

まんげきょう

万華鏡

2019年12月

かれいどすこーぷ

Калейдоскоп декабря 2019 года

Содержание

Здоровье ①「При снижении иммунитета будьте осторожны!」
 ②「Если у вас когнитивное расстройство, обильно потребляйте воду!」
 Техника, информатика ⑥экстренные вызовы
 ⑦как получать информацию о чрезвычайных ситуациях
 Слова из новостей ①「Детские столовые」 ②「ЛГБТ」
 От наших читателей Письмо «Кливия»
 Трудоустройство — Информация о создании учреждений по уходу —
 Учеба Урок на одну небольшую тему 「ほしい」и「～たい」
 Здоровье ③「Ходьба для пожилых людей」

目次

健康① 免疫低下時はご注意!「带状疱疹」
 ②「認知症の人は水分をたっぶり」
 機器情報 ⑥緊急通報 ⑦スマホで
 災害時情報を得るには
 ニュースの言葉
 ①「こども食堂」 ②LGBT
 投稿 お手紙「君子蘭」
 就労 起業をめざす人へ
 二、三世 介護起業を志す!
 学習 日本語フポイントレッスン
 健康③ 高齢者のウォーキング

ЗДОРОВЬЕ

けんこう
健康

При снижении иммунитета будьте осторожны!

Опоясывающий лишай: его обнаружение на ранней стадии предотвращает осложнения

Знаете ли вы такую болезнь: опоясывающий лишай? Его причиной служит тот же вирус, что и у общеизвестной детской болезни ветрянки (ветряной оспы), который и после излечения ветрянки скрыто присутствует в нервах, а при снижении иммунитета в результате переутомления на работе, стресса, старения и по другим причинам начинает действовать. Если с лечением опоясывающего лишая затянуть, это может привести к длительным страданиям от острой невралгии — так называемой постгерпетической.

免疫低下時はご注意!「带状疱疹」

～早期発見が後遺症を防ぐ～

「带状疱疹」という病気を知っていますか? 带状疱疹は、たいていの人が子どもの時にかかる「水痘(水疱瘡)」のウイルスが原因です。このウイルスは、水疱瘡が治ったあとも神経の中に潜伏していて、過労やストレス、高齢化などで免疫力が低下した時に、活動を始めます。带状疱疹は治療が遅れると、「带状疱疹後神経痛」という辛い神経痛で長期に苦しむことになります。

今回は、帰国者Aさんの経験を紹介しながら、带状疱疹という病気を解説していきたいと思います。

В этом номере мы хотели бы рассказать о том, как болезнь «опоясывающий лишай» перенес репатриант А.



① Появление симптомов

На уроке японского языка г-н А заметил у основания большого пальца правой руки белое пятнышко размером с пшеничные зерна. Через минуту рядом вскочило еще одно такое же, потом еще и еще, и они стали сливаться в крупные по три-четыре штуки. Три-четыре пятна появилось и на концах большого и указательного пальцев. Появившись, пятна увеличивались. На правом предплечье такие же увеличившиеся пятна покраснели, в диаметре они составили 8 мм. Боли не было. Преподаватель японского языка сказал, что это опоясывающий лишай. Когда г-н А прикоснулся к правой стороне головы, на коже он почувствовал боль. Минут через десять в голове он почувствовал боль, словно его полоснули ножом. Боль была такая, будто он стукнулся головой о стену, но не постоянная: ее приступы возникали с интервалом секунд по десять. Правое плечо чесалось, и он его сильно расчесал.

Особенность опоясывающего лишая в том, что сыпь появляется в левой или правой части тела и опоясывает его. Так как перед появлением симптомов размножившийся вирус начинает разрушать под кожей нервы, в теле ощущается жжение. Но у г-на А этого признака не было.

② У дерматолога

Красные пятна превратились в водяные пузыри, которые, казалось, вот-вот лопнут, и г-н А старался их не расчесывать. Когда он стал пить выписанное дерматологом противовоспалительное средство, растущие водяные пузыри стали рассасываться и на первый взгляд показалось, что стало лучше, но, прикоснувшись к руке у конца рукава он почувствовал боль. Со времени появления симптомов прошло десять дней, но по ночам он каждый час просыпался от боли и много дней не мог спать. Врач еще раз порекомендовал ему обратиться к неврологу,

はっしょう

① 発症

日本語の授業を受けていた時、右手の親指の付け根のところに粟粒位の白いプツプツを見つけた。1分くらい経つと、もう1つ、また1つとすぐ近くに同じような発疹ができ、それが3つ4つ集まって大きくなっていった。親指の先や人差し指の先にも3つ4つとできた。できては大きくなる。右腕には同じように大きくなったものが赤く変わり、直径8mmほどになった。痛くはなかった。日本語の先生に「帯状疱疹帯だ」と言われた。授業終了後、頭の右側を撫でたら、頭皮に疼痛を感じた。10分くらい経過して、頭にナイフで切られるような痛みを感じた。頭を壁にぶつけたような痛さだった。ずっと続くのではなく、10秒間隔くらいで痛みが襲ってきた。右肩が痒いので思いっきり掻いた。

帯状疱疹は身体の左右どちらかに帯状に発疹が出るのが特徴です。皮膚症状が出る前から、皮膚の下では増殖したウイルスによって神経の破壊が始まっているため、身体の中でピリピリとした痛みを感じるそうです。しかし、Aさんにはそういった前兆はありませんでした。

② 皮膚科にかかる

赤いぶつぶつは水疱になって今にも破れそうだった。なるべく掻かないようにした。皮膚科で出された消炎剤を飲むと、盛り上がっていた水疱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。

帯状疱疹の治療には、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

но он подумал: «У меня же не душевная болезнь», — и не пошел.

При лечении опоясывающего лишая применяют противовирусные и болеутоляющие препараты. Если противовирусный препарат принять позже чем через 72 часа после появления пузырей, эффекта от него не будет. А обратиться к неврологу врач порекомендовал г-ну А затем, чтобы снять боль, от которой он не мог спать даже по ночам.

③ У невролога

От нестерпимой боли г-н А всё же обратился за советом к неврологу. Г-ну А сделали снимки и рентген, и врач, определив направление лечения, стал делать ему уколы в правое плечо. Проникнет лекарство в организм или нет, было пока непонятно, но боль быстро ушла. В тот вечер г-н А впервые за долгое время крепко уснул.



Лечение, которое г-н А проходил у невролога, называется блокада нервов. Оно заключалось в том, что с поверхности тела в нерв или рядом с ним осуществляется инъекция с целью местной анестезии, и передача в мозг информации о боли блокируется.

④ Осложнения болезни

Через четыре дня у г-на А опять начались приступы боли, и он повторно прошел лечение блокадой нервов. Сейчас он продолжает лечиться с помощью капельницы и таблеток. Болей у него нет, но ему кажется, что он стал хуже видеть, чем до заболевания.

Осложнение опоясывающего лишая — постгерпетическая невралгия — выражается и в ноющей боли, и в боли, как от прохождения электрического тока. Боль сохраняется оттого, что повреждены сами нервы. Если из-за затягивания с лечением заболевания и его перехода в тяжелую стадию возникают осложнения, прибегают не к таким средствам лечения, как при опоясывающем лишае, а к антидепрессантам, блокаде нервов,

げん ななじゅうにじかんいなし の はじ
現してから 7 2 時間以内に飲み始めないと
こうが いし えー しんけいか すす
効果がありません。医師が A さんに神経科を勧め
たのは、えー よる ねむ いたみ と
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 神経科にかかる

いた がまん しんけいか もん
痛み到我慢ができず、神経科の門をたたいた。
しゃしん れんとげん と あと いし ちりょう ほう
写真やレントゲンを撮った後、医師が治療の方
しん き みぎかた はり さ くすり たいない はい
針を決め、右肩に針を刺した。薬が体内に入
るか入らないかの内に、すーっ いた ひ
った。その晩は久しぶりにぐっすり眠れた。

えー しんけいか う ちりょう しんけいぶろ
A さんが神経科で受けた治療は「神経ブロッ
く からだ ひょうめん しんけいまた ふ
ック」といって、体の表面から神経又はその付
きん きよくしよますいやく ちゅうしゃ いた じょうほう
近に局所麻酔薬を注射し、痛みの情報が
のう つた しゃだん ぶろく
脳へ伝わるのを遮断（ブロック）するものでした。

