

だいごう  
第71号

れいわねんがつついたちはっこう  
令和2年10月1日発行  
がはっこうねんかい  
(1・4・7・10月発行/年4回)

ちいすうふあ  
七色花



はっこうしゃ  
【発行者】

ちゅうごくしこくちゅうごくきこくしゃしえんこうりゅう  
中国・四国中国帰国者支援・交流センター  
しゃかいふくしほうじんひろしまけんしゃかいふくしきょうぎかい  
社会福祉法人 広島県社会福祉協議会

ひろしましみなみくひじやまほんまち  
〒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

センターは日本語教室など一部の事業を再開しましたが、未だに新型コロナの終息には至らず、みなさんが楽しみにしていらっしゃる交流事業などを延期しております。そこで、今号は実施事業の紹介記事と中秋の名月、そして台風への備えなどについての記事を掲載します。

虽然中心已经恢复了一部分的课程，但由于新型冠状病毒的扩散仍在持续中，因此大家翘首以盼的交流活动仍然没有办法展开。特此，本期七色花的内容以活动介绍，中秋明月及预防台风暴雨灾害小常识为中心进行刊登。

ひろしまこうようきょうしつ  
広島高陽教室



6月の高陽教室は、地域包括支援センターの協力を得て、避難をテーマにした講座を実施し、参加帰国者の居住地域の避難所等も確認しました。また、コロナ感染予防で外出自粛が続いており、その運動不足を解消するため「いきいき百歳体操」を教えてください、身体を動かしました。

6月份的高阳教室得到了地区包括支援中心的支持，以避难为主题举办了小型讲座，并一起确认了参加者居住地区的避难所所在地。另外，为了缓解疫情期间由于防止传染新冠病毒减少外出而引起的运动不足，还一起做了健康百岁体操。



いきいき百歳体操

7月は、くるみ絵の制作をしました。日本古来の押絵の手法を用いて、和紙で綿の代わりのスポンジをくるみ、立体感のあるくるみ絵作品を、完成させました。日本の文化にも触れることができ、みなさん満足そうでした。

7月份的教室内容是包纸画。利用传统的贴画手法，用轻软的海绵代替棉絮，再通过和纸的包裹，会呈现出完美的立体效果。第一次体验包纸画，并了解到日本传统文化，大家看着自己的作品，都露出了满意的笑容。



和紙くるみ絵制作

8月はレクリエーション協会から講師を招き、童謡に合わせて準備運動をした後、カーリングに似た「ポッチャ」を行いました。ポッチャはチーム対抗で、決められたコートの中で目標となるボールに自分のボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりしながら、どれだけ近づけるかを競うスポーツで、初体験の人ばかりでしたが、おおいにも盛り上がりました。

8月份的教室邀请了健康文娱协会的老师，带领大家做健身运动。伴随着童谣的节奏一起做了准备活动后，开始硬地滚球竞赛。硬地滚球与冰壶比赛规则相似，两队交替在规定场地内按照规定次数掷球。通过扔球，滚球，击碰对手的球等技巧，以与目标球距离的远近决定胜负。大家都是第一次接触硬地滚球，会场内欢声不断，笑声连连，气氛非常融洽。



レクリエーション



ポッチャ



# ちゅうしゅう めい げつ 中秋の名月

日本では昔から「月」の満ち欠けをもとに月日の変わり目を把握し、生活の周期と合わせて大事にしてきました。月を愛でる「お月見」。秋は中でも特別に月がよく見える「十五夜」と言われ、「中秋の名月」とも呼ばれ親しまれています。

この月を楽しむ文化は中国の「中秋節」が由来で、日本には平安時代に伝わってきたとされています。平安時代の貴族達にとって季節をとらえる事はとても大事なことでした。また、月の満ち欠けをもとに月日を把握していた旧暦では農業の大事な指標とされていました。

庶民も広くお月見を楽しむようになったのは、江戸時代に入ってからだとされます。貴族のようにただ月を眺めるのではなく、収穫祭や初穂祭の意味合いが大きかったようです。十五夜のころは稲が育ち、間もなく収穫が始まる時期。無事に収穫できる喜びを分かち合い、感謝する日でもありました。

