうか。

带状疱疹とよく似た発疹の現れ方をするものに、「単純ヘルペス」があります。自分では判断がつかないので、必ず皮膚科にかかり、診断を仰ぐようにしましょう。(Y)

患有老年性痴呆症的人要摄入充足的水分！「認知症の人は水分をたっぷり！」

最近我们得知，老年人，特别是患有老年性痴呆症的人，可以通过摄入充足的水分来预防症状的进一步恶化。所谓的充足，是指一天的摄水量为 1.5~2 升（心脏功能较弱的人除外）。这么大的量并不是一件容易的事情，至于制定此水量的依据则是：年纪大的人很难保持住体内的水分，很容易陷入脱水状态。大脑处于脱水状态时便会出现意识减弱，认知水平降低的现象（被称为脱水状态）。由此将导致症状恶化、异常行为增多。通常人在出现口渴时会自己想要喝水，但因为患有老年性痴呆症的人很难自己感觉到“口渴”这样的生理需求，所以会经常出现本应该摄入水分却不去补充水分的情形。

也就是说，很多时候，只要周围的护理人员注意适当维持他的体内水分，就可

最近、高齢者、特に認知症の人が水分をたっぷり摂ることで症状の悪化を防げるということがわかってきました。たっぷりというのは一日に 1.5リットル~2リットルも(心臓の弱い方は除く)で、容易なことではありませんが、その根拠はというと…、お年寄りは水を体内に保持しにくく、簡単に脱水状態に陥ってしまいます。そして、脳は脱水状態では意識レベルが下がり、認知機能が低下します(脱水症状と呼ばれます)。これにより、症状の悪化ひいては問題行動の増加を招きます。喉が渴けば普通の人なら自分で水を飲もうとするのですが、認知症の人は「喉が渴いた」という生理的な欲求を自覚しにくくなるため、水分を摂



以使老年性痴呆症的症状得以改善。甚至有的学者认为，导致阿尔茨海默型老年性痴呆症的更主要的原因是水分不足，而非脑萎缩。当然，通过补充水分并不能使萎缩了的大脑重新恢复功能，也不会或使机能已经衰竭的脑细胞复活。也不是说，那些没有患老年性痴呆症的人及患有轻度认知障碍（MCI）的人，只要每天摄入大量的水分就可以避免发展为老年性痴呆症。但是，患有老年性痴呆症的人通过摄入充足的水分，很有可能可以预防病情加重。

可是作为护理人员，你大概不太赞同让年纪大的人多喝水吧。这是因为你可能考虑到，为了照看护理那些在家中随处小便的人或夜间失禁・尿频并需要数次起床去卫生间的患有老年性痴呆症的人，家属们已经很辛苦了；如果再让他们多饮水的话，“下半身的看护任务”就会更加繁重辛苦。

但是也有人反映说，让上述的人多喝水后，“过去都是往垃圾箱里小便，后来去卫生间小便了。”“我以为尿床次数会增加，结果并没有那么严重”。看来什么事情都需要实践，大家不妨试试看。



由于患有老年性痴呆症的人很难感觉到口渴，所以他们经常不肯喝水。如果出现这种情况，据说由护理师等外部人员向他提出建议的话可能会有效果。比如在夏季的时候可以这样说“我们建议开展饮水运动防止中暑”。

大家或许觉得 1.5 升有困难，但是有的学者认为除了酒精成分以外都可以看作是水分。所以，含水分较多的水果也是可以算作水分的。

るべきときに摂らずにいることが多いのです。

つまり、周りの介護者が適切な水分保持を行うことで認知症の症状が改善される場合が多いのです。アルツハイマー型認知症の原因を脳の萎縮以上に水分不足に求める学者もいるほどです。もちろん、水分補給によって萎縮した脳や機能停止した脳細胞が復活する訳ではありませんし、認知症になっていない人や軽度認知障害（MCI）の人が毎日たっぷりと水を摂ったからといって認知症にならない訳でもありません。しかし、認知症の人が水分をたっぷり摂ることで重度化を予防できる可能性は大です。

ところが、お年寄りに水をたくさん飲ませることに対しては介護者としては抵抗がありますよね。家中どこでもおしっこをしてしまう人や、夜間の失禁・頻尿、夜中に何度も何度もトイレに起きる認知症の人の介護をしている家族からすれば、今でも大変な「下の世話」が、水を飲ませることでより大変になってしまうと考えるからです。

しかし、水をたっぷり飲ませたことで、「ゴミ箱におしっこしていたのが、トイレに行ってしまうようになった」「おねしょが増えるかと思ったら、それほどでもなかった」という声も上がっているそうです。ものは試し、やってみませんか。

認知症の人は喉の渇きを感じにくいいため、どうしても水を飲んでくれないことも多いですね。そんなときは、たとえば、夏であれば「熱中症対策に水飲み運動を推奨します」などと、ケアマネージャーのよう外部の人にアドバイスをしてもらおうと効き目がある場合もあるそうです。

1.5 リットルは無理と思うかもしれませんが、アルコール分以外は水分としてカウントしていいという学者もいます。水分の多い果物もカウントしてよいらしいですよ。

食谱

りょうり
料理

学校供餐里受欢迎的菜③ 意大利肉酱面

学校給食の人気メニュー③ ミートソーススパゲッティ

在上期本栏目的最后，我们写到“市场上卖的咖喱块儿除了咖喱饭以外，还可以用在各种各样的菜中，多买几个会很方便的哦。”大家有没有试着在其他菜中使用“咖喱块儿”呢？在我们家里呀，印度（タンドリー或タンドーリー：筒状泥炉）烤鸡（烘烤把在咖喱酱和酸奶里腌过的鸡肉）很受欢迎；有时会在普通的乌冬面里少放些咖喱酱，做成咖喱乌冬面；做炒饭时，撒上一些咖喱酱，做成咖喱炒饭什么的。我们家使用的咖喱酱有“块儿状”的和“薄片状”（把咖喱块儿弄碎打散的状态，易溶化而且即使是少量也很方便使用）的两种。在做其他的菜中使用起来比较方便的是“薄片状”的咖喱，请大家买来试着做做看哦。

那么，接下来姑且不提咖喱的话题，这次我们要说说「スパゲッティ（意大利面）」^{注1}。最近，把它称为「パスタ（意大利面食）」^{注1}的人很多，大家在家里吃意大利面食吗？另外，在外面吃饭时，会经常吃意大利面食吗？

毋庸置疑，中国是面食大国，而在意大利面食这方面，我觉得它在中国没有像在日本一样成为一种大众化的食品。在日本，以前说到意大利面，就只有意大利肉酱面或是那不勒斯风味意大利面。从昭和60年（1985年）左右，意大利面食店开始增多，意大利面食的種類也不断增加了。到了现在，只要在商店街上走一走，一定会碰到几家意大利面食店。不过，在学校供餐这块天地里，一直以来受欢迎的好像还是意大利肉酱面哦。

那么，在此为大家介绍一下意大利肉酱面的做法吧。

前回の記事の最後に「市販のカレールーを買っておけば、カレーライス以外にも色々使えて便利ですよ」と書きました。皆さんは、「カレールー」を他の料理に使っていますか？うちでは、タンドリー（またはタンドーリー）チキン（鶏肉をカレールーとヨーグルトに漬け込んでから焼く）が人気ですが、普通のうどんに少しカレールーを入れて、カレーうどんにしたり、チャーハンを作るときにカレールーを振りかけてカレーチャーハンにしたりしています。我が家では、カレールーは“ブロック状”のものと“フレーク状”（ブロックを粉碎してぱらぱらにしたもので、溶けやすく少量でも使いやすい）のものと二種類使っています。他のメニューに使う時に便利なのは“フレーク状”なので、ぜひ買ってみてください。