④ 後遺症

ごえー よっか ご ふたたび いた おそ
その後 A さんは、4 日後に再び痛みに襲わ
れ、二度目の神経ブロックの治療を受けました。
げんざい てんてき の くすり ちりょう つづ
現在は点滴と飲み薬で治療を続けています。
いた はっしょういぜん め み
痛みはありませんが、発症以前より目が見えに
くなくなったように感じています。

えー しんけいか う ちりょう しんけいぶろ
A さんが神経科で受けた治療は「神経ブロッ
く からだ ひょうめん しんけいまた ふ
ック」といって、体の表面から神経又はその付
きん きよくしよますいやく ちゅうしゃ いた じょうほう
近に局所麻酔薬を注射し、痛みの情報が
のう つた しゃだん ぶろく
脳へ伝わるのを遮断（ブロック）するものでした。

たいじょうほうしん こういしょう たいじょうほうしんご
带状疱疹の後遺症である「带状疱疹後
こういしょう
遺症」はうずくような痛みとも電気が走った
いた ひょうげん いた のこ
ような痛みとも表現されます。痛みが残るのは
しんけい だめーじ う ち
神経そのものがダメージを受けているからです。治
りょう おく じゅうしょうか こういしょう のこ ば
療の遅れや重症化で後遺症が残った場
あい たいじょうほうしん ちりょう ちが こう やく しん
合、带状疱疹の治療とは違い、抗うつ薬や神
けいぶろく ていしゅつりよくれーざー かんほうやく
経ブロック、低出力レーザー、漢方薬などが
つか
使われます。

こういしょう のころ すうかげつ すうねん
後遺症が残ると数ヶ月から数年にわたって

низкоэнергетическому лазерному излучению, традиционным китайским лекарствам.

Опоясывающий лишай — болезнь, при осложнениях от которой можно страдать болями от нескольких месяцев до нескольких лет. Говорят, что заболеваемость им резко возрастает после 50 лет в результате снижения иммунитета. Учитывая это, не пересмотреть ли вам свой образ жизни: сон, питание, режим работы, стрессовые ситуации?

По характеру сыпи на опоясывающий лишай очень похож «простой герпес». Но самостоятельно в этом не разобраться, так что надо обязательно обращаться к дерматологу, который поставит диагноз.

«Если у вас когнитивное расстройство, обильно потребляйте воду»

В последнее время стало известно, что обильное потребление воды у людей пожилого и старческого возраста, особенно с когнитивными расстройствами, замедляет ухудшение болезненного состояния. Обильное означает целых 1,5—2 литра в день (это не относится к тем, у кого слабое сердце), что не просто, но вот чем это обосновывается: у пожилых людей вода плохо задерживается в организме, и он может легко впасть в состояние обезвоживания. А у мозга при обезвоживании снижается уровень сознания и когнитивные функции (это называется «гипогидратация»). Как следствие, ухудшается болезненное состояние, что влечёт за собой учащение проблемного поведения. Если обычный человек, почувствовав жажду, пожалуй, сам решит попить, то человек с когнитивным расстройством, когда его организму будет нужна вода, скорее всего пить не станет, потому что с трудом осознаёт физиологическую потребность в питье.

Иначе говоря, когда те, кто ухаживают за человеком, обеспечивают надлежащее содержание влаги в его организме, тогда чаще всего происходит облегчение симптомов когнитивного расстройства. Некоторые учёные даже ищут причину деменции

いた くる たいじょうほうしん ごじゅうだいこう
痛みに苦しむ「帯状疱疹」。50代以降にな
ると、めんえきりょく ていか きゅうげき はっしょうりつ
免疫力の低下によって急激に発症率
あ が上がるそうです。この機会にすいみん えいよう はたら
き方、ストレスなど、生活を見直してみてもいいか
がでしょうか。

たいじょうほうしん に はっしん あらわ かた
帯状疱疹とよく似た発疹の現れ方をする
ものに、たんじゅんへるべす
「単純ヘルペス」があります。自分では
はんだん かなら ひふか しんだん
判断がつかないので、必ず皮膚科にかかり、診断
をあお くい
を仰ぐようにしましょう。(Y)



「認知症の人は水分をたっぷり！」



さいきん こうれいしゃ とく にんち
最近、高齢者、特に認知
しょう ひと すいぶん
症の人が水分をたっぷり摂
ることで しょうじょう あっか ふせ
症状の悪化を防げ
るということがわかってしまし

た。たっぷりというのは一日に 1.5リットル～
にりっとる しんぞう よわ かた のぞ ようい
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…、
としよ みず たいない ほじ かんたん だっ
お年寄り水は体内に保持しにくく、簡単に脱
すいじょうたい おちい のう だっ
水状態に陥ってしまいます。そして、脳は脱
すいじょうたい いしきれる さ にんちきのう
水状態では意識レベルが下がり、認知機能が
ていか だっすいしょうじょう よ
低下します（脱水症状と呼ばれます）。これに
しょうじょう あっか もんだいこうどう そうか
より、症状の悪化ひいては問題行動の増加
まね のど かわ ふつつ じぶん
を招きます。喉が渇けば普通の人なら自分で水を
の にかんしょう ひと のど
飲もうとするでしょうが、認知症の人は「喉が
かわ せいりてき よっきゅう じかく
渇いた」という生理的な欲求を自覚しにくくな
るため すいぶん と
水分を摂るべきときに摂らずにいること
あお
が多いのです。

まわ かいごしゃ てきせつ ほじ おこな
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
あお ある つは いまー がたにんちしょう げんいん
多いのです。アルツハイマー型認知症の原因を

Альдгеймера не в атрофии мозга, а в нехватке воды. Разумеется, восполнение дефицита воды не восстановит атрофированный мозг и переставшие функционировать нейроны, а ежедневное обильное её потребление не гарантирует тем, у кого нет деменции, и тем, кто страдает умеренными когнитивными нарушениями (УКН), что она у них не появится. Но благодаря обильному потреблению воды страдающими деменцией велика вероятность профилактики у них тяжелой стадии этой болезни.

Кстати, у тех, кто ухаживает за пожилыми людьми, бывает сопротивление тому, чтобы давать им много воды. Это потому, что в семьях, ухаживающих за стариками, которые по всему дому справляют нужду, по ночам страдают недержанием и учащённым мочеиспусканием, по несколько раз за ночь встают в туалет, считается: и так-то с туалетом тяжело, а если давать больше воды, то будет ещё хуже.



Однако, есть и такие отзывы семей, которые стали давать много воды: «Раньше он писал в мусорное ведро, а теперь ходит в туалет», «Думали, что она станет больше мочиться ночью, но особо не стала». Попытка — не пытка, может, стоит попробовать?

Люди с деменцией редко чувствуют жажду, поэтому зачастую ни за что не соглашаются пить. Говорят, что иногда в таких случаях действует совет чужого человека — скажем, менеджера по уходу. Так, если дело летом, он может, например, посоветовать: «От теплового удара рекомендую движение с питьём».

Возможно, вы подумаете, что 1,5 литра выпить невозможно, но, по словам некоторых учёных, в этом количестве можно учитывать любую жидкость кроме алкоголя. Вроде бы, можно учитывать и сочные фрукты.

(«Японская жизнь и японские слова — 5. Новый курс. Уход» Японская редакция для руководителей)

脳の萎縮以上に水分不足に求める学者もいるほです。もちろん、水分補給によって委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、トイレに行ってるようになった」「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ので、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、ケアマネジャーのような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。

（「新・日本の生活とことば5 介護」—指導者用 日本語版）

Техника, информатика

ききじょうほう 機器情報

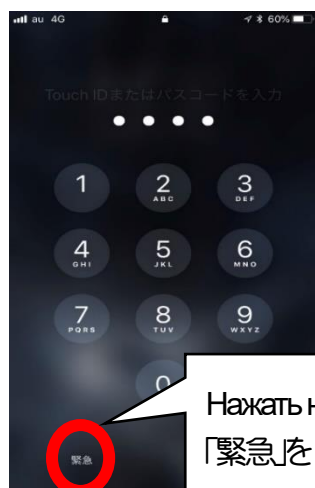


Это просто! Работа с аппаратами ⑥: экстренные вызовы

Дорогой читатель, вызывали ли вы когда-нибудь по мобильному телефону скорую помощь или полицию? В этом номере мы вас познакомим с простым способом связи в чрезвычайной ситуации, не требующим ввода пароля.

