

『踊って、元気になりました』

岡山県 高見 素美恵

私は1936年に中国の東北地方の遼寧省撫順市で生まれました。今年の8月26日で80歳になります。最近、健康診断を受けました。体内年齢は58歳、体の平衡機能年齢は前後が49歳、左右が50歳と言われました。

これらの数字を見て、私はとても驚きました。まさか実年齢より二、三十歳も若いなんて！いろいろ考えてみると、ダンスのお蔭だと思いました。60歳の頃、子宮筋腫と胆石を患い、2回の摘出手術を受けた後は体がとても弱くなりました。ですが、回復後、世界各国の民族舞踊クラブに参加し始めると、体は徐々に元気になっていきました。昨年からは岡山市岡西公民館でスクエアダンスクラブにも参加しています。メンバーはお互いを助け合う優しい人ばかりで、とても楽しいです。ダンスは体を鍛えるだけではなく、認知症予防にもなります。

高齢になった帰国者のみなさん、心身の健康を維持するため、自宅に引きこもらず、ぜひ外出して、いろいろな活動に参加してみてください。

『参加跳舞活动, 增强身体健康』

冈山县 高见 素美恵

我于1936年出生于中国东北的辽宁省抚顺市, 过了今年8月26日的生日后就满80岁了。最近经过身体健康检查后, 得知我的体内年龄是58岁, 身体的平衡力前后是49岁, 左右是50岁。

看了这些数字我感到很吃惊。为什么实际年龄同体内年龄会相差二、三十岁呢?回想一下, 大概是我参加跳舞活动的原因吧。我在60岁左右时患了子宫肌瘤和胆结石, 两次的大手术让身体变得非常虚弱。后来我参加了来自世界各国的民族舞蹈学习班, 身体渐渐好起来了。去年我又参加了冈山市冈西公民馆内的方形列队舞蹈班。这里的人友好相助, 使人心情愉快, 不但锻炼了身体, 而且对预防认知症也有好处。

年龄大的归国者朋友们, 不要每天待在家里, 要走出去多参加集体活动, 保持晚年身心健康。



投稿募集

あなたも「七色花」に記事を載せてみませんか? 内容は何でもかまいません。原稿は400字以内で、持参、郵送、FAX、メールでお願いします。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をお待ちしています。

征集投稿

您不希望把自己的文章登载在「七色花」上吗? 内容不限, 原稿字数限300字以内。投稿可以直接拿到中心来, 邮送、传真亦可。此外, 由于版面大小的限制, 如有登载不了的情形时, 敬请见谅! 期盼大家积极踊跃的投稿!

編集後記

最近、中国結びの作り方の本を図書館で借りました。ページをめくると、素敵な作品がたくさん載っていて、たった一本の紐がこんな美しい形に変わるんだ、とわくわくしました。ところが、いざ作り始めてみると、なんと難しいこと! こんな複雑なものを考え付くなんて、中国の人はすごいなあと感じ、中国結びの奥深さを感じました。(岡崎)

编辑后记

最近从图书馆借来不少有关学做中国结的书。每一页都登载着不少精美绝伦的作品, 仅仅是一根儿丝绳儿竟可以如此千变万化。由于书上附有编结方法, 所以不禁跃跃欲试, 实际着手一试方知不易。通过学做中国结, 深感其中之奥妙, 更令人佩服的是发明这绳文化的中国人! (冈崎)

七色花 第55号 平成28年10月1日発行 (1・4・7・10月発行/年4回) 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

支援機関連絡会

7月1日(金)行政職員を対象とした、中国・四国ブロック中国帰国者支援機関連絡会を開催し、厚生労働省から支援策の現状と課題についての説明や、帰国者1世や支援相談員の体験発表を聞きました。



支援机关联络会

7月1日(周五)以行政职员为对象举办了中国・四国中国归国者支援机关联络会。首先由厚生劳动省的职员就支援政策进行了说明, 之后大家一起听取了1代归国者和支援相談员的体验发表。

