

# 香菜通信

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。**

## 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」



### 〇〇〇〇 編集後記 〇〇〇〇

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？

### 〇〇〇〇 编辑后记 〇〇〇〇

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？

# 香菜通信

### 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なくなり、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こころがけましょう。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いえ、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！

## 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



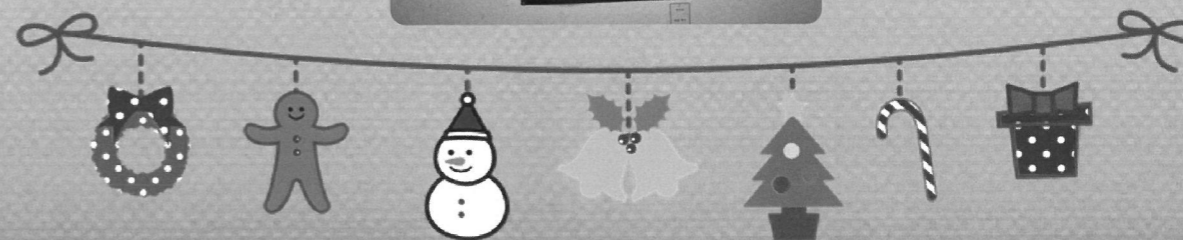
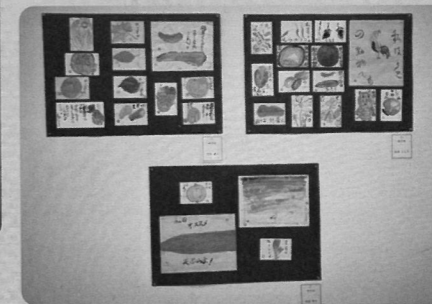
所長も参入

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。



# 香菜通信



今号3ページの介護基礎知識については、知っていて損はない内容です。  
たとえば、以下のライフケースでは、余裕があるうちに介護認定をすることで、  
緊急の時に備えることができます。ご参考ください。

这期第3页的关于介护基础知识的内容，明白了会让您有备无患。  
如下的生活案例，就是提醒您时间充裕时及早做介护认定，以备不时之需。仅供参考。

参考【介護用語・表現集】上巻28頁

一人暮らしの母は83歳ですが元気だったので、介護サービスを頼むのはまだまだ先のことだと思って、何もしていませんでした。

しかし、思いがけないことに、家で転んで手首を骨折してしまいました。

それで、ヘルパーさんを頼みたいと思って、介護保険の申請をしました。認定調査があって、結果が来たのは4週間後で、それから介護サービスの事務所に行ってケアプランを作ってもらって、結局、ヘルパーさんに来てもらったのは1カ月以上たってからでした。

何かあってから慌てるのではなく、余裕のあるうちに申請しておけばよかったと思いました。

※もし緊急に介護サービスが必要になった場合は、地域包括支援センターやケアマネジャーに事情を話して相談してください。別の方法で対応可能な場合があります。

一个人生活的母亲83岁，一直很健康。以为委托介护服务还早，所以没去在意。

可是，没想到母亲在家里摔倒，结果手脖子骨折了。于是，我想找访问介护员帮忙，就申请了介护保险。因为要认定调查，所以四个星期以后才得到结果通知。然后去介护服务单位做了介护计划，最终介护员来到家里，前后整整用了一个多月。

我觉得不要等到出事后才急忙开始申请，最好在身体状态和时间等还可以的时候尽早申请。

※如果特别急于需要介护服务的时候，请向地区综合中心或介护支援专门员告诉情况而商谈。他们会想个办法。

## 3.11 防災訓練

東北中国帰国者支援・交流センター



令和4年3月4日、宮城県社会福祉会館で3.11防災訓練を行いました。今年は、帰国者11名、日本語講師2名、センター職員4名の合計17名が参加しました。災害時の安全確保や避難の経路、避難方法などを再確認したことで、改めて防災に向けての意識が高まりました。

令和4年3月4日、在宫城县社会福利会馆举行了3.11防灾演习训练。今年，有11位归国者、2位日语讲师、4位中心的职员一共17人参加了此次活动。通过再次确认发生灾害时的安全保障措施、避难路线及避难方法等事项，进一步的提高了大家的防灾意识。