● На «Айфоне». На заблокированном экране слева внизу нажать на кнопку «SOS». Происходит переключение на экранную страницу, с которой можно позвонить в полицию (110), пожарную службу (119) и службу береговой охраны (118). По другим телефонам здесь позвонить невозможно

かんたん ききそうさ きんきゅうつうほう
簡単! 機器操作⑥ ~緊急通報~
みな けいたいでんわ きゅうきゅうしゃ けいさつ
皆さんは携帯電話で救急車や警察
よ を呼んだことがありますか? 今回は緊急
じ ばすわーど にゅうりよく かん
時に、パスワードを入力することなく簡
たん れんらく ほうほう しょうかい
単に連絡できる方法を紹介します。
あいふあーん ばあい るくく がめん ひだりした きん
●iPhoneの場合:ロック画面 左下の「緊
きゅう たっぶ がめん き か けい
急」をタップします。画面が切り替わり、警
さつ いちいちぜろ しょうぼう いちいちきゅう かいじょう ぼあんぶ
察(110)、消防(119)、海上保安部
いちいちはち だんわ
(118)に電話することができます。その他
ばんごう
の電話番号にかけることはできません。



えすあーえす
Нажать на кнопку «SOS»
「緊急」をタップ



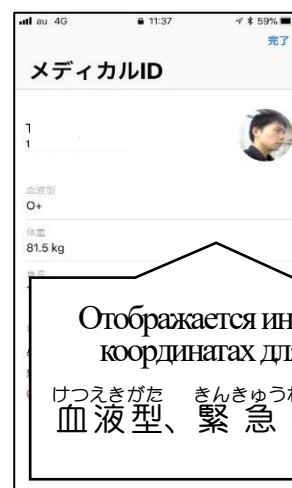
Позвонить можно только по телефонам 110, 119 и 118
ひゃくとあ ひゃくじゅうきゅう ひゃくじゅうはちばん だんわ
110、119、118番のみ電話で
きる

А если на экранной странице с телефонами экстренного вызова нажать на кнопку «* Медкарта», появится заранее введенная информация о владельце смартфона.

きんきゅうでんわ がめん めでいかる
また緊急電話の画面で「*メディカル
あいでいー たっぶ
ID」をタップするとあらかじめ設定して
すまほ も めし じょうほう ひょうじ
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。



Нажать на кнопку «* Медкарта».
めでいかるあいでいー たっぶ
「*メディカルID」をタップ



Отображается информация о группе крови, координатах для экстренной связи и т. п.

けつえきがた きんきゅうれんらくさきとう ひょうじ
血液型、緊急連絡先等が表示される

Содержание медкарты можно отредактировать с помощью приложения «Здоровье»



めでいかるあいでーないようへるすけあ
メディカルIDの内容は、ヘルスケアの
あぶりアプリで編集することができます。



めでいかるあいでー たっぶ
「メディカルID」をタップ
Нажать на кнопку «Медкарта».

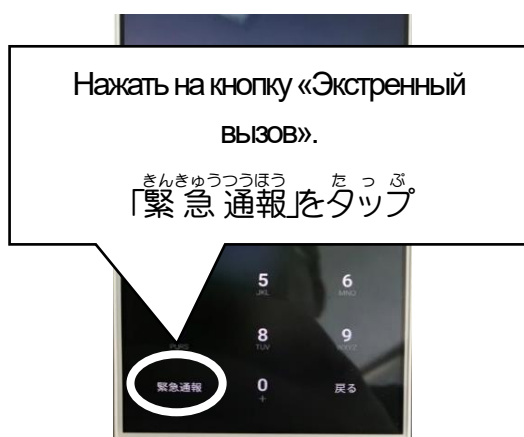


Нажать на кнопку «Изменить».

へんしゅう たっぶ
「編集」をタップ

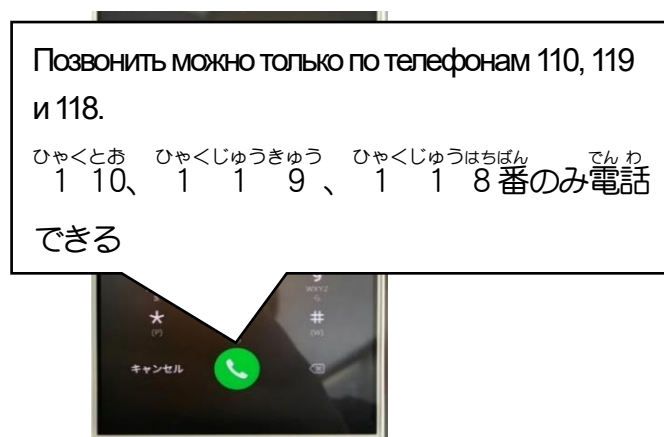
● На «Андроиде». На заблокированном экране слева внизу нажать на кнопку «Экстренный вызов». Происходит переключение на экранную страницу, с которой можно позвонить в полицию (110), пожарную службу (119) и службу береговой охраны (118). По другим телефонам здесь, как и на «Айфоне», позвонить невозможно.

● 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。



Нажать на кнопку «Экстренный
вызов».

きんきゅうつうほう たっぶ
「緊急通報」をタップ



Позвонить можно только по телефонам 110, 119 и 118.

ひゃくとあ ひゃくじゅうきゅう ひゃくじゅうはちばん でんわ
110、119、118番のみ電話
できる

А если у модели из числа новейших на экранной странице «Только для экстренного вызова» отображаются слова «Данные для экстренных случаев», нажав на них, можно вывести на экран заранее введенную информацию о владельце смартфона.

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。



Нажать на кнопку «Данные
для экстренных случаев».

きんきゅうじょうほう
「緊急情報」をタップ



Отображается информация о группе крови,
координатах для экстренной связи и т. п.

けつえきがた きんきゅうれんらくさきなど ひょうじ
血液型、緊急連絡先等が表示される

Способ ввода данных для экстренных случаев зависит от модели аппарата. У некоторых моделей для ввода данных надо нажимать в следующем порядке.

Пример 1. На начальной странице: «Контакты (или «Телефонная книга») — «Пользователи» (или «Свои») — «Подробности» — «Данные для экстренных случаев»

Пример 2. На начальной странице: «Настройки» — «Пользователи» — «Данные для экстренных случаев»

きんきゅうじょうほう ないよう にゅうりょく ほうほう
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。

れいいち とっぶ れんらくさき でんわちよう
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】

れいに とっぶ せってい ゆーざー きんきゅう
例 2. トップの【設定→ユーザー→緊急
情報】



Данные для экстренных случаев вводятся через контакты (телефонную книгу) и настройки

れんらくさき でんわちよう せってい きんきゅうじょうほう ないよう にゅう
連絡先(電話帳)や設定から緊急情報の内容を入力します

Для безопасности «подстелите себе соломку»: когда у вас будет время, спросите у детей или внуков, как это делается, и введите на будущее свои данные для экстренных случаев. Проверьте, что у вас в мобильном телефоне.

ころ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なになっているか、一度確認してみましょう。

(Tad)

Это просто! Работа с аппаратами ⑦

как получать информацию о чрезвычайных ситуациях

В последнее время происходит много стихийных бедствий: землетрясений и тайфунов. Очень важно немедленно получать об этом правильную информацию. В этом номере мы вас познакомим с тем, какие имеются приложения для ее получения по смартфону.

Для немедленного выяснения информации о чрезвычайных ситуациях, подойдет, пожалуй, приложение для информирования о чрезвычайных ситуациях «Safety tips», предлагаемое иностранным туристам Государственным управлением туризма.

Это бесплатное приложение разработано под его редакцией и позволяет получать заблаговременные предупреждения о землетрясениях, предупреждения о цунами, заблаговременные предупреждения об извержениях вулканов, предупреждения о чрезвычайных ситуациях, информацию об опасности получения теплового удара, информацию в целях защиты населения и т. п. Приложение работает на английском, китайском, корейском и японском языках. Его можно загрузить на аппараты с системами «Андроид» и iOS.

●Адрес для скачивания ^{だうんろーどゆーあーるえる}ダウンロードURL

«Андроид»: ^{あんどろいど}Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

^{あいほーん}iPhone: <https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

●«Айфон»: ^{きゅーあーるこーど}QRコード

* Ранее загруженное приложение «Safety tips» требуется периодически обновлять.