さて、カレーの話はさておき、今回はスパゲッティです。最近ではパスタ^{注1}と称されることが多いのですが、皆さんはご家庭でパスタを食べていますか。また、外食の時にパスタを食べることは多いですか。

中国は押しも押されもせぬ麺^{めん}大国ですが、ことパスタに関しては、日本ほどポピュラーではないように思います。日本でも、昔はスパゲッティと言えば、ミートソーススパゲッティかなポリタンぐらいしかなかったのですが、昭和60年頃から、パスタの店も増え、パスタの種類もどんどん増えていきました。今では、商店街を歩くと、必ずパスタの店に数軒出会います。しかし、給食の世界では昔ながらのミートソーススパゲッティが人気のようですね。

では、ミートソースのレシピをご紹介します。



意大利肉酱面(4 人份量)

[材料]

肉末 300 克

(猪和牛肉的混合肉末或是牛肉末、猪肉末都可以)

洋葱大 1 个 红萝卜大 1 根 大蒜 1 片



<下面的蔬菜根据个人的喜好>

芹菜、香菇、杏鲍菇、青椒

油 适量

面粉(想要勾芡时) 1 大勺

番茄汁或是水 100 毫升

(番茄泥或是番茄罐头也可以)

番茄酱 100 克

乌斯塔沙司(英国辣酱油)^{注2} 1~2 小勺

白糖 1~2 小勺 盐・胡椒 适量

干面 400 克

粉状乳酪・红辣椒酱

[做法]

- ①把蔬菜(洋葱・红萝卜・大蒜・芹菜・香菇等)切碎
- ②锅里倒上油,把洋葱和大蒜好好翻炒一下
- ③把剩下的蔬菜和肉末放到锅里,继续翻炒
- ④想要勾芡时,放入面粉,再继续翻炒
- ⑤加入番茄汁或是水煮开
- ⑥加入番茄酱・乌斯塔沙司・白糖继续煮
- ⑦最后,加入盐・胡椒调味
- ⑧把意大利面煮好(关于煮的时间与方法等请参照袋子背面的说明^{注3}),放到盘子里,浇上⑦的肉酱
- ⑨根据个人的喜好,撒上粉状乳酪或是红辣椒酱

ミートソーススパゲッティ(4 人分)

[材料]

ひき肉 300 g

(合いびき肉でも 牛 ひき肉でも 豚ひき肉でも OK)

玉ねぎ 大 1 個 人参 大 1 本 にんにく 1 片

<以下の野菜はお好みで>

セロリ、しいたけ、エリンギ、ピーマン

油 適量

小麦粉(とろみをつけたい場合) 大さじ 1

トマトジュースまたは水 100 C C

(トマトピューレやトマト缶でもよい)

トマトケチャップ 100 g

ウスターソース^{注2} 小さじ 1~2

砂糖 小さじ 1~2 塩・こしょう 適量

乾麺 400 g

粉チーズ・タバスコソース

[作り方]

- ①野菜(玉ねぎ・人参・にんにく・セロリ・しいたけ等)をみじん切りにする
- ②鍋に油をしいて、玉ねぎとにんにくをよく炒める
- ③残りの野菜とひき肉を加え、さらに炒める
- ④とろみがほしい時は小麦粉を入れて、さらに炒める
- ⑤トマトジュースまたは水を入れて、煮込む
- ⑥トマトケチャップ・ウスターソース・砂糖を入れて、さらに煮込む
- ⑦最後に塩・こしょうで味を調える
- ⑧スパゲッティを茹でて(茹でる時間や方法等については袋の裏面を参照^{注3})、皿に盛り、⑦のミートソースをかける
- ⑨お好みで、粉チーズやタバスコソースをかける

在学校的供餐里，一般使用的是叫做软式意大利面的一种特别的生面，在家里做的时候，请使用干面。

另外，多做些肉酱放着备用，其他时候也可以用的，很方便的哦。我们家里呀，经常会做“奶酪烤土豆=在煮熟的土豆（切薄片也可以，捣碎也可以）上放上肉酱，之后撒上溶化奶酪烧烤”，还有“肉酱米饭=在冷饭上浇上肉酱，之后撒上溶化奶酪烧烤”。在烤奶酪，土豆之外，加上茄子或是芦笋等等的蔬菜也很好吃。当然放在正方形面包上吃也很好吃的哦。

注 1: パスタ(意大利面食), 在意大利语中是“面条之类”的意思。有意大利实心面、两端为斜面的ペンネ(通心粉)、管状或是マカロニ(贝壳状的通心粉)等等很多的种类。

注 2: “ソース” (沙司) 是指液状的调味料或是浇汁。浇汁有番茄浇汁、白色(牛奶)调味汁、辣椒酱汁等等，蚝油可是调味料哦。在日本说到“ソース” (沙司)，还指为给做好的饭菜添加味道而浇上的调味汁，有乌斯塔沙司、中浓沙司、炸猪排沙司、杂样煎饼沙司等等，很多人都是根据用途分开使用。这次，乌斯塔沙司是为了引出肉酱沙司的香味而添加的。超市的货架上有卖塑料瓶装的，方便的时候不妨看一下。

注 3: 意大利面煮的软硬适当程度是因人而异，一般来说和乌冬面比起来，要稍微煮的硬一点儿。



給食では、ソフト麺という特別な生麺を使っていますが、ご家庭で作る場合は、乾麺を使ってください。

また、ミートソースは多目に作っておくと、他にも使えて便利です。うちでは、「ポテトのチーズ焼き=ゆでたじゃがいも（薄切りでも、つぶしても）の上」にミートソースをのせて、溶けるチーズをかけて焼く」や「ミートドリア=冷やご飯の上にミートソースをのせて、チーズをかけて焼く」などをよく作ります。チーズ焼きは、じゃがいもの他にも、なすやアスパラガスなどの野菜を加えてもおいしいです。もちろん、食パンにのせて食べるのもいいですね。(O)

注 1: パスタはイタリア語で「麺類」のこと。スパゲッティ・ペンネ・マカロニなど多くの種類があります。

注 2: ソースとは液状の調味料やかけ汁を指します。かけ汁としてはトマトソースやホワイトソース、チリソースなどがあります。オイスターソースは調味料ですね。日本では、ソースといえば出来上がった料理に風味を添えるためにかけるものも指し、ウスターソース、中濃ソース、とんかつソース、お好み焼きソースなどを用途によって使い分ける人が多いです。今回、ウスターソースはミートソースにコクを出すために加えています。スーパーの棚にプラスチックの瓶に入っているため、ついでの際に見てみてください。



注 3: スパゲッティの茹で上がりのかたさは人によって好みがありますが、うどんよりかために茹でるのが一般的です。

新闻热点

にゅーす ことば
ニュースの言葉

政府在 2009 年第一次公布了 2007 年调查的日本相对贫困率（家庭所得在标准所得的一半以下所占的百分比）的结果。结果显示日本的相对贫困率为 15.7%，其中 17 岁以下的孩子的贫困率是 14.2%。在这之后的 2012 年的调查中，孩子的贫困率愈加上升，达至 16.3%，在经济协力开发机构（OECD）34 个加盟国中数值高居第 9 位。大约 6 个孩子中有一个人处于相对贫困状态，调查结果还显示单亲家庭中的半数都是贫困家庭。

