

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

青森県の交流活動の紹介 (平成29年～令和元年)

平成29年7月18日県主催交流会

於：青森県庁内会議室



<介護器具体験> 於：青森県民福祉プラザ



平成30年9月27日移動交流会

於：アピオあおもり調理室「餃子作り」



令和元年7月17日県主催交流会

於：青森県庁内会議室



指折りゲーム



交通安全教室

令和元年11月22日移動交流会

於：アピオあおもり調理室「餛飩餅作り」



おしらせ

通学課程受講申込受付中

後期(10月～3月)

申込締切日に関わりなく、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合せください。皆さんのお申し込み
をお待ちしております。 (教務主任：高橋)

住所等変更お届け出のお願い

住所等ご連絡先が変更となった場合は、
お手数ですが、直接当センターへお知らせ
ください。引き続き広報誌等を送付させて
いただきます。

認知症の予防について

食事や運動、機能訓練が認知症の予防になるといわれています。食事に関しては、近年に注目されているのが、ビタミンE、ビタミンC、ベータカロチン、ポリフェノール等の抗酸化物質です。

特に脂質に関しては、イワシやサンマ、サバなどの魚油に含まれるオメガ3系の不飽和脂肪酸がいいといわれています。

また、適度な運動は脳の血流を良くし、認知症予防に効果的だといわれています。激しい運動をする必要はありませんが、定期的にウォーキングや水泳等の有酸素運動をするといいでしょう。

何もせず、ボーッとテレビを見ながらうたた寝をしているような刺激の少ない生活をしている人は、認知症になりやすいといわれています。

意識的に頭を使うことも認知症予防につながります。例えば、家計簿や日記をつける、料理を作る、同時に二つ、三つの事をする、旅行や献立、買い物予定を立てる、他にも、短歌や俳句などを詠む、自分史を書く、草花の世話や絵を描くことなど趣味の活動も、脳を活性化させます。

ただし、難しすぎたり、イヤイヤするのでは意味がありません。好きなことや興味があることを楽しみながらするのがいいようです。



关于预防老年性痴呆症

普遍认为，饮食、运动和功能训练等能预防老年性痴呆。有关饮食方面，近年来含维生素E、维生素C、β胡萝卜素和多酚等抗氧化物质食物受到了关注。

特别是有关类脂质，如沙丁鱼、秋刀鱼和鲑鱼等鱼油中含有欧米伽3系的不饱和脂肪酸等，被认为有利于预防发病。

另外，适度的运动可以促进脑的血流顺畅，有助于预防痴呆。不必做激烈的运动，提倡定期做一些步行和游泳等的有氧运动。

据说，什么也不做，看电视发呆或是边看边打瞌睡，生活中很少有刺激的人容易得痴呆症。

因此，有意识地使用大脑也可以起到预防痴呆症的作用。例如，每天记家庭收支帐、记日记和做饭。同时做两到三件事，做旅行计划、制定菜谱、购物计划等。另外，朗诵短歌和俳句等、写个人史、侍弄花草、绘画等兴趣爱好活动，都会增加脑的活力。

可是，做那些太复杂，不愿做的事没有意义。提倡做一些自己喜欢，感兴趣的事。



台風や豪雨のときには

警戒 レベル4「避難指示」で必ず 避難

4 级水准 警报「避难指示」发生时务必 避难

台風や豪雨のときには自治体の避難情報を確認
しましょう！

请在发生台风和暴雨时,确认自治团体的避难信息。



令和3年5月20日(木)から変わった自治体発表の避難情報。命を守る上で、どのタイミングで避難したらよいでしょうか？

大雨などの災害時に自治体が発表する避難の情報が、5月20日から変わりました。

危険な場所にいる全員の避難が必要なレベル4は、これまで「避難指示」と「避難勧告」の二つありました。その違いが分かりにくいとして、「避難指示」に一本化されました。

またレベル3とレベル5は名称が変更され、それぞれレベル3が「高齢者等避難」、レベル5が「緊急安全確保」になっています。

警戒レベル5が発表された時はすでに命の危険が迫っていて、安全な避難が難しい状況です。

レベル4の「避難指示」が出た段階で避難することが、命を守る上でとても大切です。

令和3年5月20日(星期四)政府发表了新的避难信息。在保护生命安全的前提下,什么时机避难最为妥当呢？

政府发布的关于大雨等灾害时的避难信息,从5月20日起发生了变化。

身处危险地域的居民在4级水准警报发令时必须全员避难,至今为止有两种表达方式“避难指示”和“避难劝告”。由于难以理解其中的区别,因此统一为“避难指示”。

此外,3级水准和5级水准的名称也发生了变化,分别是:3级水准为“高龄者等避难”,5级水准为“紧急安全确保”。

当5级水准警报宣布时,生命危险已经迫在眉睫,安全疏散困难重重。

为了保护生命安全,4级水准警报“避难指示”发令时,及时避难非常重要。

編集後記

皆さん、東京オリンピックはご覧になりましたか？東北中国帰国者支援・交流センターでは卓球試合について話題になっていました。「最近帰国者たちは卓球の練習への意欲が高まり、技術も一段と向上しました。」と卓球教室の鈴木先生から好評価をいただいています。皆さんにとって、オリンピックはいかがでしたか？

编辑后记

大家观赏东京奥运会了吗？在东北中国归国者支援・交流中心,关于乒乓球比赛成了大家讨论的话题。乒乓球班的铃木老师给予了好评说“最近,归国者们练习乒乓球的积极性高涨,球技也有了进一步的提高。”大家对奥运会有何感想呢？