もともと中国から伝わってきたものですが、今では日本の伝統文化として受け継がれ、日本人の生活に定着しています。



# 中秋明月

日本古时以月相的圆缺来计算时日的变迁，季节的变换。自古以来人们喜欢赏月。特别是【十五夜】，是秋季最佳赏月的时节，被人们称之为【中秋明月】。

赏月文化源自于中国的【中秋节】，是平安时代从中国唐代传入。是平安时代的贵族们尤为重视的季节祭。另外，根据月相的变化推算出的阴历与农作物的种植有着密切的相关。

到了江户时代，赏月习俗在平民百姓之间也广为流传。十五前后稻穗逐渐丰盈，随之进入收获期。比起贵族们的饮酒赏月，平民百姓们十五夜的欢愉活动更多的含义是收获祭或秋收祭，分享丰收的喜悦和表达收获的感谢之情。

原本来自于中国的文化，如今在日本代代相传，已经成为日本人民生活中必不可少的传统节日。

## そな もの お供え物 供品

ちいき ちが つきみ そな  
地域によって違いはありますが、お月見にはお供えをします。  
お供えには1つひとつ意味があります。その一部を紹介します。  
赏月供奉的习俗根据地域不同而不同。  
每种供品都有自己本身的寓意，下边介绍几个最具有代表性供品。



### ～ススキ～

ススキは秋の七草のひとつ。白い尾花が稲穂に似ている，魔よけになるという理由で供えるそうです。

### ～芒草～

芒草は秋の七草之一。白色的尾花压弯了长长的茎枝，就像麦穗一样。据说可以驱魔，因此与供品一同供奉。



### つきみだんご ～月見団子～

まる だんご つきみ た かんしゃ  
丸い団子を月に見立て，感謝の気持ちを表わすそうです。  
だんご かず じゅうごや こ  
団子の数は十五夜なら15個を積み重ねて供えます。

### ～赏月団子～

圆圆的团子就像圆月一样，因为十五是月圆之夜，因此将15个团子叠放在一起进行供奉，以表感谢之情。



### のうさくもつ ～農作物～

さといも くり など  
里芋，さつまいも，栗，など収穫されたばかりの農作物を供え，豊作に感謝することを表します。

### ～农作物～

供奉芋头，红薯，栗子等刚刚收获的应季农产品，以表达丰收的喜悦和感恩之情。



# 台風・豪雨災害に備えよう

# 防御台风暴雨灾害小常识

台風は30年間(1981~2010年)の平均では、年間約26個発生し、そのうち約11個が日本に接近し、約3個が日本に上陸しています。[気象庁HPより]

また、梅雨や秋雨など長雨の時期には、集中豪雨や土砂災害、高潮などの多くの災害を引き起こすこともあります。これらの災害から自分や家族の身を守るため、日ごろから備えておきましょう。

## 台風が近づいたら

- 物干し竿や植木鉢を家の中へ
- 側溝や排水溝の掃除
- 雨戸やシャッターを下ろす
- 窓ガラスを養生テープで補強
- 飲料水の用意とお風呂にも水を貯める
- スマホやモバイルバッテリーなどを充電
- 近所の避難所がどこか確認
- カセットコンロや懐中電灯、非常食など非常用品の確認



## 土砂災害の前兆現象

- がけや地面にひび割れができる
- がけや斜面から水が湧き出る
- 川の水が濁る、湧き水が止まる又は濁る
- 小石が落ちてくる、地鳴りがする
- 樹木が傾く、石がぶつかり合う音がする
- 泥臭いにおいが漂う



## 泥石流の前兆

- 陥陥或出現地裂缝
- 从陥陥处或斜面喷出地下水
- 江水浑浊，泉眼不再喷水或浑浊
- 碎石落下，可以听到地声
- 树木倾斜，可以听到石头撞击的声音
- 可以闻到泥潭的味道