Для жителей Токио, пожалуй, удобным будет приложение «Стихийные бедствия в префектуре Токио», которое обеспечивает не только получение сообщений с информацией по предотвращению стихийных бедствий, но и отображение карты с уровнями опасности и карты вероятностей стихийных бедствий, а еще в нём имеются моделирующая игра и список для проверки

簡単! 機器操作⑦

～スマホで災害時情報を得るには～

^{きんねん}近年、^{じしん}地震、^{たいふう}台風といった自然災害が大変
^{おほ}多く発生しています。いち早く正しい情報
^{にゅうしゅ}を入手することがとても大切です。今回はス
^{まほ}マホで災害情報を得るにはどんなアプリがあ

るかを紹介します。

^{さいがいじょうほう}災害情報をいち早く

知るには、^{かんこうちやう}観光庁が提

供している外国人旅行

^{しゃお}者向け災害時情報提

^{きやうあぶり}供アプリ「Safety tips」がいいでしょう。

^{あぶり}このアプリは、^{かんこうちやうかんしゅう}観光庁監修のもと開発さ

れた、^{にほんこくない}日本国内における緊急地震速報や津

^{なみけいほう}波警報、^{ふんかそくほう}噴火速報、^{とくべつけいほう}特別警報、^{ねっちゅうしょう}熱中症

^{じょうほう}情報、^{こくみんほごじょうほう}国民保護情報などを通知する無料

^{あぶり}アプリです。^{えいご}英語、^{ちゅうごくご}中国語、^{かんこくご}韓国語、^{にほんご}日本語

^{たいおう}に対応。Android版、^{あいおーえすばん}iOS版それぞれの機

種でダウンロードが可能です。



^{あんどろいど}Android



^{あいおーえす}iOS

^{すで}※既に「Safety tips」をダウンロードしてい
^{ばあい}る場合はアップデートが必要です。

また、^{とうきやうと}東京都に在住の方なら「東京都

^{ほうさいあぶり}防災アプリ」が便利でしょう。^{ちいき}地域の防災情

^{ほう}報を通知してくれるほか、^{ちいき}地域の危険度マップ

や防災マップもあり、またシミュレーションゲ

^{ほうさいまっぷ}ーム、^{しむゆれーしょんげ}シミュレーションゲ

^{ーむ}ーム、^{おひちくちえっくりすと}備蓄チェックリストといったものもありま

необходимых запасов. Думается, что оно очень удобно для повседневного получения знаний и информации по предотвращению стихийных бедствий.

す。普段の防災知識・情報を得るのにはとても便利だと思います。

●Адрес для скачивания ^{だうんろーどゆーあーるえる}ダウンロードURL

«Андроид»: ^{あんどろいど}Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.tokyo.metro.tokyotobousaiapp>

«Айфон»: ^{あいふおん}iPhone:

<https://itunes.apple.com/us/app/id1290558619?l=ja&ls=1&mt=8>

●QR-коды ^{きゅーあーるこーど}QRコード

^{あんどろいど}Android

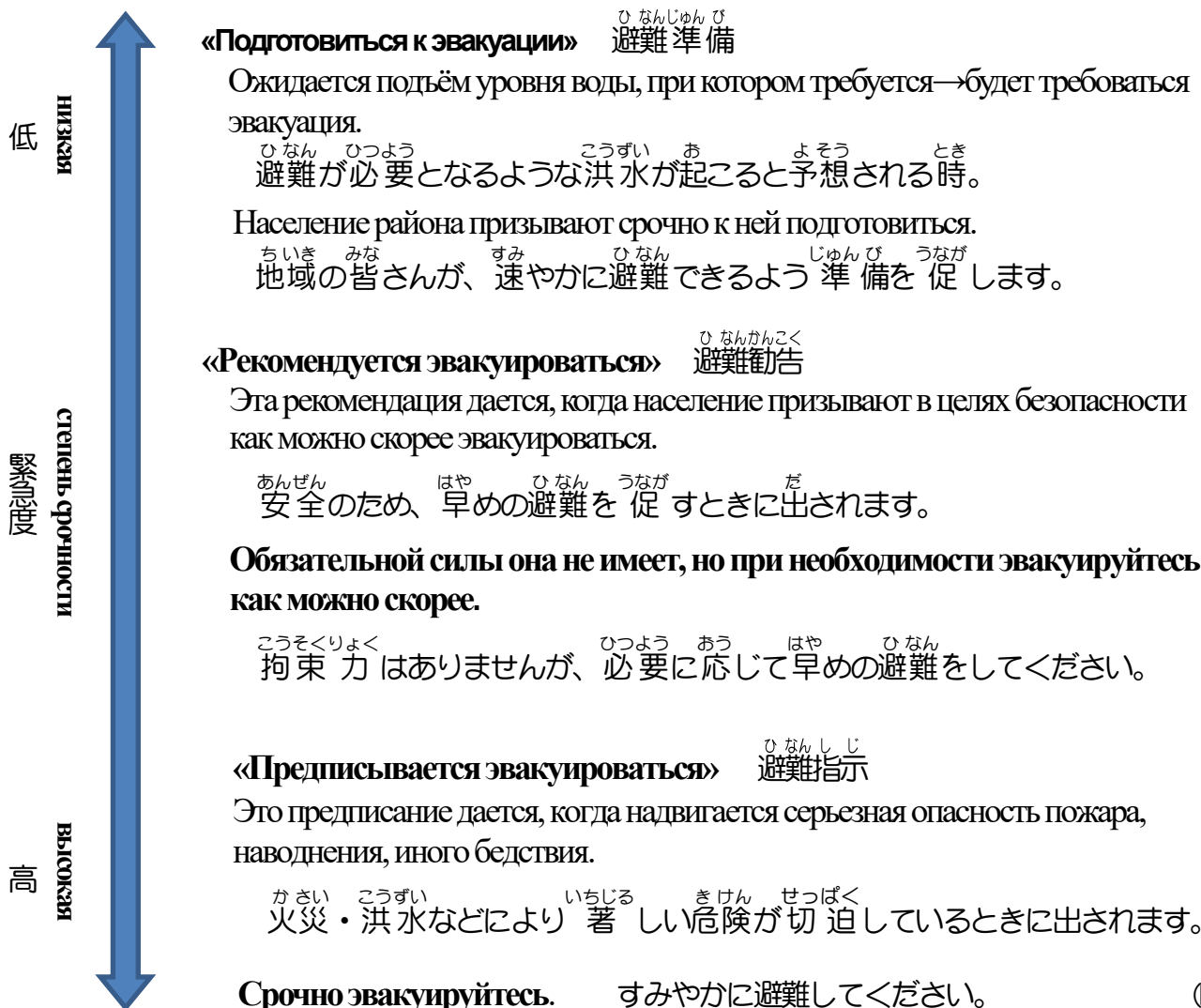


^{あいふおん}iOS



Кстати, а знаете ли вы разницу между сообщениями «Подготовиться к эвакуации», «Рекомендуется эвакуироваться» и «Предписывается эвакуироваться», которые часто появляются при призыве к эвакуации в чрезвычайных ситуациях?

ちなみに緊急時の避難の呼びかけとしてよく表示される「避難準備」「避難勧告」「避難指示」の違いはわかりでしょうか？



Срочно эвакуируйтесь. すみやかに避難してください。

(M)

Слова из новостей

にゅーす ことば
ニュースの言葉

《「Детские столовые」》

В 2009 г. правительство Японии впервые обнародовало результаты проведенного в 2007 г. исследования уровня относительной бедности в стране (доли населения с уровнем доходов на семью, не превышающим половины срединного значения), по которым этот уровень в Японии составлял 15,7%, в том числе среди детей в возрасте 17 лет и младше — 14,2%. По исследованиям, проведенным позже, в 2012 г., уровень бедности среди детей стал еще выше и составил 16,3%. Такая большая цифра ставит Японию по этому показателю на 9-е место среди 34 стран Организации экономического сотрудничества и развития (ОЭСР). Эти результаты говорят, что примерно каждый шестой ребенок находится в состоянии относительной бедности, а в неполных семьях — половина детей.

Бросилось в глаза, что в этих социальных условиях много таких, например, детей, которые не имеют нормального питания, которые питаются в одиночку, потому что из-за занятости родители не могут вместе с ними проводить время за столом, которые питаются однообразно (каждый день только бананами или только одним и тем же о-бэнто из мини-маркета и т. д.). Чтобы предоставить таким детям, но дешевую питательную еду и создать для них теплую семейную атмосферу, в районах их проживания появились «детские столовые».