在这样的社会状况下，吃不上一顿像样的饭的孩子、难以与忙碌的父母围着饭桌吃饭而吃“孤食（一个人吃饭）”的孩子、以及吃的东西总是同样的“固食”（每天只吃香蕉或是只吃同样种类的方便商店的便当等等）的孩子也明显多起来了。在孩子们生活的社区里，为了给像这样的孩子们提供便宜而有营养的食物以及有温馨团圆气氛的场所，就出现了“儿童食堂”。

“儿童食堂”这个名称，据说是 2012 年东京的一家蔬菜店的店主给起的，之后以此为契机传叫开来。后来，“儿童食堂”的活动就在各地开展起来。接着，根据 2014 年施行的“孩子的贫困对策法”，地方政府等也开始推进这项开设“儿童食堂”的活动，因此此活动发展迅速，据说现在在全国一共开设了 2286 所。

“儿童食堂”作为“孩子一个人也可以安心来吃的免费或是低价额的食堂”，餐费免费或是费用为 50 日元到 500 日元程度，一个月开办 1 到 2 次程度，开晚饭的时间大致从 5 点到 9 点的好像比较多。从利用者那里听到了“即使是不喜欢吃的东西，要是和大家一起吃，就会不可思议地都能吃下去”、“有家里没有吃的东西的时候，所以在这里吃上饭很高兴”、“妈妈

“儿童食堂” 「こども食堂」

政府は、2007 年に調査した日本の相対的貧困率（世帯所得が標準所得の半分以上の割合）の結果を、2009 年に初めて公表した。結果は、日本の相対的貧困率は 15.7%、そのうち 17 才以下の子どもの貧困率は 14.2% というものだった。その後、2012 年の調査では、子どもの貧困率は更に上がり、16.3% となり、経済協力開発機構（OECD）加盟国 34 カ国の中でも 9 番目に高い数字だった。約 6 人に一人の子どもの相対的貧困状態にあるという結果で、一人親家庭においてはその半数が貧困世帯であった。



このような社会状況の中で、食事をもとにも取れていない子どもや、忙しい親と食卓を囲めない「孤食（一人で食事をする）」の子ども、また、食べるものはいつも同じという「固食」（毎日バナナしか食べないとか、同じ種類のコンビニ弁当しか食べない等）の子ども等が目立つようになった。子ども達が生活する地域社会で、このような子ども達に安価で栄養のある食事や温かな団らん（だんらん）の場を提供しようと生まれたのが「こども食堂」であった。



「こども食堂」という名付けは、2012 年、東京の八百屋の主人がつけたのが始まりといわれているが、その後各地でこの「こども食堂」の活動が広がっていった。そして、2014 年に施行された「子どもの貧困対策法」により、自治体等もこの「こども食堂」の開設を推進したこともあり、急速に広がりを見せ、今や全国 2286 カ所で開かれているとのことだ。

「こども食堂」は、「子どもが一人でも安心してこられる無料、または低額の食堂」として、食事は無料、または 50 円～500 円程度で、月 1～2 回程度、夕食時の 17:00～21:00 ぐらいに開かれることが多いようだ。利用者からは、「嫌いな物でもみんな食べて不思議と食べられる」「家に食べ物がない

因为工作，回家很晚，晚饭几乎都是一个人吃，能和很多小朋友一起吃饭很开心”等的声音。

运营这些活动的是以社区里那些自己的孩子已经自立的中壮年人以及大学生等的民间志愿者为主体，最近好像也有从地方政府得到补助金的社区。

好像也有把“儿童食堂”看作是聚集贫困家庭的孩子的场所这样的偏见，但是最初开办“儿童食堂”的人们的想法是希望开辟一个各种各样的人都“可以安心自在的置身场所”。而且，对孩子们来说，如果能通过饮食、食物感受到丰富的人际关系、多种多样的价值观就更好不过了。因此，“儿童食堂”不仅仅是孩子们的场所，也成了育儿期的父母们或是因为工作忙而没有空闲的父母们的求助所（可以商量、咨询的场所），也有成为容易陷入孤立处境的高龄老人们的置身场所的情况。在近邻之间的交往等呈稀薄化的地区，“儿童食堂”也承担着作为建立社交网络的作用。此外，最近，也有为了解决在苛刻的条件下工作的在日本定住的外国人家庭的孩子们的孤食以及孤立于社会的状况而开办的“儿童食堂”的例子。

作为“儿童食堂”的今后的课题是，如何解决信息传不到真正希望来利用“儿童食堂”的孩子们那儿的状况、难以轻松无顾虑地利用的现状、志愿者的持续参加和资金的确保问题、以及为保障利用者的安全的保险加入的推广等等。



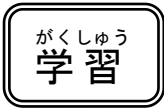
最近，在社区运营“儿童食堂”的人们之间开始了相互之间的交流，还建立了为了扩大这个圈子的联络会“儿童食堂”联网，为利用“儿童食堂”的人、想来帮忙的人、想开办的人提供信息。通过这个网站，可以检索全国的“儿童食堂”。 <http://kodomoshokudou-network.com/>

いときがあるので嬉しい」「お母さんが仕事で家に帰るのが遅くなるので、晩ご飯は一人で食べることがほとんど。ここだと、いろんな子たちと一緒に食べられるので、とっても楽しい」等の声が聞こえる。運営するのは地域の子育てを終了した世代や大学生等の民間ボランティアが主体で、最近自治体からの補助金を受けられる地域もあるようだ。

「こども食堂」は貧困家庭の子どもを集める場という偏見を持たれる場合もあるのだが、元々この「こども食堂」を始めた人たちの思いは、多種多様な人々の「ほっとできる自分の居場所」を作りたいというものだ。そして、子どもにとっては食を通して豊かな人間関係、様々な価値観を感じられる場になれば、というものである。したがって、「こども食堂」は子どもだけの場ではなく、子育てや仕事で余裕のなくなった親世代の駆け込み寺（相談場所）的な場となったり、孤立しがちな高齢者の居場所となっている場合もあり、近所づきあい等が希薄化している地域のネットワーク作りの場としての役割も担っている。また、最近、日本で厳しい条件下で働く定住外国人家庭の子ども達の孤食や社会からの孤立を解決して行きたいと「こども食堂」を立ち上げる例も出てきている。

「こども食堂」の今後の課題としては、本当に利用してほしい子どもに情報が行き届かなかったり、気軽な利用に結びつかなかったりする状況をどうするか、またボランティアの継続的参加と資金の確保、利用者の安全を担保するための保険加入の推進等が挙げられている。

最近、地域で「こども食堂」を運営している人たちが交流をし、その輪を広げるための連絡会「こども食堂ネットワーク」もでき、「こども食堂」を利用したい人、手伝いたい人、作りたい人に情報を提供している。このサイトで、全国の「こども食堂」を検索することもできる。(B)



～日语学习点滴～② 请注意！您说的话也许表达得不正确。

～日本語ワンポイントレッスン～② 気をつけて！間違っ**て**伝わ**っ**てるかも？

在这个专栏, 将给大家介绍一些在经常使用的日语中容易表达错的句子。意识到问题所在的人, 今后使用时请多加注意！

このコーナーでは、皆さんがよく使われている日本語の表現の中で間違いやすいものを取り上げて紹介していきます。思い当たる人、次から気をつけて使ってみてくださいね！

「～ないで下さい」・「～なくていいですよ」(请不要做～・不做～也行啊)

