

## 健康体操始動!

今年度から新しい講座として、「健康体操」が始まりました。講師は、健康運動指導士の根田みどり先生。心と身体の健康のために、安全で効果的な運動を、楽しくご指導いただきます。

この日は、ボランティアさんやセンター講師陣にもご参加いただき、ともに爽やかな汗を流しました。日本語講師から「このような体操を、ぜひ授業の合間に取り入れていきたい」とお話しがあると、帰国者の皆さんからも賛同の声があがるなど、早速、運動が心身に及ぼす効果を、実感されたようでした。



とお話しがあると、帰国者の皆さんからも賛同の声があがるなど、早速、運動が心身に及ぼす効果を、実感されたようでした。

### ～参加者の声～

- 「新聞紙を使うなど、ゲーム感覚で運動ができて楽しかった」
- 「体だけでなく、頭のトレーニングになった」
- 「自分で健康管理をすることが大切だと感じた」
- 「初めて参加した。一人では、なかなか続けられない。ぜひ、皆さんと一緒に、月1回の“健康体操”に参加したい」

### ～根田先生から～

「続けることが大切ですが、疲れたとき、痛いときは、無理せず休んで、ご自分のペースで行ってください。一年間で、頭も心も身体も、元気になっていきましょう!」



## 健康体操启动!

从本年度起开始了新的讲座「健康体操」。讲师是健康运动指导士の根田みどり老师。为了保持身心健康，大家愉快地接受了既安全又卓有成效的运动指导。



这天，志愿者和讲师们也都纷纷前来参加，大家一起神清气爽地挥洒了汗水。当日语老师说到「真想在这期间也导入类似这样的体操」时，立即得到了归国者们热烈的响应，大家好似已立竿见影地亲身感受到了运动对身心健康带来的效果。



### ～参加者之声～

- 「以游戏形式，利用报纸等来做运动，太开心了」
- 「不仅是身体也锻炼了大脑」
- 「认识到自我健康管理很重要」
- 「初次参加。一个人做很难持之以恒。希望和大家一起来参加每月一次的“健康体操”」

### ～来自根田老师～



「虽然持之以恒十分重要，但是感觉疲劳、疼痛时，不要勉强，尽量休息一下，按照自己的节奏来进行。在这一年里，让我们的大脑、身心都健康吧!」  
(8月21日)

## 平成27年度後期 通学過程受講申込受付中

人数に余裕のある場合は、随時申し込みを受け付けます。詳細はお気軽にお問い合わせください。皆さまの申し込みをお待ちしています。

在定員未済的情况下，将随受理报名。详细情况请随意咨询。我们期待着大家的报名。  
(教务主任：高橋)

## 念願の卓球台導入!

センターに、2台の卓球台を導入しました。休憩時間など、ご自由にご利用いただけます。

中心導入了两台乒乓球台。大家可以在闲暇时间等自由利用。



## お知らせ

### 10～12月 行事予定

- 10月 8日(木) 移動日本語交流会in山形県
- 10月26日(月) 移動日本語交流会in青森県
- 10月30日(金) 就労研修会(宮城県)
- 11月 (予定) 北ブロック研修会in岩手県  
\*対象:青森・秋田・岩手県
- 12月 (予定) 職場見学(宮城県)

**編集後記:** センターに仲間入りした卓球台。実は、20年ほど前から、医療や介護の現場にも導入されてきたといえます。体力向上や、肥満・生活習慣病予防だけでなく、ストレス解消や脳の活性化による認知症予防にも効果的とのこと。運動は苦手という方も、足の辛い方も、幅広く利用できるような工夫ができればと思っています。皆さんのまわりに益々笑顔の“わ”が広がり、いつまでも健康で幸せな生活を送れるよう、職員一同お手伝いをしていきます。