岡山高齢者施設見学・交流会

7月25日(月)岡山県の帰国者を対象に開催しました。午前是中国産の栗を甘栗に加工する工場を見学し、午後は帰国者2世が介護福祉士として働く事業所を訪問しました。



岡山高齢者施設观摩・交流会

7月25日(周一)以冈山县归国者为对象举办了本次活动。上午参观了中国板栗加工工厂, 下午和大家到访了老人院, 还有取得介護福祉士资格的归国者2代在那里工作。

広島県相談説明会

7月31日(日)広島県の帰国者を対象に開催しました。午前にはトラブル体験会に参加し、午後はフラワーアレンジメントを体験しました。

広島县咨询说明会

7月31日(周日)以广岛县归国者为对象举办了本次活动。上午参加了紧急场面对应, 下午大家一起体验了插花。



広島県介護予防教室

8月19日(金)・9月16日(金) 広島市高陽地区在住の帰国者を対象に介護予防教室を開催しました。8月は歌謡体操を9月は転倒予防体操を行いました。



高知高齢者施設見学・交流会

8月23日(火) 高知県の帰国者を対象に開催しました。午前には酒蔵見学に行き、午後は施設訪問を行い、施設の見学や音楽療法士による声や身体を使ったゲーム感覚の健康増進体操を体験しました。



支援者研修会

9月1日(木)・9月2日(金) 中四国ブロックの支援者を対象に研修会を開催し、1日目は厚生労働省から支援策の現状と課題についての説明と、広島市危機管理室から防災対策について学びました。2日目は医療通訳養成講座を実施し、帰国者支援の充実を図りました。



鳥取県社会見学会

9月22日(木) 鳥取県の帰国者を対象に社会見学会を開催しました。神戸の中華街の散策と、アサヒ飲料の工場の見学をしました。



広島県介護予防教室

8月19日(周五)・9月16日(周五) 以広島市高陽地区の帰国者を対象举办了介護予防教室。8月学了歌谣体操, 9月进行了预防摔倒训练。

高知高齢者施設観摩・交流会

8月23日(周二) 以高知県为对象举办了本次活动。上午参观了造酒厂的酒库后, 访问了老人院。一起参加了由设施音乐疗法士指导的健康游戏体操。

志愿者研修会

9月1日(周四)・9月2日(周五) 以中四国地区の支援者为对象举办了研修会。第1天厚生劳动省进行了支援政策和工作课题的说明后, 由广岛市危机管理室向大家介绍了防灾对策。第2天举办了医疗翻译培训讲座。希望两天的研修内容能对各位支援者有所参考。

鸟取県社会観摩会

9月22日(周四) 以鸟取县归国者为对象举办了社会観摩交流会。游览了神戸中华街后, 参观了朝日饮料工厂。



中四国地域の活動報告

①市町村職員等担当者会議

7月12日(火)に山口県庁主催, 8月22日(月)に高知県庁主催でそれぞれ開催されました。いずれも当センター職員が出席し, 中国帰国者の歴史的背景や現状と課題について説明しました。

②中国文化クラブ(広島県)

7月14日(木)・9月15日(木) 広島市立基町小学校にて



7月14日: ちぎり絵を体験しました。

7月14日: 学做和紙撕紙画

③小学校教職員研修(広島県)

7月26日(火) 広島市立白島小学校にて

7月26日(周二) 在広島市立白島小学校



中四国地区活動汇报

①市町村職員担当者会議

中心職員分别应邀参加了7月12日(周二)由山口县举办和8月22日(周一)由高知県举办的会议。借此机会向各位行政职员介绍了中国帰国者の历史背景、现状和课题。

②中国文化俱樂部(広島県)

7月14日(周四)・9月15日(周四) 于広島市立基町小学



9月15日: 中国結びを体験しました。

9月15日: 学做和紙撕紙画

③小学校教師研修(広島県)

8月31日(水) 広島市立基町小学校にて

8月31日(周三) 在広島市立基町小学校



10月~12月の予定

10月5日	企業見学・交流会	(広島県)
10月21日	介護予防教室	(広島県)
10月24日	高齢者施設見学・交流会	(広島県)
10月26~30日	第3回日中和紙ちぎり絵展	(広島県)
11月3日	社会見学会	(愛媛県)
11月11日	相談説明会・健康増進交流会	(高知県)
11月18日	介護予防教室	(広島県)
11月20日	国際交流・協力の日	(広島県)
12月2日	相談説明会・健康増進交流会	(岡山県)
12月4日	ヒューマンフェスタひろしま	(広島県)
12月10日	中国残留日本人の体験を聞く会	(広島県)

10月~12月の予定

10月5日	企業観摩・交流会	(広島県)
10月21日	介護予防教室	(広島県)
10月24日	老人院観摩・交流会	(広島県)
10月26~30日	第3回日中和紙撕紙画展	(広島県)
11月3日	社会観摩会	(愛媛県)
11月11日	咨询説明会・促进健康交流会	(高知県)
11月18日	介護予防教室	(広島県)
11月20日	国际交流・协力日	(広島県)
12月2日	咨询説明会・促进健康交流会	(岡山県)
12月4日	广岛人文节	(広島県)
12月10日	中国残留日本人回忆录听讲座	(広島県)