

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

〒980-0011 宮城県仙台市青葉区上杉 3-3-1

電話：022-263-0948/022-223-1152

URL：https://www.miyagi-sfk.net/china



～ 社会見学・体験外出 ～

6月11日（水）、せんだい農業園芸センターと三井アウトレットパーク仙台港へ社会見学・体験外出に行ってきました。帰国者23人、ボランティア・職員含め総勢31人が参加しました。せんだい農業園芸センターでは、バラ祭りが開催され、小雨が降るあいにくの空模様でしたが、一面に咲き誇る色とりどりのバラの鑑賞を楽しみました。植物の鑑賞を楽しんだ後は、三井アウトレットパーク仙台港のフードコートで昼食を取りました。各自、店舗を回りながら食べたいものの品定めをして注文、受取りの一連の体験をしました。普段は、なかなか会えない方々とも会うことができ、楽しい時間を過ごすことができたようです。



バラの花、とっても
いい香り～♪
玫瑰花，好香啊！



～ 社会見学・体験外出 ～

6月11日（星期三）、我们去了せんだい农业园艺中心和三井奥特莱斯购物城仙台港，开展了社会見学与体験外出活动。此次活动共有31人参加，其中包括23名归国者以及志愿者和工作人员。在せんだい农业园艺中心，正值玫瑰节期间，虽然天空飘着小雨，天气不太理想，但大家仍然欣赏到了盛开的五彩缤纷的玫瑰花，度过了愉快的时光。欣赏完植物之后，大家在三井奥特莱斯购物城仙台港的美食广场享用了午餐。每位参加者在店铺间自由选择自己想吃的食物，亲自体验了点餐、领取等一系列过程。此外，大家还与平时难得见面的朋友们相聚，度过了一个愉快而有意义的时光。

～ 交流の日「フレイル予防研修会」開催 ～

7月29日（火）、交流の日「フレイル予防研修会」を開催しました。講師は、いつも健康体操で体によい運動を教えてくださいの根田みどり先生です。軽運動に加え、身体の簡易体力測定や口腔体操、おやつのカロリー計算など、楽しみながらフレイル予防を勉強することができました。体操が始まると皆さん、生き生きとした表情で一生懸命に体を動かし、また、簡易体力測定に真剣に取り組んでいました。

おやつのカロリーのお話を聞いて内容に思い当たる節があるのか、時折、考えながら、適量のおやつを選ぶ様子が見られました。参加者からは「フレイルの勉強と運動方法を学べて楽しかった」「フレイルにならないよう、健康に気を付けたい」といった感想が聞かれ、有意義な研修会となりました。



毎日のおやつ、どれくらいが適量なのかな・・・？
每天吃多少零食才算适量呢....

フレイルとは・・・

加齢とともに、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。早めの対策で予防や改善ができ、健康寿命を伸ばします。

【什么是虚弱】

所谓“虚弱”，是指随着年龄增长，心理和身体机能逐渐衰退的状态。通过及早采取应对措施，可以进行预防和改善，从而延长健康寿命。



高齢者のおやつのカロリーの目安は、1日のエネルギー量の10%とされているため、100～200kcalとされています。

老年人零食的热量摄入，通常建议控制在一天总能量的10%左右，所以一般是100到200千卡之间。

～ 交流之日「预防老年虚弱研修会」～

7月29日（星期二），我们举办了交流之日“预防老年虚弱研修会”。本次讲师是一直以来在健康体操课程中指导大家进行有益运动的根田みどり老师。除了轻度运动之外，大家还通过身体的简易体力测定、口腔体操以及零食的热量计算等内容，在轻松愉快的氛围中学习了预防老年虚弱的知识。体操开始后，大家都展现出充满活力的表情，积极地活动着身体，并认真参与了体力测定。在听取关于零食热量的讲解时，有些人似乎联想到自己的日常饮食，一边思考一边选择适量的零食。参加者纷纷表示「学习了关于虚弱的知识和运动方法，感到很开心」「以免变得虚弱，需加注意健康」等，此次研修会成为了一次非常有意义的活动。

～ 交流事業「陶芸教室」開催 ～

7月9日（水）、交流の日に「陶芸教室」を開催し、18人の帰国者とボランティア5人が参加しました。「富谷宿焼 くんぷう」の講師の皆さんにご指導いただき、お皿を制作しました。生地に自分の好きな絵や文字を筆で絵付けしたり、様々な形のスタンプを生地に押して模様をつけたり、各々がお好みの皿を作りました。参加者からは、「とても楽しかった！」という声が聞かれ、楽しく体験することができました。約1か月半の素焼き、本焼きを経て、愛らしい自分だけのお皿が手元に届きました。



素敵なお皿が完成しました！
精美的盘子完成了！

～ 交流项目 成功举办了「陶艺教室」～

在7月9日（星期三）的交流之日举办了「陶艺教室」活动，共有18名归国者和5名志愿者参与了此次活动。在「富谷宿焼 くんぷう」陶艺工作室讲师团队的指导下，大家亲手制作了陶盘。学员们运用毛笔在陶坯上进行釉下彩绘，通过个性化图案文字创作各种造型的印章制作纹样，各自都创作出了独具匠心的陶盘。现场不时传出「太有趣了！」的欢快呼声，活动全程充满愉悦的创作氛围。经过一个半月的素烧（低温烧制）和本烧（高温烧制）工序后这些充满巧思的独一无二的陶盘交付至各位参与者手中。