Говорят, что название «детская столовая» впервые употребил хозяин одной токийской овощной лавки в 2012 г., а позже деятельность по организации «детских столовых» стала шириться в самых разных районах. Когда по закону «О борьбе с детской бедностью», вступившему в силу в 2014 г., организацией «детских столовых» занялись, в том числе, и муниципальные образования, число таких столовых резко возросло и сейчас, как

しょくどう
「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以下の割合）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人に一人の子どもが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、食事をまともに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を提供しようとして生まれたのが「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言われているが、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。



сообщается, в Японии их открыто 2286.

«Детские столовые» — это столовые, куда ребенок может спокойно прийти один и получить бесплатную или дешевую еду. Судя по всему, в большинстве из них питание бесплатно или стоит порядка 50—500 иен, а работают они один-два раза в месяц в часы ужина: часов с пяти до девяти. Среди отзывов посетителей и такие: «Удивительно, но вместе со всеми я съедаю даже то, что не люблю», «Это здорово, потому что дома иногда нет еды», «Мама поздно приходит с работы, и я почти всегда ужинаю одна. А здесь мне очень нравится, потому что можно поесть вместе с разными детьми».

Содержат столовые в основном живущие в том или ином районе семьи, которые уже вырастили своих детей, студенты и другие добровольные представители общественности, а в последнее время, видимо, в некоторых районах деньгами помогают и Муниципальные образования.

В отношении «детских столовых» иногда, похоже, возникает предубеждение, что в них собираются дети из бедных семей, но изначально инициаторы таких столовых хотели сделать их для самых разных людей «их домом, где они могли бы расслабиться». А еще — местом для детей, где за едой они могли бы почувствовать, что существуют богатство человеческих отношений и различные ценности. Поэтому некоторые «детские столовые» — это не только место, где собираются дети, но и какэкомидэра (место, где можно посоветоваться) новой эры для тех, у кого нет времени ни на что кроме воспитания и работы, это и место, которое могут назвать своим, зачастую одинокие, пожилые люди. «Детские столовые» играют роль организатора сети общения в районах, в которых слабо налажены соседские связи. А в последнее время появляются примеры того, как «детские столовые» создаются из желания устранить «питание в одиночку» и изоляцию от общества детей из постоянно проживающих в Японии

「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、食事代は無料、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で食べると不思議と食べられる」「家に食べ物がな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、最近は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ようだ。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

иностранных семей, которые работают в тяжелых условиях.

Среди дальнейших задач «детских столовых» отмечают следующие: что делать с тем, что информация о них не доходит до детей, которые действительно хотели бы их посещать, и что тяжело добиться, чтобы туда не боялись приходить; как гарантировать постоянное участие добровольцев и поступление средств; как стимулировать страхование для гарантии безопасности посетителей.

Недавно образован координационный совет «Сеть детских столовых», который призван создавать и поддерживать контакты среди тех, кто содержит «детские столовые» в своих районах, и расширять круг таких людей. Он предоставляет информацию тем, кто хочет посещать «детские столовые», а также помогать в этом деле и создавать их. На его сайте возможен поиск «детских столовых» по всей стране.

<http://kodomoshokudou-network.com/>

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)

<http://kodomoshokudou-network.com/>



ЛГБТ

Замечали ли вы где-нибудь эти буквы? В последнее время они стали часто встречаться также в газетах, телепередачах, в интернете.

В последние годы во всем мире повысилось осознание в отношении полового разнообразия. Стали признавать: подлинный смысл того, что называется словом «пол», зависит от того, что имеется в виду: «физический пол», различаемый по особенностям тела человека, «половое самосознание (психологический пол)» (то, кем человек себя считает: мужчиной, женщиной, чем-то средним, не желает определять свой пол и др.), «сексуальная ориентация», означающая то, какие люди, если такие есть, нравятся человеку

えるじーびーていー

L G B T

この文字をどこで見かけたことがありますか？最近、新聞やテレビ、ネットでもよく見かけるようになりました。

近年、「性」の多様性に対する認識が世界的に高まっています。一口に「性」と言っても、身体的特徴で分けられる「身体の性」、自分の性を自分でどのように感じているかという「性自認(心の性)」「男性だと思う人、女性だと思う人、中性だと思う人、性別は決めたくないという人等」、また、好きになるとしたらどのような人を好きになるかという「性的指向」(異性を好きに



(противоположного пола, своего пола, любого пола и т. д.) или что-то еще.

Буквы в сокращении ЛГБТ означают: Л — «лесбиянка», или представительница женской однополый любви (физически и психологически женщина, любящая женщин); Г — «гей», или представитель мужской однополый любви (физически и психологически мужчина, любящий мужчин); Б — «бисексуал», или представитель любви к обоим полам (любящий как женщин, так и мужчин); а Т — «трансгендер» (большей частью, трансгендеры — это люди, у которых физический пол не совпадает с психологическим, поэтому, ощущая неудовлетворенность своим физическим полом, они хотят жить в соответствии с психологическим полом). Сокращение ЛГБТ в последнее время часто употребляется как общее слово для обозначения представителей сексуальных меньшинств. Помимо них есть люди, занимающие и другие позиции.

Среди тех, кого это затрагивает, есть и такие, кого выражение «сексуальные меньшинства» не устраивает, потому что они улавливают в нем также якобы противопоставление большинству, и такие, кому это неприятно, так как у людей есть представление, что меньшинство и «слабые» — это одно и то же. Иногда употребляется несколько более нейтральное слово СОГИ — сокращение от словосочетаний «сексуальная ориентация» и «гендерная идентичность (половое самоосознание)».

Осознание в обществе этого полового разнообразия происходило долго и трудно. Конечно и сейчас в некоторых странах представители ЛГБТ не признаются юридически, а в некоторых — они подвергаются жестокому насилию и даже угрозе смертной казни. Едва ли можно сказать, что повсюду в мире общество их принимает.

Но, с другой стороны, в некоторых странах приняты законы об однополых браках, а более чем в 20 странах и территориях

なる人、同性を好きになる人、どちらの性も好きになる人等々) などにより、それぞれの「性」の在り方は多様であることが認められてきています。

ＬＧＢＴのＬは「Lesbian レズビアン = 女性同性愛者 (身体の性)」「心の性」が女性で恋愛対象も女性)、Ｇは「Gay ゲイ = 男性同性愛者 (身体の性)」「心の性」が男性で恋愛対象も男性)、Ｂは「Bisexual バイセクシュアル = 両性愛者 (恋愛対象は女性にも男性にも向いている)」、Ｔは

「Transgender トランスジェンダー (身体の性)と「心の性」が一致しないため「身体の性」に違和感を持ち「心の性」に沿って生きたいと思う人が多い)の略です。このＬＧＢＴは性的少数者 (セクシャルマイノリティー) を表す一つの言葉として最近よく使われます。これ以外にも違った立場の人々がいいます。

当事者の中には、この性的「少数派 (マイノリティー)」という言い方も「多数派 (マジョリティー)」と対立しているようにも取れて違和感がある、また「マイノリティー = 弱者」というイメージがあって嫌

だと感じる人もおり、もう少し中立的な言葉として「Sexual Orientation (性的指向)」と「Gender Identity (性自認)」の頭文字をとって「SOGI」と表現する場合もあります。

この性の多様性についてはなかなか社会的に認知されにくい状態が長くありました。もちろん今でもＬＧＢＴを法的に認めない国や、場合によっては激しい暴力の対象になったり、死刑の可能性さえある国もあり、社会的にも受け入れられているとは言い難いところがあります。

しかし一方で、同性婚を合法化する国も出てきたり、「パートナーシップ法」を制定し異性婚と



принят закон «О гражданском партнерстве», дающий однополым парам такие же или почти такие же права, что и разнополым, либо часть таких прав.

Вот и в Японии в последнее время некоторые местные органы власти легализуют такое гражданское партнерство. В 2017 г. и Министерство образования и науки при внесении изменений в Основной закон «О мерах по предотвращению издевательств» включило в них положения о необходимости учитывать наличие учеников — представителей ЛГБТ, а на некоторых предприятиях принимаются положения о запрете дискриминации на основании сексуальной ориентации и гендерной идентичности.

Говорят, что в Японии представители ЛГБТ составляют 3—10% населения, но из боязни предубеждения, дискриминации, издевательств со стороны окружения большинство тех, кого это затрагивает, скрывает свои СОГИ. Однако появляются и те, кто, желая жить не притворяясь, жить достойно, освободившись от тяжести утаивания своего истинного «я», совершают «каминг-аут»* — признаются в том, что относятся к ЛГБТ. Для таких людей, человеческие права которых нарушаются из-за дискриминации по этому вопросу, по всей Японии департаментами юстиции и территориальными управлениями юстиции установлены консультационные службы, проводятся консультации в виде личных бесед, по телефону, в интернете.