**编辑后记:** 成为中心新伙伴的乒乓球台。据说，大约从二十年前开始就已被导入医疗和护理工作的第一线。它不仅对提高身体素质预防肥胖・生活習慣病起到作用，而且还对缓解精神压力和以活化大脑从而达到预防痴呆症上也有很大的效果。我们希望无论是不擅长运动的人，还是腿脚不方便的人，都能够被大家广泛地利用。中心的全体职员也祝愿在大家的周围扩散更多的笑容，为大家能够永远健康幸福的生活而尽绵薄之力。(石黒)

第33号 (平成27年9月15日)

# 香菜通信

発行

社会福祉法人 宮城県社会福祉協議会  
東北中国帰国者支援・交流センター

〒980-0014 宮城県仙台市青葉区本町3-7-4  
電話：022-263-0948/022-223-1152  
URL：http://www.miyagi-sfk.net/china

## 青森県の活動紹介

第4回を数える青森県主催の交流会。戦後70年の節目の年、青森県健康福祉政策課菊地課長からは、「皆様のこれまでの歩みに対して敬意を表し、皆様が地域とつながりを持ちながら、健康で、元気に、楽しく、安心した生活を送ることができるよう努力をしていきます」とご挨拶をいただきました。

皆さんにとって、日常生活に即した情報が、中国語を介して直接伝達されることは大変重要であり、有意義な交流会となっています。また、支援・相談員等対象の研修会も同時開催されるなど、帰国者を支える方々にも、理解を深めていただいています。



### レクリエーション

支援・相談員滝沢氏の陽気なリードに、参加者の表情が和らぎました。

## のぼそ!健康寿命 ～介護予防教室～

いつまでも健康で自立した生活を送るためには、「定期的な運動と、バランスのよい食事により、骨や筋肉を強くすることが重要」とご指導いただき、実際に、青森県が作成した介護予防体操「あもりロコトレ」を体験しました。  
※お住まいの地域でも、介護予防の取り組みが行われています。詳しくは、市町村担当課、または地域包括支援センターまで、お問い合わせください。

## マイナンバーって何? ～県からのお知らせ～

- ・本年10月以降、全住民に通知される12ケタの番号。
- ・平成28年1月以降、役所等での様々な手続きの際に必要な番号。
- ・自宅に届く「通知カード」をもとに、「個人番号カード」を申請・取得すると、身分証明書としての利用が可能となる。
- ・マイナンバーは、生涯にわたって使う大切なもの。不明なことや困ったことなどがあれば、市町村にご連絡ください。詳細は、内閣官房ホームページ(中国語ページ有り)  
http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/



## 青森县的活动介绍

屈指一数由青森县主办的交流会已经是第四回了。在战后70周年转折点的今年，青森县健康福祉政策课菊地课长为大家的致辞中讲到“对于各位至今为止的历程表示敬意，为使大家与地区保持密切联系，并健康、充满活力、愉快、安心的生活，我们将继续不懈地努力”。

本次，以中文直接向大家传达了与日常生活息息相关的信息，对于归国者各位而言，是一次非常重要而有意义的交流会。另外，当日还同时举办了以支援・相談員为对象的研修会等，使各位支援者也加深了理解。(青森县青森市 7月24日)



### 娱乐活动

在支援・相談員滝沢氏充满活力的带动下，参加者们的表情都变得自然柔和起来了。



## 延长! 健康寿命 ～护理预防教室～

为了能永远保持健康，自立地渡过每一天，本次得到了「坚持运动锻炼以及通过摄取营养均衡的饮食来增强筋骨的重要性」的指导。并实际体验了青森县独自制定的护理预防体操「青森运动器官症候群训练」。  
※在您居住的地区也实施着护理预防的活动。详情请向市町村担当课或地域包括支援中心咨询。



## 何谓个人编号? ～来自县的通知～

- ・今年10月起，全体居民都会被通知的12位数的编号。
- ・平成28年1月以后，在行政机关等办理各种手续时，需要使用。
- ・依据寄送到家里的「通知卡」，申请・取得了「个人编号卡」后，便可以作为身份证件来利用。
- ・个人编号，是伴随一生的十分重要的证件。如果有不明或为难之处请与市町村联系。  
详情请参考内閣官房网站(设有中文网页)