这是归国者 A 先生的实例。有一天, 一起工作的一位同事身体不好, 却为了要完成定额而坚持着。A 先生注意到此事后, 想劝他没必要这么勉强硬撑, 就说「それはやらないで下さい」(请不要做那个了)。而那位同事却好像因为觉得 A 先生的说法过于强硬而感到生气。在这种情形下怎么说才好了呢？

帰国者 A さんの实例です。ある日、一人の同僚が体調が悪いのに無理してノルマを達成しようとがんばっているのに気づきました。そこで無理しなくてもいいと伝えたくて、「それはやらないで下さい」と言ったところ、この同僚は A さんの言い方がきついと怒ってしまったそうです。何と云えばよかったのでしょうか。



首先, 做个复习。一般来说, “请不要做～”用日语说是「～しないで下さい」, 这样学习过的人会比较多。比如说, 在街上我们经常会看到以下的注意事项。

まず、おさらいですが、一般に“请不要做～”は「～しないで下さい」と習った方が多いと思います。例えば、町中で以下のような注意書きをよく目にしますね。

- ① (駅前) ここに自転車を止めないで下さい (车站前) 请不要在这里停自行车
- ② (川べり) ここで泳がないで下さい (河边) 请不要在这里游泳
- ③ (団地内) ここにゴミを捨てないで下さい (公营住宅区里) 请不要在这里扔垃圾

复习一下同样的例子吧。请试着把下面的句子翻译成日语。

同様の例で復習してみましょう。以下の文を日本語に訳してみてください。

- ④ (厕所出故障) 请不要使用
- ⑤ (商品) 请不要碰 ※碰: 触る
- ⑥ (工厂里门上的揭示) 请不要打开

正解例は… ④ 使わないで下さい ⑤ 触らないで下さい ⑥ 開けないで下さい

这些是表示禁止的指示性的说法。像这样表达禁止什么的说法, 语气会显得比较强硬。所以, 在日常生活中, 对朋友、认识的人一般应该是不太会使用这种说法的吧。

これらは禁止の指示表現ですね。このように何かを禁ずる表現は強い語調になることから、日々の会話で友人知人に対して使うことはあまりないのではないのでしょうか。

A 先生出于对同事的关心,劝他说「それはやらないで下さい」,但是同事领会的却好像是禁止的意思。这种情况,如果说“やらなくてもいいですよ(不做也行啊)”就没有问题了吧。

练习一下“不做~也行啊”的说法吧。请试着把下面的句子翻译成日语。

- ⑦ (你)明天不来也行啊。
- ⑧ (你)不去也行啊。
- ⑨ 不勉强也行啊。

正解例は…⑦明日は来なくてもいいですよ。⑧行かなくてもいいですよ。⑨無理しなくてもいいですよ。

这里的“よ”,基本上相当于“啊”。

附带着说一下「~なくていい(可以没有/不~)」和「~なくてもいい(没有/不做~也行)」的不同。这两者以同样的意思被使用的场合比较多,不同的是,使用「なくて**も**いい(没有/不~做**也**行)」的场合,有“有/做~也行,没有/不做~也行”的意思,而使用「なくていい」(可以没有/可以不)的场合,说话的重点在于“没有/不做~”。而且,由此「~なくていい」的说法,根据场面,也会变成禁止对方的行动的措词。小孩子的兴趣班的老师,要是对于不怎么爱学的孩子说「(那么不想学的话)もう来なくていいです」的话,那就不是“不来也行”,而是“你别来了!”的意思。这些会比较复杂吧。不过,这位老师的用意,如果是置身于那个场合的话,想必是会理解的吧。

最后,为大家介绍一下想表达自己关心对方的心情时使用的「~ないで下さい」的用法。

- ⑩ 無理しないで下さいね(不要勉强啊)
- ⑪ 心配しないで下さいね(不要担心啊)

因为想表达的是消除对方的“担心”或是“勉强”的意思,所以反而特意使用“不(~ないで)/别……”这种语气强烈的表达方式。使用这种方式表达时的“啊”,比较接近“ね”的意思。助词在中文和日文里不是一一对应的,所以比较麻烦难懂。能记住各个场面的用法就会比较好吧。

Aさんは同僚に対する気遣いから「それはやらないで下さい」と言ったのですが、禁止の表現と受け取られてしまったようです。この場合、「やらなくてもいいですよ(不做也行啊)」なら問題なかったでしょう。

“不做~也行啊”の練習をしてみましょう。以下を訳してみてください。

- ⑦ (你)明天不来也行啊。
- ⑧ (你)不去也行啊。
- ⑨ 不勉强也行啊。

ここでは「よ」は“啊”にほぼ相当します。

ちなみに「~なくていい」と「~なくてもいい」の違いについて。両者は同じ意味で使われることも多いですが、「なくて**も**いい」の方が「~しても~しなくてもいい」ニュアンスがあるのに対して、「なくていい」は「~しない方により力点を置いている」という違いがあります。そして、そこから、「~なくていい」は場面によっては相手の行動を禁ずる表現にもなり得ます。子どもの習い事の先生が、やる気のない子どもに対して「(そんなにやる気がないのなら)もう来なくていいです」と伝えたら、それは“不来也行”ではなくて、“你别来了!”のニュアンスです。ややこしいですね。でも、この先生の意図はその場にいればわかる、かな?最後に、相手への気遣いを表すときに使われる「~ないで下さい」を紹介しておきます。



- ⑫ 遠慮しないで下さいね(不要客气啊)
- ⑬ 気にしないで下さいね(不要在意啊)

相手の「心配」や「無理」を押しとどめたいときなので、あえて「~ないで」という強い表現を使うわけです。この表現のときの“啊”は「ね」に近いです。助詞の訳語は中日で一対一対応にならないので面倒ですが、場面ごとに覚えてしまうといいでしょう。(An)



2018年度 高校進学・進路ガイダンス情報 高中升学指导信息

面向中国帰国者、外籍初中生及其家长, 提供升高中的指导活动, 在各地举行。内容是, 日本的教育体制、升高中考试及有关学费的说明、高中在校生的体验谈等。还有, 可以进行个别商谈。根据当地外国人数目的多少还可以配备其母语翻译。在本消息报上, 会根据当时得到的消息进行公开。

※最新信息将在中国帰国者支援・交流中心开设的网站里的“升学・毕业后去向信息”专栏中随时更新。

日本の高校に進学を希望する中国帰国者や外国人の中学生とその保護者のための進学・進路ガイダンスが各地で行われています。内容は日本の教育システム・高校入試・学費の説明、高校に入った子どもたちの体験談、また、個別の相談などで、その地域に多い外国人住民の母语による通訳がつかます。本誌では、当センターが入手した情報をその都度お伝えしていきます。

※最新情報は、中国帰国者支援・交流センターのサイトの進学・進路情報のコーナーで随時更新されています。

中国帰国者支援・交流センター <http://www.sien-center.or.jp/>

埼玉県

9月30日(日) 13:30~16:30 かわぐち市民パートナーステーション (川口市)
《川口市》 TEL 048-227-7607 (協働推進課多文化共生係直通)

千葉県

- ① 10月14日(日) 13:30~16:30 千葉大学 G1-101講義室 (千葉市)
② 10月14日(日) 13:30~16:30 松戸市民会館 (松戸市)
③ 10月21日(日) 13:30~16:30 行徳文化ホール I & I (市川市)