～ 中国残留邦人等通訳斡旋事業 通訳者研修会 ～

8月18日（月）、20日（水）、22日（金）の3日間、通訳者研修会を開催しました。意見交換では、通訳者から日ごろの通訳の遣り甲斐や難しさなど、様々な意見がありました。帰国者の高齢化に伴い、医療機関への通院や介護サービスを利用する頻度が増え、通訳派遣の要請も多くなっています。医療機関での通訳では、診療前の情報収集が上手くできないと、必要なことを通訳できなくなるため、事前の情報収集が重要です。また、通訳者は医療の専門的な言葉を帰国者に分かりやすく通訳することで、帰国者に安心感を与えているようです。

介護サービス利用に際しては、介護認定から始まり契約やサービス利用等、相当な時間の説明を細やかに対応してくださっています。帰国者のニーズに沿ったサービスを利用できるのも通訳者の皆さんのおかげです。



～ 遗华日本人等派遣翻译项目 翻译人员培训研讨会 ～

8月18日（星期一）、20日（星期三）、22日（星期五）的3天，举办了翻译人员培训研讨会。在交换意见时，翻译人员们积极分享了日常翻译工作中获得的成就感与面临的各种挑战。随着归国者的高龄化程度的加剧，前往医疗机构就诊与利用介护服务的频率日益增高，对翻译服务的需求也持续上升。医疗翻译实践中，若不能在诊疗前充分完成信息收集工作，将直接影响关键信息的准确传达，因此事前准备至关重要。值得注意的是，翻译人员通过将专业医学术语转化为归国者易于理解的语言，有效提升了服务对象的安心感。

在利用介护服务时，从介护等级认定开始至签约及服务使用环节等，翻译人员们始终以细致入微的态度进行详尽说明。为归国者能够享受到真正契合自身需求的服务，要归功于翻译人员们的专业支撑。

～ 介護支援事業 語りかけボランティアの活動 ～

宮城県内の中国帰国者一世は、平均年齢が80歳を越え、介護サービスを利用する機会が増えています。中国帰国者の中には、日本語が難しく周囲とのコミュニケーションが上手く取れないために孤立したり、生活習慣の違いからストレスや不安を抱えている方もいます。そこで、「語りかけボランティア」が、中国語等でお話をし、中国帰国者の気持ちを聞くことで、孤独感、不安やストレスの軽減を図り、安心して介護サービスを利用できるよう支援しています。



文部省唱歌の話に花が咲き、
一緒に歌を口ずさみます。

大家畅谈文部省歌曲，
还一起轻声哼唱。



～ 介護支援項目 交談志愿者活动 ～

宮城県内の中国帰国者一代平均年齢已超过80岁，需要介護服务的需求日益增多。其中不乏一些老年人由于日语交流方面困难，难以与周围人顺利沟通，导致陷入孤立，或因生活习惯的差异而承受压力和不安。为此，「交談志愿者」通过中文等语言与他们交流，倾听归国者的心声，帮助减轻缓解其孤独感、不安和压力，帮助他们可以更加安心地享受此介護服务。

【語りかけボランティア募集！！】～介護サービスを利用する中国帰国者とお話しませんか？～

- 募集要件 ①日常会話程度の中国語が話せる方 ②性別・国籍不問 ③帰国者への理解があり、高齢者とのやり取りを楽しめる方
- 活動内容 月に1～2回程度（30分～1時間）、中国帰国者が利用する介護事業所（デイサービス等）へ出向き、中国帰国者とお話をします。なお、訪問介護のヘルパーのサービス時間内に中国帰国者のご自宅でお話をする場合もありますが、単独で帰国者の自宅に伺うことはありません。
- ご興味のある方は、是非、センターにお問い合わせください。電話：022-263-0948

【招聘交談志愿者！！】～您愿意与利用介護服务的中国帰国者聊天吗？～

- 招聘条件 ①具备日常中文会话能力者 ②性別・国籍不問 ③善于与长者沟通且理解归国者需求者。
- 活动内容 每月1～2次左右（每次30分至1小时），访问，前往中国帰国者使用的介護机构(如日间服务中心等)进行交流会话。此外，虽然有时会在访问护理人员提供服务的时间内前往中国帰国者家中进行交谈，但不会单独前往归国者家中。
- 欢迎有意者踊跃咨询本中心。电话：022-263-0948

【センターからお知らせ】

戦後80年 ～ 3 館（帰還者たちの記憶ミュージアム・しょうけい館・昭和館）連携企画展 開催～
開催日：令和7年9月29日（月）～10月7日（火）
午前10時～午後6時 入場無料
場 所：秋田県立美術館 1F 県民ギャラリー
秋田県秋田市中通1-4-2 [詳細はこちら→](#)
主 催：帰還者たちの記憶ミュージアム（平和祈念展示資料館）・しょうけい館（戦傷病者資料館）・昭和館



【中心通知】

战后80年 ～ 3 馆举办（与归国者们的记忆博物馆・しょうけい馆・昭和馆）联合企画展～
举办日：令和7年9月29日（星期一）至10月7日（星期二）
上午10点至下午6点 免费入场
地 址：秋田县立美术馆 1F 县民艺术馆
秋田县秋田市中通 1-4-2 [详细扫二维码→](#)
主办方：归国者们的记忆博物馆（和平祈念展览资料馆）・しょうけい馆（战伤病员资料馆）昭和馆



【編集後記】

何を食べてもおいしい季節になってきました。長く続く残暑の疲れが出ていませんか？ 季節の変わり目は、体調を崩しやすくなりますので、くれぐれもご自愛ください。



【编后记】

时值金秋，正是品饌佳季。持续炎热酷暑所致的疲惫之感，不知是否仍索饶您身？季节交替之际最易引发身体不适，恳请务必珍重安康。