



## 高齢生活を高めるため

中国帰国者とその配偶者の平均年齢は 80 歳を越えつつあります。大半の皆さんは「後期高齢者」の時代に突入しました。介護問題に直面しなければなりませんので、今期からシリーズで介護関連知識を紹介させていただきます。

中国帰国者和其配偶者の平均年齢已呈现超过 80 岁的趋势。大多半的人已进入了后期高齢者の年代。因此不得不面对介护的问题，从这期开始我们将为大家连续介绍关于介护的相关知识。

第56号 (令和3年6月30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

## センターからのお知らせ

本年度より新設【介護教室】を開催することになりました。

毎週水曜日 13時00分～15時00分

皆様のご参加をお待ちしております。

中心将从本年度开始新设【护理教室】课程

每周星期三 13時00分～15時00分

期待着大家的积极参加。

## お薦めの教材：《介護用語・表現集》

上巻  
定価：2,640 円

下巻  
定価：3,028 円



## 日中用語の表現方法

日本語

中国語

### 1 「ガラガラうがい」

口に水等を含み、上を向いてガラガラと喉を洗うのが「ガラガラうがい」。

### 2 「ブクブクうがい」

上を向かず、頬を動かして口の中を洗うのが「ブクブクうがい」。

### 3 口腔ケアには「ブクブクうがい」をする (参考【介護用語・表現集】下巻77頁)

### 1 嘎啦嘎啦地漱口

嘴里含着水，面部朝上清洗喉咙，叫嘎啦嘎啦地漱口。

### 2 咕噜咕噜地漱口

脸部不朝上，只活动两颊清洗口内时，叫咕噜咕噜地漱口。

### 3 口腔护理时，采用咕噜咕噜地漱口。 (参考【介護用語・語句集】下巻77頁)

口腔ケア

## 編集後記

### 雨後の緑が目鮮やかな季節です

新型コロナウイルス変異種が猛威を振るい、パンデミックが深刻な状態にあります。

皆様は健康に十分注意して、3密状態及び5つの場面を避けてお過ごしください。一日も早く疫病が収束することと元の日常生活を取り戻せることを願っております。

### 已是雨后绿意亮眼的季节

随着新型冠状病毒突变种的继续盛行，大流行病处于很严峻的状态中。

请大家留意好各自的健康状况，生活中请避开3密状态及5种场面的接触。让我们为疫情早日结束并能尽快的恢复日常生活而祈愿吧。

## 令和2年度の山形県の交流活動の紹介

### 8月16日霞城セントラル「いきいき広場」県知事との交流会



### 霞城セントラル「いきいき」帰国者交流会



9月20日



9月20日

### 天童市「高齢者サロン」にて



11月8日 (日本語会話学習)



11月15日



11月15日



11月8日 (日本語会話学習)

## 東北中国帰国者支援・交流センター開講日の授業風景 东北中国归国者支援·交流中心开课日的上课情景

5月12日 (午前)



続PCの基礎1



実用日本語



日本語初級III

5月12日 (午後)



医療中級



介護授業の内容



介護

## 新型コロナウイルス感染リスクが高まる「5つの場面」

有关新型冠状病毒  
感染症增加风险  
【5种情况】

【厚生労働省及び内閣官房ホームページより】

- 1 飲食を伴う懇談会等
- 2 大人数や長時間に及ぶ飲食
- 3 マスクなしでの会話
- 4 狭い空間での共同生活
- 5 居場所の切り替わり

(資料来源于厚生劳动省以及内閣官房的网站)

- 1 饮酒的社交聚会
- 2 多人长时间聚餐
- 3 不戴口罩的对话
- 4 在狭小的空间里一起生活
- 5 身处环境的变化



## 今年度の新しい職員を紹介します

教務主任 高橋 英昭

前任の鈴木文俊さんから引継いで教務を担当します高橋英昭です。仕事に慣れるまで時間がかかりそうですが、皆様方にご迷惑をおかけしないように努めたいと思います。  
どうぞよろしくお祈いします。  
山や川で石を探すこと(追石)やメダカの飼育、植物栽培が趣味です。

教務主任 高橋 英昭

继前任鈴木文俊先生之后我担任了教务之职我是高橋英昭。熟悉新的工作需要些时间，我会努力不给大家添麻烦的。  
请多多关照。  
我的兴趣是去大山或河川寻找奇石，养青鱒鱼和栽培植物。

地域兼介護支援コーディネーター 丁 艶

皆さん、初めまして、4月から勤務することになりました丁艶です。一日も早く仕事を覚え、皆さまのお役に立てるように精一杯に頑張りたいと思います。  
よろしくお祈い致します。

地域兼介護支援 协调员 丁 艶

大家好，初次见面，4月份开始在中心工作我是丁艳。我会尽早熟悉工作内容，努力的为大家做些力所能及的事情。  
请多多关照。



## 令和3年度センター職員体制

所 長： 長崎 淳  
教 務 主 任： 高橋 英昭  
生活相談員： 戸田 麗穎  
職業相談員： 岩崎 綾  
地域兼介護支援  
コーディネーター： 丁 艶

## 投稿写真募集

あなたも「香菜通信」に写真や記事を載せてみませんか。内容は自由です。原稿は400字くらいでお願いします。皆さんの投稿をお待ちしております。

## 征集投稿

想把您的经历和照片登载在香菜通信上吗？内容不限，大约400字左右。期待着您的投稿。

## 各国「香菜通信」の香菜の呼び方

香菜(シャン ツァイ)：中国語  
パクチー：タイ語  
カメムシソウ：日本語  
コリアンダー(corriander)：英語

高橋教務が撮影したカメムシの写真です。実は香菜の香りとよく似ているらしいです♪ 興味のある方、どうぞお試しください。

## 各国对【香菜通信】中香菜的称呼

香菜(シャン ツァイ)：中国語  
パクチー：泰語  
カメムシソウ：日本語  
コリアンダー(corriander)：英語

## 香菜の効能効果

- ① 天然の殺菌、強烈的な抗炎症作用
- ② 風邪の予防、消化促進
- ③ 美容、ダイエット効果
- ④ 口臭を抑えるなど



由高橋教務撮影の椿象照片。原因是它和香菜的味很相似♪ 感兴趣的人，可以试着验证一下。

## 香菜的功能和效果

- ① 天然殺菌和強烈的抗炎症作用
- ② 預防感冒，促進消化
- ③ 美容，減肥的效果
- ④ 抑制口臭等