《房総多文化ネットワーク・進路ガイダンス実行委員会》 TEL: 080-3175-9539 (白谷)

神奈川県

- ① 9月16日(日) 13:00~16:00 川崎市国際交流センター (川崎市中原区)
② 9月22日(土) 13:00~16:00 大和市立渋谷中学校 【地域中学生対象 (対象为地区初中生)】
③ 9月24日(月・祝) 13:00~16:00 横浜市西公会堂 (横浜市西区)
④ 10月8日(月・祝) 13:00~16:00 アミュー厚木 (厚木市)
⑤ 10月13日(土) 13:00~16:00 ひらつか市民活動センター (平塚市)
⑥ 10月14日(日) 13:00~16:00 さがみはら国際交流ラウンジ (相模原市)

《神奈川県教育委員会、NPO法人多文化共生教育ネットワークかながわ (ME-net) (川崎市国際交流センター会場) については、県教委、ME-netに加え、多文化活動連絡協議会および川崎市国際交流協会との共催》

TEL: 045-896-0015、e-mail: info@me-net.or.jp (ME-net事務局)

※電話対応: 月・水・金 10時~17時

やまなし
【山梨県】

11月4日(日) 13:00~16:30 山梨県立大学(甲府市)

《山梨県立大学地域研究交流センター事業》

TEL: 055-225-5412 (山梨県立大学 社会連携課)

ながの
【長野県】

① 9月9日(日) 13:00~16:00 安曇野市豊科公民館(安曇野市)

② 9月23日(日・祝) 13:00~16:00 もんぜんぷら座(長野市)

《公益財団法人長野県国際化協会(ANPI)》

TEL: 026-235-7186、e-mail: mail@anpie.or.jp

※参加希望の方は、事前に長野県国際化協会(ANPI)に連絡してください。

みえ
【三重県】

11月4日(日) 13:30~16:00 じばさん三重(四日市市)

《四日市市教育委員会指導課》

TEL: 059-354-8255

しが
【滋賀県】

10月14日(日) 13:30~16:00(予定) 草津市立まちづくりセンター(草津市)

《公益財団法人滋賀県国際協会(SIA)》

TEL: 077-526-0931(満田展子)、FAX: 077-510-0601、e-mail: mitsuda@s-i-a.or.jp

URL: http://www.s-i-a.or.jp

ひょうご
【兵庫県】

① 8月18日(土) 13:30~16:00 和田山ジュピターホール(朝来市)

② 9月9日(日) 13:30~16:00 姫路市市民会館(姫路市)

《兵庫県教育委員会、神戸市教育委員会、芦屋市教育委員会、朝来市教育委員会、姫路市教育委員会》

TEL: 0797-35-4537(兵庫県教育委員会 子ども多文化共生センター)

なら
【奈良県】

① 9月28日(金) 18:00~20:30 奈良県社会福祉総合センター(橿原市)

② 12月21日(金) 18:00~20:30 奈良県社会福祉総合センター(橿原市)

《奈良県外国人教育研究会》

TEL: 0742-62-5555



奨学金情報(奨学金情報)

●社会福祉法人さぽうと21「坪井一郎・仁子学生支援プログラム(坪井基金)」

—返済の義務なし(没有返还的义务)—

〒141-0021 東京都品川区上大崎2-12-2 ミズホビル6階 TEL:03-5449-1331

E-mail: info@support21.or.jp H P (募集要項公開): <http://www.support21.or.jp/>

対象：支給年度に大学3年生以上または大学院在籍者

支付年度为大学3年级以上的学生或是大学院在籍者

(4月に大学3年生になる人や、大学院の入学予定者も応募可)

(4月升入3年级的学生或是将要升入大学院者也可以申请)

募集要項公開：毎年10月頃／応募締切：毎年12月中旬頃

毎年10月左右 / 申請截止：毎年12月中旬左右



●公益信託カトリック・マリア会・セント・ジョセフ奨学育英基金

—返済の義務なし(没有返还的义务)—

例年5月初旬から7月初旬まで募集 例年募集期間为从5月上旬到7月上旬

H P : http://www.marianist.jp/sm/scholarship080425_2/index.html

●一般財団法人山崎豊子文化財団「中国帰国子女高等学校等奨学金」

—返済の義務なし(没有返还的义务)—

〒592-8345 大阪府堺市西区浜寺昭和町3-391-2 TEL: 072-266-2522

対象：大阪府内に住み、府内の公立高校・公立高专・公立専修学校に入学を希望する
中学3年生

住在大阪府内, 希望升入大阪府的公立高中・公立高专(高等专门学校)・公立专修学校(职业高中)的初中3年级的学生。

募集時期：例年11月(例年为11月)

●神戸定住外国人子ども奨学金(※兵庫県内に居住している人)

—返済の義務なし(没有返还的义务)—

N P O 法人神戸定住外国人支援センター(K F C)

〒653-0038 兵庫県神戸市長田区若松町4-4-10 アスタクエスタ北棟502

TEL: 078-612-2402 Fax: 078-612-3052 E-mail: kfc.scholarship@gmail.com

募集時期：例年3月(例年为3月)

HP: http://www.social-b.net/kfc/scholarship/syogakukin/syogakukin_j.html

●公益財団法人 ^{ちゅうごくざんりゅうこじえんごきぎん} 中国残留孤児援護基金

〒105-0001 ^{とうきょうとみなとくらのもん} 東京都港区虎ノ門1-5-8 ^{おふいす} オフィス虎ノ門1ビル

TEL: 03-3501-1050 Fax: 03-3501-1026 E-mail: kashitsuke@engokikin.or.jp

①大学への ^{しゅうがくえんじょ} 就学援助

②専修学校等への就学援助

③日本語教育機関 ^{きかん} への就学援助

④鍼灸師養成施設 ^{しんきゅうしやうせいしせつ} 入学等への就学援助

⑤介護職員初任者研修 ^{かいごしょくいんしよにんしゃけんしゅうかていようせいこうざとう} 課程養成講座等、^{かんれんしかくしゆとく} 介護関連資格取得援助

^{しやうさい} 詳細は HP(<https://www.engokikin.or.jp/>)を ^{らん} ご覧ください。



てがみ
お手紙



君子蘭

我是爱花的老太婆。请朋友们多看看花，心情会很好。看花时你要是爱花，看花开时像对你笑一样。年岁大了，不能工作，养养花很好。我到市场、公园、商店先看花后买物。

我的「君子兰」是从中国带来的、每年都正常开花。2016年1年开了两次，2017年就没开。我想是老了，可我没送到垃圾里。没成想今年开得更好。

请朋友们花根休息时也要留着它、也可能更可爱，开得更好！

谢谢。(读者oc女士的来信和照片)

^{わたしはなすばあ} 私は花が好きなお婆さんです。私は皆 ^{みな} さんにもっと花に ^{した} 親しんでほしいと思います。きっと ^{こころ} 心がなごみますよ。あなたがもし花が好きなら、花が ^さ 咲くのを見れば、まるであなたに ^{ほほえ} 微笑んでいるように思えるでしょう。

^{とし} 年をとって、仕事 ^{しごと} ができなくなったら、花を ^{そだ} 育てるといいですよ。私は ^{すーぱー} スーパーや ^{こうえん} 公園や ^{みせ} 店に行くと、まず花を ^{なが} 眺めて、それから ^か 買い物をするようにしています。