В будущем социуме, где будет расти разнообразие не только в вопросе ЛГБТ, но и в области национальных и культурных традиций, потребуется строить общество, исходя из его разнообразия.

* Понятие «камингаут» (coming out) происходит от выражения coming out of the closet, то есть «вылезание из стенного шкафа», и употребляется, когда говорят о публичном раскрытии кем-либо своей тайны.

Для сведения

どうとう、あるいはどうとうにちがいに権利、また、部分的に権利が与えられている国や地域が20カ国以上もあります。

日本国内でも最近、この「パートナーシップ制度」を制定する自治体も出てきています。また、文部科学省も2017年に改訂された「いじめ防止基本方針」にLGBT生徒への配慮を盛り込んで、一部企業でも性的指向や性自認による差別を禁じる社内規定を作ったりしているところも出てきています。

日本では、このLGBTの人が3~10%程度いると言われていますが、当事者は周囲の偏見や差別、いじめなどを恐れ自分のSOGIについて隠し続ける人が多いです。しかし、自分を偽ることなく生きたい、本当の自分を隠す生きづらさから開放されて堂々と生きたいと、LGBTであることをカミングアウト※する人も出てきています。このような問題で差別を受けて人権侵害を受けている人のために、全国の法務局・地方自治体でも相談窓口が設置され、面接や電話、インターネットなどで相談を受け付けています。

LGBTだけでなく、民族や文化習慣の多様性が広がるこれからの社会で、多様性を前提とした社会づくりが求められています。

※カミングアウト (coming out) = coming out of the closet の意味で、これはクローゼット (大きい収納家具) に押し込まれている状態から出るという意味で、隠していたことを公にするというときに使う。



【参考】

法務省人権擁護局 人権相談

Консультация по правам человека департамента
защиты прав человека Министерства юстиции

http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken04_00126.html

AMNESTY INTERNATIONAL

(«Международная амнистия»)

<https://www.amnesty.or.jp/human-rights/topic/lgbt/>

по всей Японии департаментами юстиции и
территориальными управлениями юстиции
установлены консультационные службы

http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken04_00126.html

あむねすてい いんたーなしよなる あむねすてい
AMNESTY INTERNATIONAL (アムネステイ)

<https://www.amnesty.or.jp/human-rights/topic/lgbt/>

びー
(B)



お手紙

くんしらん
君子蘭

Письмо «Кливия»

Я бабушка, которая
любит цветы. Я очень
хочу, чтобы цветы всех
радовали. От них
наверняка станет
спокойнее на душе. Если и вы любите цветы, то
увидев, как они цветут, вы, наверное, можете
подумать, что они вам улыбаются.



Когда постарела и не можешь больше
работать, хорошо заняться выращиванием
цветов. У меня так: по дороге в супермаркет,
парк или магазинчик я сначала люблюсь
цветами, а потом иду за покупками.

Свою кливию я привезла из Китая.
Каждый год она у меня цвела, как полагается, а
в 2016 году зацвела два раза, зато в 2017-м не
зацвела ни разу. Я подумала, что, должно быть,
и цветок постарел, но его не выбросила. И
совсем неожиданно в этом году он зацвел и стал
еще прекраснее.

Господа, пожалуйста, даже тогда, когда
корни у цветов отдыхают, не выбрасывайте их.
Может, растения зацветут и станут еще милее и
прекраснее!

(Письмо и фото нашей читательницы г-жи ос)

わたし はな す ばあ さんは花が好きなお婆さんです。私は皆さん
にもっと花に親しんでほしいと思います。きっ
と心 がなごみますよ。あなたがもし花が好きな
ら、花が咲くのをみれば、まるであなたに微笑ん
でいるように思えるでしょう。

とし 年をとって、仕事ができなくなったら、花を
そだ 育てるといいですよ。わたし すーぱー こうえん
みせ い 店に行くと、まず花をながめて、それから買い物
をするようにしています。

わたし くんしらん ちゅうごく も 私の「君子蘭」は、中 国から持ってきたも
のです。毎年きちんと花を咲かせていました
が、2016年は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
とおもいましたが、捨てることはしませんでした。
するとおもいがけなくも、今年 より立派な花が
さ 咲いたのです。

どうぞ皆さん、はな ね やす 花の根が休んでいるときでも
す 捨てないでください。もっと可愛い立派な花が
さ 咲くかもしれませんよ!

どくしゃ おーしー てがみ しゃしん
(読者 ○ ○ さんからのお手紙と写真)

やく おーえむ
(訳 o m)

Трудоустройство 就労

Создание учреждения по уходу как цель для представителей второго и третьего поколений!— Информация о создании учреждений по уходу —

В этом номере мы предлагаем тем, кто реально думает о создании такого учреждения, информацию о порядке действий для его открытия на примере учреждения территориального амбулаторного ухода.

Ниже пойдет речь об учреждении территориального амбулаторного ухода вместимостью не более 18 человек. Но поскольку в системе по уходу часто происходят изменения, да и приведенная ниже информация — это лишь общее описание, цель которого — создать у вас соответствующее представление, то для выяснения подробностей за получением новейшей информации прибегайте, например, к услугам интернета.

Есть и такой вариант: обратиться за платой в фирму по помощи в создании предприятий.

1. Условия открытия предприятия

а) Прежде всего, требуется статус юридического лица. Информацию об этом см. в заметке «Статус юридического лица (форма учреждения фирмы)» из рубрики «Знания в области трудоустройства» в декабре 2017 года нашего журнала.

Кроме этого должны соблюдаться нижеперечисленные условия. Подробности выясняйте в своих муниципалитетах, поскольку разные органы самоуправления устанавливают разные условия.

б) Требования к численности персонала
Должны иметься: ① штатный заведующий (возможно совмещение с должностью ② или ③),

起業をめざす人へ

二、三世介護起業を志す!

一介護起業情報編一



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して下さい。起業支援業者には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2017年12月号就労知識「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

② 社会的 労働者-コンサルタント (資格者) 社会的 労働者, 社会的 労働者 (看護士, 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士のどれか) 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は、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。

в) 設備基準

Должны иметься: 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ね。

г) 運営基準 (自治体により異なる)

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ね。

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ね。

(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ね。

(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、運営規程の概

пределами определенных территории и времени в соответствии с видом услуг (стоимость перевозки посетителя между домом и учреждением, стоимость длительного и сверхурочного обслуживания), стоимость питания, стоимость подгузников, стоимость иных предметов повседневной необходимости.

- Услуги должны предоставляться с согласия заявителей на посещение, полученного на основе переданных им письменных материалов с кратким изложением рабочего регламента, графика работы сотрудников, порядка рассмотрения жалоб и др., а также соответствующих устных разъяснений.
- Не реже раза в полгода должны проводиться заседания совета по совершенствованию работы учреждения с участием его посетителей, членов их семей, местных жителей и работников муниципалитета. И т. д.

Если указанное выше удовлетворяется, в муниципалитет подается заявление на получение статуса учреждения по амбулаторному уходу, но требуется также оформить полис страхования гражданской ответственности. Так как в муниципалитетах установлены ограничения на число предприятий, открываемых за год, и вписаться в эти ограничения сложно, необходимо заранее выяснить положение дел в органе самоуправления.

К тому же, чтобы учреждение могли посещать репатрианты, получающие помощь в рамках системы обеспечения средств к существованию или социальные пособия, необходимо подать заявление на получение статуса организации по уходу, установленного законом «Об обеспечении средств к существованию».

2. Начальный капитал

Вот, к примеру, небольшой центр дневного ухода вместимостью не более 10 человек. Считается, что в нём

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おこなう、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

以上を満たしたうえで、「通所介護事業者指定」を市区町村に申請しますが、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ため、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人以下の小規模デイの例ですが、平均月間売り上げ400万円を超えるまでに半年かかるということです。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

среднемесячные поступления начинают превышать 4 млн. иен через полгода. С учетом этого исходите из того, что запас оборотных средств должен быть рассчитан на 6 месяцев + α. Если первоначальные вложения (расходы на получение статуса юридического лица, на обеспечение помещением, на его оборудование и т. п.) составляют ок. 3 млн. иен, то, как говорят, начальный капитал должен быть минимум 5 млн. иен. Можно прибегнуть к «Программе кредитования новых предприятий» Японской финансовой корпорации. В программу включены фонд создания новых предприятий, фонд для предпринимателей из числа женщин, молодежи и пожилых людей, кредитование с целью помощи в реализации повторной попытки организации бизнеса и др. программы, так что непременно поищите информацию о них в интернете. (Заявки принимаются к рассмотрению, как правило, без залога и гаранта.) Обычно кредит выдается на сумму, которая не может превышать размер собственных средств более чем в 2 раза. Так, если собственные средства составляют 3 млн. иен, максимальная сумма кредита — 6 млн. иен.

