

♣ 高齢帰国者之家 ♣

“面向高齢帰国者の日本語学習班”③

◆负责运营的志愿者团体：

日中友好道民運動連絡会議

◆学习班名称：“中国帰国者日本語教室”

此次我们要给大家介绍的是居住在北海道札幌市东部、一个叫做“枫叶台住宅区”里的人们。每星期四下午，都会有15~20个居民聚集到一起。

为了能做到在日常生活中维持身体健康，加入到这个学习班的成员们从两年前开始，要么定期地举办有关健康问题的学习班，要么将市办体检作为学习班活动的一环而全体参加。

此学习班如此重视健康的契机是，以往每次下课时，只要问道“有什么问题或需要商量的事情吗？”，归国者提出来的问题，有关疾病的咨询比有关日语的问题还多。或是基本上看不懂市里寄到家中的免费体检通知这一类问题。

迄今为止，这个学习班所开展的学习主题有：“如何理解体检表上的个人数据”、“症状与就医时挂什么科”、“有益于高血压的成分与食品”、“如何造好血”、“流感与感冒”、“有关脑血管梗塞”等等。对于学习班的每一个成员来说，这些学习为他们提供了一个反观自身日常生活的良好机会，据说有的人已经致力于根治自身疾病；有的人则开始每天都出门散步；还有的人已经把烟或酒戒掉了。

今年春天，一位男成员提议，“老师，我们来打太极拳怎么样？”，从那时起，只要一学完日语，全体学员就会乐此不疲地

♣ 高齢帰国者の集いの場 ♣

《高齢帰国者向け日本語教室紹介③》

◆運営ボランティア団体：

日中友好道民運動連絡会議

◆教室名：「中国帰国者日本語教室」

今回ご紹介するのは北海道札幌市の東部にある「もみじ台団地」の皆さんです。毎週木曜日の午後、15~20人の方が集まっています。

この教室では参加者が日常生活でも健康維持に努められるようにと、2年前から定期的に健康に関する勉強会を開いたり、教室活動の一環として全員で市の健康診断に行ったりしています。

このきっかけは、学習活動終了後「何か質問、相談はありませんか」と聞くと、日本語の質問より病気に関する質問が多く、市から自宅に送られてくる無料健康診断の通知もほとんどの方が理解していなかったからです。

これまで行った勉強会のテーマは「健康診断結果表の見方」「症状と科の選択」「高血圧に有効な成分と食品」「よい血液をつくるために」「インフルエンザと風邪」「脳梗塞の話」等です。参加された皆さんにとっては、自分の生活習慣を見直すよい機会となったようで、今ではきちんと病気の治療に取り組む人、毎日散歩をするようになった人、タバコやお酒を止めた人も出てきました。

そして今年の春、一人の男性が「先生、太極拳をしませんか」と提案してきまし

打起简化太极拳 24 式来。而教学员们打太极拳的，是一位曾经学过武术现在担任相谈员职务的老师。这位老师说，学拳时相谈员用日语反复地重复“‘抬起手来、缓缓放下...’”，所以在学拳的同时，又能学到日语。”

无所事事的话，那么健康也好语言能力也好，都将一无所获。但是大伙儿齐心协力一起来，那么无论事情多么艰难、多么辛苦，都能快乐地坚持下去。(M)

“中国帰国者日本語学习班”的联络方式

电话：0 1 1 - 2 6 1 - 8 6 7 4

时间：星期一～星期五（星期四仅上午）

负责人：高堰 政雄



简化太极拳 24 式 簡化 24 式太極拳

“面向高龄归国者的日语学习班运营事业”

中国帰国者支援・交流中心在全国各地志愿者团体的大力协助下，运营着上述学习班。这些学习班不仅为高龄归国者提供了参与文娱、交流活动的机会，也使归国者们积极地增进了身体健康并广交朋友，同时也为其日语学习提供了帮助。

★举办学习班的都道府县：

北海道、青森、秋田、岩手、山形、福島、埼玉、東京、山梨、静岡、長野、奈良、京都、香川、熊本、長崎

た。以来、毎回日本語の学習の他に全員で简化24式太極拳を楽しんでいます。かつてカンフーを習っていたことのある相談員の方が講師役を務めています。相談員の方は「手を上に挙げて、少しずつ降ろして…」と日本語で繰り返し説明しますので、ことばの勉強にもなります」とおっしゃっています。

健康もことばも何もせずには得られません。しかし、みんなと一緒に行動うなら、努力も辛いことでなく楽しく続けられますね。(M)

「中国帰国者日本語教室」へのお問い合わせ

電話：0 1 1 - 2 6 1 - 8 6 7 4

時間：月～金曜日（木曜日は午前のみ）

担当：高堰 政雄



毎年都在当地医院接受体检。
毎年地域の病院で健康診断を受けます。

「高齢帰国者向け日本語教室運営事業」

中国帰国者支援・交流センターが全国各地のボランティア団体のご協力を得て運営しており、高齢帰国者の皆さんが文化活動、交流活動、健康増進活動に取り組み、仲間作りや日本語の学習にも役立てています。

★実施都道府県：

北海道、青森、秋田、岩手、山形、福島、さいたま、とうきょう、やまなし、しずおか、ながの、なら、きょうと、かがわ、くまもと、ながさき、都、香川、熊本、長崎