私の「君子蘭」は、^{ちゅうごく} 中国から持ってきたものです。^{まいとし} 毎年きちんと花を咲かせていましたが、2016年 ^{ねん} は1年に2回咲き、2017年には咲きませんでした。きっと花も年をとったのだらうと思いましたが、^す 捨てることはしませんでした。すると思いがけなくも、^{ことし} 今年、より ^{りっぱ} 立派な花が咲いたのです。

どうぞ皆さん、花の根 ^ね が休んでいるときでも捨 ^{やす} てないでください。もっと ^{かわい} 可愛い立派な花が咲くかもしれませんよ！

^{どくしゃ} (読者ocさんからのお手紙と写真～訳om～)

工作
しごと
仕事

第二、三代 志在开创护理事业！ — 护理创业信息篇 —

二、三世 介護起業を志す！ — 介護起業 情報編 —

上期我们为大家介绍了志在开创护理事业的第二、三代的事例。在本期，作为其中的一个事例，我们将为正在认真考虑开创护理事业的人就有关开设“与社区紧密相连型定期定时去利用护理”设施的开办流程的信息做些介绍。

以下，就定员为 18 人以下的“与社区紧密相连型定期定时去利用护理”设施开办的流程做个陈述。因为护理制度会被频繁更改，下述内容是为了使大家有一个具体的印象的概说，详细情况请通过网页等收集最新信息。也有付费委托创业支援服务公司的方式。

1. 开业的条件

首先，a 必须具有法人之法定资格。有关这个问题，请参考本刊第 72 期(2016 年 2 月)就劳知识 法人之法定资格(创业的形态)。

在其他方面，有必要满足以下的条件。详细内容会因地方政府而有所不同，请向市区町村政府咨询。

b 人员基准

必须有①全职的管理者(可以和②或者是③兼任)、②生活咨询员(社会福利士或是护理福利士等的有资格者)、③护理职员 1 名以上、④看护职员、⑤机能训练指导员(理学療法士、作業療法士、看護師、准看護師、言語聴覚士、柔道整復士、按摩推拿指圧師的其中之一)。②③中要有一名以上的全职工作人员。利用者在 10 个人以下规模の場合，③④中有其中之一在职即可。利用者人数与职员人数的比例因地方政府而有所不同，一般认为 1 名职员对 4 名利用者的比例比较合理。



前号で介護起業を志した二三世代の事例をお伝えしました。今号では、実際に介護起業を考えている人のために、その一例として「地域密着型通所介護」施設開設までの段取りについての情報をご紹介します。

以下、定員 18 人以下の「地域密着型通所介護」について述べますが、介護制度は頻繁に変更されますし、以下はイメージを持っていただくための概説ですので、詳しくはウェブ等で最新の情報を得るようになさってください。起業支援業者に有料で依頼する手もあります。

1. 開業の条件

まず、a 法人格が必要です。これについては、本誌第 72 号(平成 28 年 2 月)就劳知識 法人格(創業の形態)をご参照下さい。

その他、以下の条件を満たすことが必要です。詳細は自治体により異なるので、市区町村にお尋ね下さい。

b 人員基準

① 常勤の管理者(②または③兼務可)、②生活相談員(社会福祉士または介護福祉士等の有資格者)、③介護職員 1 人以上、④看護職員、⑤機能訓練指导员(理学療法士、作業療法士、看護師、准看護師、言語聴覚士、柔道整復士、按摩マッサージ指圧師のどれか)がいること。②③はどちらか 1 名以上が常勤であること。利用定員が 10 人以下の規模の場合、③④のどちらか一方がいれば可。利用者ごとの職員数は自治体により異なりますが、一般に利用者 4 人に職員 1 人が適正とされているようです。

c 设施基準

必须要有分別作为①事務室、②食堂以及作为技能训练室的房间、③作为静养室・咨询室以及事务室的房间。其他方面，还必须要有可以使用轮椅的卫生间、消防设备、可以护理洗浴的浴室。

d 运营基準(因地方政府而有所不同)

- ・制定定期定时利用护理的计划
- ・明确工作人员的工作体制等
- ・不提供超过利用定员的服务
- ・做好记录工作
- ・针对提供的服务，就有关因根据利用者的选定超出通常的服务提供区域和时间而出现的费用（迎送费、长 / 超出服务时间的费用）、食材、尿布的费用、其他方面的日常生活的物品费用，要制定好费用价格表。
- ・对于利用申请者，必须就运营规程的概要、职员的工作体制、处理抱怨・投诉的体制等交付文字资料并进行口头说明，在得到同意的基础上提供服务
- ・半年要召开一次以上由利用者、利用者的家属、社区住民的代表者、市政府的工作人员组成的运营推进会议等

满足了以上的条件之后，就可以向市区町村申请「通所介護事業者指定」，同时必须要加入损害赔偿保险。此外，由于各个市区町村都设有一年之内可以新加入事业者的名额，这样就使确保新加入的名额比较困难，因此事先有必要调查当地地方政府的状况。还有，要想让接受生活保护或是支援给付的归国者利用设施的服务，就有必要申请生活保护法指定护理机关的指定。

2. 开业资金

以利用者在 10 人以下的小规模的日托服务设施为例，据说达到平均一个月的收益额超过 400 万日元需要半年的时间。

c 設備基準

①事務室、② 食堂及び機能訓練室となる部屋、③ 静養室・相談室及び事務室となる部屋 が各必要です。このほか、車椅子使用可のトイレ、消防設備、入浴介助可の浴室が必要です。

d 運営基準(自治体により異なる)

- ・通所介護計画を作成していること
- ・従業員の勤務体制などを明確にすること
- ・利用定員を超えるサービス提供を行わないこと
- ・記録を整備すること
- ・提供するサービスに応じて、利用者の選定により通常のサービス提供地域・時間を越えて行う場合に発生する費用（送迎費、長 / 超過時間のサービス費用）、食材、おむつの費用、そのほか日常生活のための物品費用について料金表などに定めがあること
- ・利用申込者に対して、運営规程の概要、職員の勤務体制、苦情処理体制などについて文書を交付及び説明を行い、同意を得た上でサービスを提供すること
- ・利用者、利用者の家族、地域住民の代表者、市職員による運営推進会議を半年に一回以上開くこと等



以上を満たした上で、「通所介護事業者指定」を市区町村に申し請しますが、損害賠償保険に加入してお

く必要があります。なお、各市区町村で年間に事業者が参入できる枠が設けられており、新規参入枠を確保するのは難しくなっているので、事前にその自治体の状況を調べておくことが必要です。このほか、生活保護や支援給付受給中の帰国

考慮到这些，就要设想必须提前准备 6 个月+若干部分的运转资金。作为初期投资（法人之法定资格的取得费用、房地产取得费用和内部安装设备费用等），约需 300 万日元，据说开业资金最低也需要 500 万日元。可以利用日本政策金融公库的“新创业融资制度”。有新开业资金、女性・年轻人・老年人创业家资金、再挑战支援融资等等，一定请通过网页检索一下查一查。（原则上，在无担保・无保证人的状况下可以接受审查）。一般来说，融资额在自己资金的两倍之内，比如说，如果有 300 万日元的自己资金，那么融资额的上限就为 600 万日元。

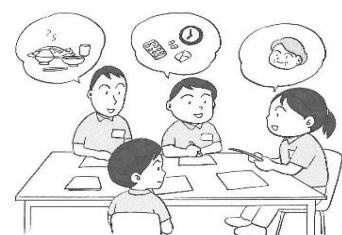
此外，签定事务所的租赁合同时，以下的事项请一定要十分注意。

- ・事务所的合同必须要以法人的名字进行签约（个人的名义不会被受理）
 - ・合同书里的使用目的必须是“事务所”
- 利用者为 10 人以下的小规模的日托服务设施的话，私人住宅或是高级公寓等经过改装后利用也是可能的。