Обратите также серьезное внимание на следующие моменты при заключении договора на аренду офиса.

- Договор на аренду офиса должен заключаться от имени юридического лица (договоры от имени физического лица не принимаются).
- В качестве цели использования в договоре должно значиться «офис».

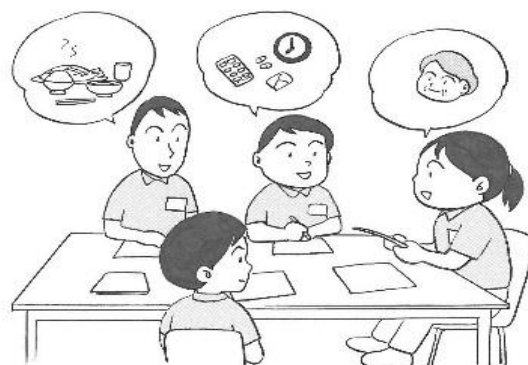
В случае небольшого центра дневного ухода вместимостью не более 10 человек под него можно переоборудовать, например, частный дом или квартиру.

くだし。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、事務所の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人以下の小規模デイであれば、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. Подытожим шаги по подготовке к открытию предприятия

- ① Основать фирму (получить статус юридического лица).
- ② Обеспечить фирму помещением.
- ③ Приступить к работам по переоборудованию здания.
- ④ Обеспечить учреждение персоналом.
- ⑤ Подготовить инвентарь для офиса.
- ⑥ Подать заявительные документы.

Мы рассказали вам про учреждение по амбулаторному уходу, а в заключение — несколько слов и про дом престарелых. Если уход на дому стал затруднительным, есть альтернатива — платный дом престарелых, но обычно он, в соответствии со своим названием, платный, а принимая во внимание вдобавок к этому и то, что в нём круглые сутки японоязычная среда, пользоваться этой услугой репатрианту будет трудно.

Однако если учреждение получило у органа самоуправления статус организации по уходу, установленный законами «Об обеспечении средств к существованию» и «Об ускорении возвращения на родину соотечественников, оставшихся в Китае и других странах, и оказании им помощи и их супругам на иждивении в налаживании самостоятельной жизни после возвращения на родину», то представитель первого поколения, получающий пособие, в принципе, может находиться в доме престарелых без финансовой нагрузки, определив пособие как плату за пребывание в нём. Если вы подумываете об открытии своего дела, присмотритесь на будущее и к такому варианту, как стационар.

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)

Учеба

がくしゅう
学習

にほんご わんぽいんと れっすん
～日本語ワンポイントレッスン～
きをつけて! まちがって 伝わってるかも?



Урок на одну небольшую тему

Осторожно! Может, вас неправильно понимают?

В этой рубрике мы приводим примеры японских выражений, которые вы часто употребляете, но при употреблении которых можно легко ошибиться. Если вам вспомнился такой случай с вами, отныне старайтесь быть внимательнее.

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、次からきをつけて使ってみてくださいね!

べんきょう
「勉強、ほしいです」～「ほしい」と「～たい」

Пример репатрианта С, который посещает кружок каллиграфии в жилкомплексе. Преподавательница-доброволец приходит туда только раз в два месяца. И вот когда г-н С ей пожаловался: «もっと勉強、ほしいです», та переспросила: «ん?、勉強がほしい?», но, немного подумав, сказала: «あー、もっと勉強したいのね». Может, мысль г-на С до неё всё же дошла? Так что же, говорить «勉強、ほしい» нельзя?

В языке самое важное — донести мысль, так что если до собеседника дошел смысл сказанного — то это уже хорошо, и слово «нельзя» тут неуместно. Но «勉強、ほしい» — это выражение, от которого носитель японского языка на какое-то мгновение придет в замешательство.

Таким образом, употреблению слова ほしい есть границы. Если вы на это скажете: «Ну это-то я знаю!», — пропустите упражнения 1—3 и перейдите к упражнению 4.



団地の書道サークルに入っている帰国者Cさんの例です。ボランティアの先生は2ヶ月に一回しか来ません。そこで、先生に「もっと勉強、ほしいです」と訴えたところ、「ん?、勉強がほしい?」、やや考えてから「あー、もっと勉強したいのね」と言われました。Cさんの気持ちは伝わったのでしょうか。「勉強、ほしい」、この言い方、ダメでしょうか?

言葉は気持ちが伝わるのが一番重要なので、意味が伝わっていればそれでよく、ダメということはないのですが、「勉強、ほしい」は日本語ネイティブが一瞬とまどう表現です。

というのは、「ほしい」が使える対象には制限があるのです。「そんなの知ってるさ!」という人は練習1～3を飛ばして練習4に進んでください。

1. 「が+ほしい」・「～たい」

Упражнение 1 Какое из следующих предложений написано на плохо понятном японском языке?

以下の文のうち、通じにくい日本語はどれ？

- ① 日本語、勉強、ほしいです。② 最新のiPhoneがほしいです。③ 時間がほしいです。
④ 旅行がほしいです。⑤ 友だちがほしいです。⑥ 有給休暇がほしいです。

В предложениях ① и ④ должно быть употреблено не **ほしい**, а **～たい**. Но понимаете ли вы, почему **ほしい** в данном случае плохо передает смысл? В японском языке желание иметь какую-либо вещь выражается конструкцией «[нужная вещь] + **が + ほしい**», а желание как-либо поступить, что-либо сделать — конструкцией «[глагол в форме на **マス**] + **たい**». Поэтому, если при выражении желания поступка употребить **ほしい**, то собеседнику будет трудно уловить, о желании какого поступка идет речь.

①と④は「ほしい」ではなく、「～たい」を使うべき文です。しかし、なぜ「ほしい」では通じにくいのか、わかりますか。日本語では、事物の所有の願望を「【所有したい事物】+ **が + ほしい**」、行動・動作の願望を「【動詞マス形】+ **たい**」で表します。ですので、行動の願望を表す文で「ほしい」を使うと、何の行動についての願望かが汲み取りにくくなるのです。

«Изучение японского языка» в примере ① — это действие: «*досл.* осуществлять изучение японского языка; учить японский язык», поэтому смысл не станет понятным, пока вы не скажете «日本語の勉強がしたい» или «日本語が勉強したい». В случае из примера ④ так же обычно говорится «旅行したい» или «旅行に行きたい».

В русском языке во всех этих примерах желание можно выразить словом «хочу» (иногда — с предлогом *в*), а в японском надо говорить по-разному. Возможно, многие учили, что после существительного ставится **がほしい**. Но ведь **勉強** и **旅行** — тоже существительные, и если так считать, то разные случаи употребления будет не отличить друг от друга.

①の“Изучение японского языка”は「日本語の勉強をする／日本語を勉強する」という行動なので、「日本語の勉強がしたい／日本語が勉強したい」と言って初めて伝わりやすくなります。④も「旅行したい」または「旅行に行きたい」が一般的です。ロシア語では①～⑥全て“хочу”で表せますが、日本語では使い分けなければいけません。「名詞+ **がほしい**」になると習った人も多いかもしれませんが、それだと「勉強」や「旅行」は名詞でもあるので、区別が付きません。

注意: 「ほしい」の前の助詞は「が」です。なぜ? と考えず、「～がほしい」で丸覚えしてください。(行為の直接の対象物を指

Примечание. Служебное слово перед ほしい - が. Не задумывайтесь — почему, а запомните всё вместе: ~がほしい. (В случае указания на непосредственный объект действия здесь всегда употребляется が.)

す場合には「が」を使う決まりになっているのです。)

Теперь повторение! Грамматический момент

ここで復習! 文法ワンポイント

Упражнение 2 Изменим следующие выражения, употребив ~たい. ます в глаголах заменяется на たい. 以下の語句を「~たい」で言ってみましょう。 ※「ます形」の「ます」を「たい」に変える

Пример: 子どもを連れていく → 子どもを連れていきたい

- ① コピー機を使う ② 辞書を借りる ③ 日本語で話す
④ 今日はちょっと早く帰る ⑤ 次は絶対に勝つ ⑥ 彼女とデートする

Правильные ответы... ① コピー機を使いたい ② 辞書を借りたい ③ 日本語で話したい

- ④ 今日はちょっと早く帰りたい ⑤ 次は絶対に勝ちたい ⑥ 彼女とデートしたい

Упражнение 3 А теперь — упражнение на правильное употребление たい и ほしい. Используйте следующее предложение на японском языке.

