

# 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

## 宮城県の交流活動の紹介

令和3年11月1日 オンラインの取り組みを始めました 於：東北中国帰国者支援・交流センター



初Zoomでの三人組



繋がった喜び



所長も参入

令和3年12月2日 宮城シニア美術展見学 於：宮城県美術館

宮城県美術館で第29回シニア美術展が開催され、帰国者3人が作品を出展しました。交流活動の「絵手紙」の場で一年かけてそれぞれ自慢の作品を仕上げました。来年の作品も期待しています。

宮城県美術館举办的第29届老年美术展中，3名归国者的作品参展。在一年的时间里，她们通过交流活动「画手信」做出了各自引以为豪的参展作品。我们也很期待明年的新作品。



## 令和3年10月8日 後期交流活動：第一回目の卓球教室



こまめな指導



準備運動

集合記念写真



楽しい卓球教室  
(前列中央：鈴木英子先生)



夫婦対戦



素振り練習

新型コロナウイルス感染も少し落ち着いてきました。ようやく後期授業が始まり、皆さんも楽しく活動に参加しています。

新冠病毒疫情似乎进入了安定期。第二学期终于开课了，大家也开心的来参加活动了。

### 帰国者文章の紹介

## 中秋節

九月二十一日は旧暦八月十五日です。お月見の風習は中国では「中秋節」と呼ばれ、大事なお祭りです。その時、月餅や葡萄などお供えものをして神様に感謝を捧げます。夜空に輝く月見て、秋の収穫を喜びます。

「中秋節」の夜は、家族みんなで夜遅くまで起き、月餅と果物などを食べ、みんなで集まって美しい月を眺めるのが秋の風物詩です。

中



日



中級場面クラス TH  
9月30日 金曜日

九月二十一日是农历的八月十五。赏月的风俗习惯在中国被称为「中秋节」，是一个非常重要的节日。那时，月饼及葡萄等被做为供品献给神灵借以表达感谢之意。人们仰望着夜空的皎皎明月，心中洋溢着秋收的喜悦之情。

「中秋节」之夜，全家人都睡的很晚，大家相聚在一起，一边品尝月饼和水果等，一边欣赏着美丽的明月，这真是秋季最美的一道风景诗。

中級場面班级 TH  
9月30日 星期五



## 介護老人施設「葵の園」での体験

よう ぎよくふ  
楊 玉符

2年前に私は心臓手術をしました。その後、健康を取り戻すために老人保健施設に行きたいと思いました。市役所の担当者や支援相談員の配慮と助力で、私は介護認定を受けることになりました。その結果、要介護2になりました。

私は今、介護老人保健施設「葵の園」に週2回通っています。みんな毎回車の送り迎えがあります。施設に到着後、介護職員と利用者は朝の挨拶をします。私は簡単な日本語で老人たちと交流します。その後で私に合った個別のリハビリを実施します。

脚と腰部の筋肉をほぐして、痛みを緩和し、効果的なトレーニングを行います。おもりを足首にまき、足の上げ下げを繰り返します。膝の間にボールを挟み、力を入れたり、緩めたりを繰り返し、大腿の筋肉を鍛えます。あと、床と自転車設備でリハビリを実施します。11時頃入浴します。その後で昼ご飯を食べます。美味しい日本料理を食べます。午後はいろいろな活動をしてみんなと楽しく交流し「生きがい」も発見しました。折り紙、塗り絵、麻雀、囲碁、カラオケ、日本語学習交流など、おもしろいと思います。4時くらい家に帰ります。一日が速く過ぎます。

10月18日に私は「葵の園」のみなさんに中国語を教えます。今から楽しみです。

2021年9月24日

两年前我做了心脏手术。之后，为了恢复健康我打算去老人保健设施进行康复训练。在政府的工作人员和支援相談员的各种关照和帮助下，我接受了介护认定。结果为要介护2。

现在我每周去两次介护老人保健设施「葵的园」。每次大家都是车接车送。到达设施后，首先是介护职员与利用者的早安问候。我会用简单的日语和老人们交谈。这之后为我做特定的个别康复训练内容。

放松腿和腰部的紧张，疼痛会缓和许多，随后是一种非常有效的训练。在足踝处卷上加重物，脚不停的上下反复运动。两膝间夹紧圆球，时而用力，时而放松，反复锻炼大腿的肌肉。还有在地板和自行车设备上做的康复训练。大约11点左右洗澡。然后是午餐时间。可以吃到非常美味的日本料理。下午通过各种各样的活动与大家愉快地交流，我从中找到了人生的快乐和目标。折纸、涂画、麻将、围棋、卡拉OK、日语学习交流等，我都十分感兴趣。下午4点左右回家。感觉一天转瞬即逝。

10月18日我将会在「葵的园」教大家中文。现在就开始非常期待这一天了。

2021年9月24日

本人にインタビュー：10月18日「葵の園」で開催した中国語講座は、受講者35人と職員15人が参加しました。その後、皆さんとの会話内容がさらに広まりました。とても有意義な日中文化活動でした。

采访本人：10月18日在「葵的园」举办了我主持的中文讲座课，有学员35人和职员15人参加。之后，我与大家之间的谈话变得更加丰富多彩了。

真是一次有意义的日中文化交流活动。

### I・ヒートショック

参考【介護用語・表現集】上巻114頁

**ヒートショック**とは、急激な温度差によって、身体が影響を受けることです。

例えば、風呂に入って温まった後、寒い脱衣場に出てきた途端に寒さで血圧が上がり、心臓に負担がかかって倒れることがあります。

ヒートショックは、高齢者が家で亡くなる原因の4分の1を占めるといわれます。家の中でも寒い場所に行く時には上着を羽織るなど、こまめに注意しましょう。

#### 温差休克

温差休克是指因为突然的温度差，身体受到了影响。

比如，洗完澡身体很暖和，从浴室出来，走进温度低的脱衣间，因温差血压突然升高，造成心脏负担，突然倒下。

据说老年人家中死亡原因四分之一与温差休克有关。即使在家里，去冷的地方一定要注意披上外衣。



### II・廃用症候群

参考【介護用語・表現集】上巻118頁

**廃用症候群**とは、使わない機能が衰えること。

身体を使わず、骨に負担がかからない状態が続くと、骨の中のカルシウムが溶け出し、骨折しやすくなります。

骨折や病気で寝込み、手足を動かさないと筋肉が衰え、関節が動かしにくくなり、そのままに寝たきりになってしまうことがあります。

また刺激の乏しい状態が続くと思考力や気力が衰え、精神機能も低下します。

「**廃用症候群**」是指不使用的功能渐次衰退。如果身体不活动，骨头不承受负担的状况持续下去，骨头中的钙质流失，容易引起骨折。

因为骨折或其他疾病长期卧床，手脚不活动会造成肌肉松弛，关节僵硬，发展下去会卧床不起。

如果缺少刺激的状态持续下去，思考能力和气力衰退，神经功能衰退。



**編集後記：**冬の到来とともに、多くの人々は家にいることを好み、それ以上の活動をしたくなくなりますが、今回の介護知識のテーマ「I、II」は、予防に気を配りましょうということです。体を大事にするようところがけましょう。2021年も残る日は僅かですが、ぜひ皆さんは気持ちを整えたうえ、ベストな状態で新年をお迎えしましょう。



**编辑后记：**随着冬季的来临，很多人都喜欢蜗居在家，不愿意多活动。这次以介护用语为主题的「I，II」，就是提醒各位注意防患于未然，照顾好自己的身体。2021年只剩下几天了，让我们都做好准备，以最佳的状态迎接新的一年吧！