3. 整理一下到开业为止的流程

- ① 设立公司（法人之法定资格）
- ② 准备事务所
- ③ 着手改装建筑物的工程
- ④ 确保工作人员
- ⑤ 准备事务所的用品
- ⑥ 提出申请资料

以上，就定期定时去利用护理设施做了陈述。最后，关于养老院也说一下。在家里看护变得比较困难的情况下，入住收费养老院也是一个选择。但是，一般来说，



收费养老院如其名称所示要收费，此外再加上 24 小时都是日语的环境，考虑到

者に利用してもらうために、生活保護法指定介護機関指定申請も必要です。

2. 開業資金

利用者 10 人以下の小規模デいの例ですが、平均月間売り上げ 400 万円を超えるまでに半年かかるとのことです。そう考えると、6 ヶ月 + α の運転資金を用意しておく必要があると考えて下さい。初期投資（法人格取得費、物件取得費や内装設備費等）約 300 万円として、開業資金は最低で 500 万円必要といわれています。日本政策金融公庫の「新創業融資制度」が利用できます。新規開業資金、女性・若者・シニア起業家資金、再チャレンジ支援融資などがありますので、ぜひウェブで検索してみてください（原則として無担保・無保証人で審査を受けられます）。一般的には融資額は自己資金の 2 倍までで、例えば 300 万円の自己資金があるとすれば 600 万円が上限となります。

なお、事務所賃貸借契約時には以下の事項に十分にご注意下さい。

- ・事務所の契約者は必ず法人名で行うこと（個人名義では、受理されません）
 - ・契約書の使用目的が『事務所』となっていること
- 利用者 10 人以下の小規模デいであれば、民家やマンション等を改装して利用することも可能です。

3. 開業までのステップをまとめますと、

- ① 会社（法人格）を設立する
- ② 事業所を準備する
- ③ 建物の改装工事に着手する
- ④ スタッフを確保する
- ⑤ 事務所の備品を準備する
- ⑥ 申請書類を提出する

以上、通所施設について述べてきましたが、最後に老人ホームについても一言。在宅での介護が難しく

这些话，收费养老院对于归国者来说并不是一项好利用的服务。

但是，如果入住获得了由地方政府的“生活保护法”和“有关促进遗华日本人等的顺利归国以及永住归国的遗华日本人等及其特定配偶者的自立支援的法律”的指定机关，并且指定的设施的话，领取支援给付的第一代，其支援给付可以充当入住费用，所以原则上没有经济负担的利用也是可能的。考虑创业的诸位，作为将来的一个选择，不妨试着把入住设施也放在规划的视野之内吧！



絵手紙より(oa)

请把留在大家记忆里的风景寄给我们！

战争结束前后的各种各样的光景，以及之后从儿童时代到成人阶段在中国度过的生活、景物等，大家把当时的记忆画下来怎么样？画得好与不好完全没有关系，用铅笔画也没有问题。大家寄来的画，我们刊登在本刊物、或中心的网页等上。欢迎大家踊跃投稿！

なった場合、有料老人ホームという選択肢がありますが、一般に有料老人ホームはその名の通り有料であり、それに加えて 24 時間日本語環境であることを考えると帰国者にとっては利用しにくいサービスです。

しかし、自治体から「生活保護法」と「中国残留邦人等の円滑な帰国の促進並びに永住帰国した中国残留邦人等及び特定配偶者の自立の支援に関する法律」による指定介護機関としての指定を受けた施設であれば、支援給付を受給している一世は支援給付金を入所料に充てることで原則として経済的負担なしに利用することが可能になります。起業を考えている方は、将来の選択肢として入所施設も視野に入れてみて下さいね。(An)

皆さんの記憶に残る風景をお寄せください！

終戦前後の様々な光景、その後の子ども時代から大人になるまでの中国での暮らしや風景等、当時の記憶を絵に描いてみませんか？上手、下手は全く関係ありませんし、鉛筆書きでもかまいません。お寄せいただいた絵は、本誌やセンターのHP等で使わせていただきたいと思います。奮ってご応募を！



ニュース記事から 新闻摘要(2017年12月1日~2018年5月31日)

12月4日(星期一)

厚生労働省公布，遗华日本人一行4人(遗华日本人4人、护理人员4人)的集体暂时回国日程是从12月5日(星期二)到12月16日(星期六)，共12天。委托公益财团法人《中国残留孤儿援护基金》实施。厚生労働省从平成6年开始实施中国遗华日本人的集体暂时回国活动，平成5年之前，集

12月4日(月)

厚生労働省は、中国残留邦人の集団一時帰国4名(残留邦人4名、介護人4名)の日程が12月5日(火)から12月16日(土)までの12日間になったと発表した。公益財団法人中国残留孤儿援護基金に委託して行う。厚生労働省では、平成6年から中国残留邦人の集団一時帰国事業を実施してお

体暂时回国是由民间团体负责实施的。

2月21日(星期三)

吉永小百合女士参加演出的新电影《北之樱守》将于3月10日起在全国开始公开放映。这部电影讲述的是第二次世界大战末期，从南库页岛(萨哈林岛南部)返回祖国，之后在北海道·网走度过战后艰难岁月的母亲与儿子的故事。吉永女士扮演其中的母亲，堺雅人先生扮演儿子的角色。

2月23日(星期五)

一位长期担任中国遗华孤儿支援工作的骨干人员-山形县的女性委托职员(51岁)，在3月末要被解职。这件事在孤儿们之间造成了不安的影响，且影响在不断扩大。县内居住的孤儿共46人，年龄在70岁到80岁，呈高龄化趋势。在很多人读不懂日文、不会写日文这样的状况下，这位精通中文的委托职员在长达四个半世纪以上的岁月里，就成为了孤儿们心里的支撑。相关人员在收集请愿签名，希望能要求县里撤回解职令。

4月25日(星期三)

战争结束时被遗留在旧满洲(中国东北部)等，战后回归祖国的一些遗华日本人处于孤立状况。为了缓解这种孤立化的问题，支援团体积极地开展了“交谈志愿者”的活动。作为厚生劳动省的委托事业，由支援遗华日本人生活的中国·四国中国归国者支援·交流中心(广岛市南区)负责实施。向当事者定时或定期利用的日托服务中心派遣会中国话的志愿者。

5月9日(星期三)

“了解中国·库页岛归国者的集会”于3月11日在かでる2.7(北海道札幌市一座建筑物的名称)举行，同时也举办了“有关遗华日本人的揭示板展”。71名归国者与82名一般市民共计153人参加了这项活动。主办单位为北海道中国归国者支援·交流中心。

り、平成5年以前は民間団体等による集団一時帰国が行われていた。

2月21日(水)

吉永小百合さん出演の新作映画「北の桜守」が3月10日に全国公開される。第二次世界大戦末期、南樺太(サハリン南部)から引き揚げ、北海道・網走で戦後を生き抜く母と息子の物語だ。吉永さんが母、堺雅人さんが息子を演じた。

2月23日(金)

中国残留孤児の支援の中核を担ってきた山形県の女性嘱託職員(51)が3月末で解職されることになり、孤児の間に動揺が広がっている。県内在住の孤児は46人で70~80代と高齢化している。日本語の読み書きができない人も多なかで、中国語が堪能な嘱託職員は四半世紀以上も心の支えになってきた。関係者は署名を集め、県に解職撤回を求める考えだ。