## 10月~12月の予定



## 10月~12月的预定

※新型コロナ感染防止のため変更する可能性もあります

※根据新冠病毒的扩散和感染状况可能会有临时变动

10月15日	広島高陽教室	〔広島県〕
10月26日	体験交流会・移動相談説明会	〔広島県〕
10月29日	体験交流会・移動相談説明会	〔高知県〕
11月6日	体験交流会・移動相談説明会	〔香川県〕
11月7日	体験交流会・移動相談説明会	〔徳島県〕
11月20日	中四国ブロック支援機関連絡会	〔中四国〕
11月23日	中国残留日本人の体験を聞く会	〔広島県〕
11月26日	広島高陽教室	〔広島県〕
12月4日	中四国ブロック支援者研修会 (医療通訳講座)	〔中四国〕
12月17日	広島高陽教室	〔広島県〕

10月15日	広島高陽教室	〔広島県〕
10月26日	体験交流会・移動相談会	〔広島県〕
10月29日	体験交流会・移動相談会	〔高知県〕
11月6日	体験交流会・移動相談会	〔香川県〕
11月7日	体験交流会・移動相談会	〔徳島県〕
11月20日	中四国地区支援机关联络会	〔中四国〕
11月23日	中国残留日本人体験談会	〔広島県〕
11月26日	広島高陽教室	〔広島県〕
12月4日	中四国地区支援者研修会 (医疗翻译讲座)	〔中四国〕
12月17日	広島高陽教室	〔広島県〕



センターの「日本語の歌」クラスでは、いろいろな歌の歌詞を学びながら、楽しく歌っています。今回はその中からデイサービスなどでもよく聴く「三百六十五歩のマーチ」を紹介し、日中対訳を参考にしてみてください。

中心的走读课程中设有【日语歌谣】课，通过学习演唱日语歌谣，帮助记忆歌词，学习日语。下面介绍一首我们在课堂上学习过的歌曲【三百六十五步进行曲】，这首歌在老人设施里也会经常听到。日译汉对照仅供参考。



しあわせは 歩いてこない

だから歩いて ゆくんだね

一日一歩 三日で三歩

三歩進んで 二歩さがる

人生は ワン・ツー・パンチ

汗かき ベそかき 歩こうよ

あなたのつけた 足あとにや

きれいな花が 咲くでしょう

腕を振って 足をあげて

ワン・ツー ワン・ツー

休まないで 歩け

ソレ ワン・ツー ワン・ツー

ワン・ツー ワン・ツー



幸福不会自己走过来

所以要向幸福走过去

一天一步 三天三步

进三步 退两步

人生只能（一・二・推拳）

流汗 流泪 向前走

才会在你留下的脚印下

盛开美丽的鲜花

摆手臂 高抬腿

一・二 一・二

不要停下来 向前走

准备好 一・二 一・二

一・二 一・二

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？身近なニュースや嬉しかったことなど内容は何でもかまいません。原稿の場合は300字以内でお願いします。写真や絵の場合は短い説明文を付けてください。

您不希望把自己的文章或是照片登载在「七色花」上吗？发生在身边的趣事或者生活见闻等投稿内容不限。文章原稿字数在300字以内。照片·绘画等作品投稿需附上简短说明。

みなさまからの投稿をお待ちしております！

期待您的投稿！

編集後記



编辑后记

私の住まいは宮島の対岸で海の近くです。子どものころから海で遊ぶのが大好きで、いつも真っ黒に日焼けしていました。台風の時には水害や高潮が心配ですが、瀬戸内海は日頃はとても穏やかで気持ちの良い風が吹いてきます。夜は海面に映る「月」も幻想的きれいです。涼しくなってきたので、散歩に出かけてみたいと思います。（田中）

我的家住在海边，与宫岛隔海相望。从小就喜欢在海边玩耍，所以经常被晒得黑黝黝的。虽然台风的时候会担心洪水泛滥或海啸的发生，但是大多数时候的濑户内海都是很平静的，当微风吹过，海面上会泛起一片片涟漪。夜晚明月还会倒映在海面上，如梦如画非常美丽。秋高气爽，又可以到海边散步啦！（田中）