続いて「たい」と「ほしい」の使い分け練習です。以下の文を日本語にして下さい。

- ① Хочу воспользоваться этим копировальным аппаратом.
② Хочу постараться. ③ Хочу посмотреть кино.
④ Хочу компьютер. ⑤ Хочу весело провести время с друзьями.
⑥ Хочу друга.

Правильные ответы

- Правильные ответы ① このコピー機を使いたい。 ② がんばりたい/努力したい。
③ 車を/が買いたい。 ④ パソコンがほしい。 ⑤ 友達と遊びたい。 ⑥ 友達がほしい。

※ В случае ~を飲む, ~を食べる, ~を見る и в других случаях, когда ~ указывает на непосредственный объект действия, служебное слово を перед たい, так же, как и перед ほしい, чаще всего сменяется на が.

например: ビールが飲みたい/ペリメニが食べたい

※「~を買う/飲む/食べる/読む」等、「~」が行為の直接の対象物を指す場合には、「たい」の前の助詞「を」は「が」になります。

А здесь небольшое дополнение. Что если сказать, например: «私は今日、ペリメニがほしい»? Смысл должен быть понятен, да? Но смысл слова ほしい — «хочу иметь», и если сказать его про что-то, что будет съедено или выпито и этого сразу не станет, создается впечатление

ここでちょっと補足を。例えば、「私は今日、ペリメニがほしい」と言ったら、どうでしょう。意味は通じそうですよね。しかし、「ほしい」の意味は“хочу иметь”なので、食べたり飲んだりしてすぐなくなってしまう物について「ほしい」と言

неестественности. В таком случае обычно употребляется конструкция, выражающая желание совершить поступок, например: «今日ペリメニが食べたい (Сегодня хочу поесть пельмени)».

ふしぜん いんしょう
うとちよっと不自然な印象になります。この場合は、「今日ペリメニが食べたい」などの行動の願望で表すのが一般的です。

2. 「Существительное (名詞) + が + ほしい」

А теперь — еще об одной конструкции, требующей внимания: «существительное + が + ほしい». Когда хотят ответить, объяснить, согласиться, говорят: «返事したい», «説明したい», «OKしたい». Повторение этого у нас было на предыдущих страницах. При этом есть и конструкция «основа глагола на スル + が + ほしい», в которой такие основы употребляются как существительные. Какой смысл имеет она?

つぎに、もうひとつ、要注意の名詞 + が + ほしいについて。“хотят ответить, объяснить, согласиться”の場合、「返事したい／説明したい／OKしたい」と言います。これは前頁までで復習しましたね。しかし、これらのスル動詞語幹を名詞として使って、「【スル動詞語幹】 + が + ほしい」という言い方もあるのです。この場合の意味はどうなるでしょうか。

Упражнение 4 Какой смысл имеют следующие японские предложения? (У предложения ④ два смысла.)

次の日本語はどんな意味でしょう。④は二つの意味がかり得ます。

- ① 返事がほしい。 ② 説明がほしい。 ③ OKがほしい。 ④ 電話がほしい。

Пример перевода

- ① Кто-либо хочет, чтобы кто-то ему ответил? Кто-либо хочет ответить? → хотят чтобы ответил
② Кто-либо хочет, чтобы кто-то ему объяснил? Кто-либо хочет объяснить? → хотят чтобы объяснил
③ Кто-либо хочет, чтобы кто-то с ним согласился? → хотят чтобы согласился
④ Я хочу телефон. / Я хочу, чтобы позвоните мне.

Объясняем. Конструкция «основа глагола на スル + が + ほしい» передает действие не говорящего, а собеседника. Точнее, так говорят, когда хотят чтобы ответил, объяснил, согласился, позвонил собеседник. В случае с телефоном из примера ④ предложение имеет смысл не только «хочу, чтобы ты мне позвонил», но и «хочу телефонный аппарат». Но и в этом случае в наше время обычно говорят, например, так: «最新型のiPhoneがほしい (Хочу «Айфон» новейшей модели)» (^ ^).

かいせつ うえ れい する どうしごかん
解説します。上の例の「【スル動詞語幹】 + が + ほしい」は、自分ではなく、相手の動作を表しています。つまり相手の「返事／説明／OK／電話」がほしいときにこう言うのですね。
④「電話」の場合は、「電話をかけてきてほしい」の他に、「電話機がほしい」の意味にもなります。しかし、その場合も、今時は「最新型のiPhoneがほしい」などと言うのが普通ですよね(^ ^);。(An)



ЗДОРОВЬЕ

けんこう
健康

В этом номере мы рассмотрим ходьбу. Это легкий вид физической нагрузки, популярный и среди людей среднего и пожилого возраста. Многие репатрианты любят гулять, но при *ходьбе* сильнее, чем при *прогулке*, ставится упор на получение физической нагрузки.



◇ Эффект

Ходьба — занятие сравнительно простое и безопасное, не требующее специальных снарядов, и ею может легко заняться любой. Длительное занятие ходьбой эффективно для профилактики болезней от неправильного образа жизни и для улучшения навыков повседневной деятельности.

На ходьбу можно рассчитывать и как на средство предотвращения затворничества в доме и снижения когнитивных функций.

◇ На что обратить внимание

У большинства пожилых людей снижается мышечная сила и затвердевают суставы, что создает опасность падения, наталкивания на другого человека или объект. Поэтому и ходьбой нужно заниматься, не перенапрягаясь, в своем ритме, с учетом состояния здоровья и физических сил.

◇ Основные правила ходьбы

Ходьба — это физическая нагрузка, состоящая из повторяющихся движений, поэтому для занятия ею важно быть в хорошей форме. Давайте помнить о том, что, если продолжать ходить, находясь в недостаточно хорошей форме, возникнет риск навредить организму.

Ходьба для пожилых людей

こうれいしゃ うあーきんぐ
高齢者のウォーキング

今回はウォーキングを取り上げます。
ウォーキングは気軽にできる運動で中高
齢者にも人気があります。散歩が好きな帰国
者の方が多いですが、「ウォーキング」というの
は「散歩」より運動する目的の強いものです。

◇ 効果

ウォーキングは比較的簡単かつ安全で、特
別な用具も必要ないので、誰でも気軽に始め
ることができます。ウォーキングを続けることに
よって、生活習慣病の予防や日常生活
動作の改善に効果があります。

また、屋外に出ることで引きこもりや認知機
能の低下を防止することなどが期待できます。

◇ 注意点

高齢者は筋力が低下したり、関節が硬く
なったりしていることが多く、転倒したり、他
の人や物にぶつかったりする可能性がありま
す。そのため、ウォーキングであっても健康状
態や体力を考慮して、無理をせず自分のペー
スで行うことが大切です。

◇ 歩き方の基本的なポイント

ウォーキングは同じ動作を繰り返す運動の
ため、正しいフォームを身につけることが大切
です。正しくないフォームで歩き続けると、体
に障害が起きる危険もあるので注意しまし
よう。

- 1) Смотреть лучше немного перед собой (на расстояние 10—15 м).

視線は少し先 (10 m ~ 15 m ぐらい) に置くのが
いいでしょう。



- 2) Ногу ставим на землю пяткой и переносим центр тяжести на носок.

かかとから地面に着いて、つま先へと重心を移動していきましょう。



- 3) Пробуем контролировать шаг, чтобы был в меру широкий.

無理のない範囲で大股になるように意識してみましょう。



- 4) Во время ходьбы легко размахиваем руками. При этом пробуем заводить руки назад, немного согнув их в локте.

歩きながら軽く腕を振りましょう。その際は、やや肘を
曲げて、後ろに引くようにしてみましょう。



◇ В заключение

Поскольку физическое состояние человека в разные дни не одинаково, не ставьте жестких требований по числу шагов и дистанции.

Перед ходьбой и после нее в достаточном объеме выполняйте гимнастику и упражнения

◇ 最後に

体調は日々変わるものですから、歩数や距離にこだわりすぎないようにしてください。

ウォーキング前後の体操やストレッチを十分に
行ってください。(ストレッチについては本誌2018年12月号に記事があります。)