4月25日(水)

終戦時に旧満州(中国東北部)などに取り残され、戦後帰国した中国残留邦人の孤立を和らげようと、支援団体が「語りかけボランティア」活動に取り組んでいる。厚生労働省の委託事業で、残留邦人の生活をサポートする中国・四国中国帰国者支援・交流センター(広島市南区)が実施。当事者が通うデイサービスセンターなどに中国語ができるボランティアを派遣している。

5月9日(水)



「中国・樺太帰国者を知る集い」が3月11日、かでる2.7(北海道札幌市)で開催された。「中国残留邦人に係るパネル展」も同時開催し、帰国者71名、一般市民82名の計153名が参加した。主催は北海道中国帰国者支援・交流センター。

5 月 22 日 (星期二)

厚生労働省公布, 遗留在库页岛的 6 名日本人(遗留日本人 6 人, 护理人 6 人)的集体暂时回国日程是从 5 月 23 日(星期三)到 6 月 2 日(星期六), 共计 11 天。委托“特定非营利活动法人・日本萨哈林协会”负责实施。厚生労働省从平成 7 年开始实施库页岛的遗留日本人的集体暂时回国活动, 平成 6 年以前集体暂时回国活动是由民间团体负责实施的。

5 月 31 日 (星期四)

为了将归国后的遗华日本人等在战争中・战争后的各种体验以及经历的苦难、心境等传达给后世, 厚生労働省在“厚生労働省の动画频道 (YouTube)”上公开了收录了 18 名遗华日本人、2 名桦太等残留日本人共计 20 人的证言影像—“遗华日本人等的证言影像～命运的轨迹～”。这是去年开始至今是第 2 次, 收录了遗华日本人 36 名, 桦太等残留日本人 4 名共计 40 人的证言影像。此外, 在全国七所中国归国者支援・交流中心实施出借 DVD 版, 为了开展把遗华日本人等的体验以及经历的苦难传达给后一代并加深后一代对这段历史的理解的普及启发活动, 同时促进遗华日本人与社区人们之间的交流以及提供有关学习和平的机会。证言影像讲述了归国日本人在战争中・战争后在中国、桦太等的生活, 战争结束时因各种各样的原因不得不与亲人生离死别的经历, 寻找亲人以及与亲人再会, 回国后面对的语言的障碍・生活习惯的不同・就业问题以及家庭问题等的苦恼, 现在的生活以及心境等等。



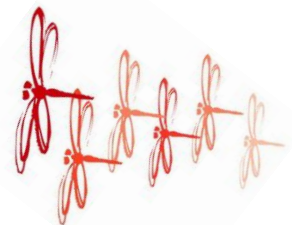
请注意: 本栏目的新闻皆为一般报章的报道摘要。因此, 并非为政府正式公布之内容, 其中一部分还包含媒体的观察消息, 敬请注意。

5 月 22 日 (火)

厚生労働省は、樺太等残留邦人の集団一時帰国 6 名(残留邦人 6 名、介護人 6 名)の日程が 5 月 23 日(水)から 6 月 2 日(土)までの 11 日間になったと発表した。特定非営利活動法人日本サハリン協会に委託して行う。厚生労働省では、平成 7 年から樺太等残留邦人の集団一時帰国事業を実施しており、平成 6 年以前は民間団体等による集団一時帰国が行われていた。

5 月 31 日 (木)

厚生労働省は、帰国した中国残留邦人等の戦中・戦後の様々な体験や労苦、思いなどを次の世代に伝えていくため、中国残留邦人 18 名、樺太等残留邦人 2 名の計 20 名の証言映像を収録した「中国残留邦人等の証言映像～運命の軌跡～」を、「厚生労働省動画チャンネル (YouTube)」で公開した。昨年引き続き 2 回目で、これで中国残留邦人 36 名、樺太等残留邦人 4 名の計 40 名の証言映像となる。また、全国 7 カ所の中国帰国者支援・交流センターで DVD 版を貸し出し、中国残留邦人等の体験や労苦を次の世代に継承する取り組みや理解を深める普及啓発、地域の人々との交流や平和学習の機会などに活用できるようにする。証言映像には、戦中・戦後の中国や樺太等での生活、終戦時に肉親と離死別するなど様々な事情で残留を余儀なくされたこと、肉親捜しや肉親との再会、帰国後に直面した言葉の壁・生活習慣の相違・就労や家族の問題等の労苦、現在の生活、思いなどが語られている。



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。

编辑后记

首先为大家捎去夏末秋初时节的问候!

天气依然还是很热吧!中暑,不仅仅是外出时会发生的事,在室内中暑的事例也并不见少。据说,上了年纪后,即使身体需要水分,人自己却感觉不到口渴。如果能适当喝点儿运动饮料的话,就可以同时补充水分和因出汗而失去的盐分了(因含糖分量高,据说加一倍的水将浓度减少为好)。在这炎热的时节,希望大家谨防秋老虎伤身。为了维持好的体力,请大家及时补充水分,注意保持饮食营养结构的平衡以及睡眠和休养吧。

非常感谢您能把本期也阅读到最后。在本期中您找到有益的信息了吗?我读过本期 21 页的读者来信后,再从花屋前经过时,就会不自觉地稍微停下脚步眺望起花来。疲惫时,看到美丽的花卉也会振作、精神起来的。最近,来自读者的信件和投稿多了起来,为此我们感到非常高兴。虽然纸面有限,我们还是考虑尽可能更多地刊载大家的作品。我们也非常期待有关升学、找工作方面的体验等的投稿。

編集後記 残暑お見舞い申し上げます。

まだまだ暑いですね。熱中症は外に出ている時だけでなく、室内で発症する例も少なくありません。年を取ると、体は水分を求めているのに、自分では喉の渇きを感じないことがあるそうです。スポーツドリンクなら、水分と汗で失われる塩分を一緒に補給できます(糖分が多いので水で2倍ぐらいに薄めるといいそうです)。残暑で体調を崩さないよう、こまめな水分補給、栄養バランスがとれた食事、十分な睡眠と休養で、体力の維持に努めましょう。

本号も最後までお読みくださりありがとうございました。皆さんにとって、ちょっと良い情報は見つかりましたか?私は、「お手紙」のお話(本号21頁)を読んでから、花屋の前を通るときに少し足を止めて花を眺めるようになりました。疲れているときでも元気になれます。最近、皆さんからのお手紙や投稿が増えてきていて、とても嬉しく思っています。限られた紙面ですが、できるだけたくさんの作品を掲載していきたいと考えています。進学や就労に関する体験談等の投稿もお待ちしています。(m)

『天天好日』第77号 2018年8月15日発行
(天天好日の発行:年2回)

【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 7 階
TEL: 03-5807-3171 / FAX: 03-5807-3174
E-mail: info@sien-center.or.jp
https://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 北海道札幌市中央区北 2 条西 7 丁目 1
かでの 2・7 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 宮城県仙台市青葉区本町 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 愛知県名古屋市中区榑木町 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 大阪府大阪市北区神山町 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 広島県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)
〒816-0804 福岡県春日市原町 3-1-7
クローバープラザ東棟 4 階 TEL: 092-589-6667



◆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”。

今后,不希望接收《天天好日》者,请与本中心(03-5807-3171)联系。

今後、『天天好日』の送付をご希望されない方は首都圏センター(03-5807-3171)までご連絡ください。