## 東北中国帰国者支援・交流センター所長の挨拶

私が東北中国センターに赴任して、早いもので2年を終えようとしています。振り返るといつもセンターにいらっしゃる皆さんを、どうやら新型コロナウイルスから守れるかということを考えていたような気がします。世界のすべての知恵を集め続けて研究しても、残念ながらまだ元の生活には戻れていませんが、ひとり一人が油断せずに感染防止に努めれば、必ずマスク無しの生活に戻れるはず。そう信じて、もうしばらく頑張りましょう。笑顔を忘れずに。

我上任东北中国归国者支援・交流中心的工作，两年很快就要过去了，回忆过往我似乎经常在思考，怎样能让来中心的各位避免感染新型冠状病毒。遗憾的是，即便持续聚集世上所有的知识和智慧不断的来研究对策，大家也依然无法恢复原有的生活，但每个人如果能持续不懈的做好预防感染工作，那我们一定能够重返不需要戴口罩的日子。请坚信这一点，大家再努力一段时间吧。要笑着面对人生哦。

## お知らせ

令和4年度前期通学課程受講申込受付中  
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い合わせください。皆さまのお申し込みをお待ちしています。

令和4年度前期走读课程正在招生  
与报名截止日无关，在定员未满的情况下将随时受理报名。详细情况请随时咨询。我们期待着大家的报名。

編集後記：語りかけボランティアをご存じですか？介護事業所等を利用する中国残留邦人の方向けに、中国語で話しかけて、交流によって、安心して介護サービスを利用していただくものです。とてもやり甲斐ある仕事ですので、興味がある方は、東北中国帰国者支援・交流センターまでご連絡ください。Tel：022-223-1152  
※語りかけボランティア派遣事業は、厚生労働省が中国帰国支援・交流センターへ委託した事業です。

编辑后记：您知道「交谈志愿者」吗？他（她）们是面向利用介护事业所等的遗华日本人，通过使用中文聊天，加深交流，使其能够安心利用介护服务的志愿者。是一项很有意义的工作，如您感兴趣请咨询东北中国归国者支援・交流中心。Tel：022-223-1152  
※交谈志愿者派遣事业是由厚生劳动省委托中国归国者支援・交流中心承办。

## パソコン教室だより



PC基礎 1

PC基礎 1

PC基礎 1

続・PC基礎 1

続・PC基礎 1

続・PC基礎 1

### PC基礎 1、続・PC基礎 1 担当講師 後藤先生よりメッセージ

「お早うございます。今日も宜しくお願いします。」の挨拶でパソコン教室が始まります。作品作りは、ローマ字入力で文章を入力しながら、日本語表現の勉強をしています。入力によって、同音異義語の確認やカタカナ語彙学習にもなっています。教室のみなさんが生きいきと、作品を作り上げる姿に、指導する私も喜びと元気をいただいている今日この頃です。

大家在相互问候「早上好，今天也请多多关照」中开始了电脑学习。创作作品时，以使用罗马字输入文章，来学习日语的表达方式。这种输入方法，在确认同音异义词的同时也可以掌握片假名的词汇。看到大家在课堂上，为完成更好的作品劲头十足努力的样子，做为讲师的我也十分欣慰并深受鼓舞。



PC基礎 2、趣味のPC

PC基礎 2、趣味のPC

趣味のPC

### PC基礎 2、趣味のPC 担当講師 渡邊先生よりメッセージ

昨今のパソコン、スマートフォンなど情報機器の進歩の速さに日々驚かされますが、受講者の皆さんの授業の取り組み、頑張りを見るにつけ、決してパソコンは若者ばかりの道具ではない、と感じます。受講者の皆さんからは、新しいことに興味を持ち、常に挑戦する、そして継続するという事の大切さを改めて教えられ、ぜひ自分も皆さんの姿勢を見習っていききたいと思います。

近年来，电脑、智能手机等信息设备日新月异的飞速发展令人惊叹。课堂上，每当看到大家埋头努力学习的情景，都让我感到电脑已不单单是年轻人交流沟通的工具了。从大家身上我再次感受到对于新事物的好奇心、不断的挑战以及坚持不懈努力的难能可贵。我也要向大家为榜样学习这种精神。

# 介護基礎知識

参考【介護用語・表現集】上巻22頁

＜从申请介護保険到收到认定结果通知＞  
(介護保険申請から認定結果通知まで)

＜从40岁开始缴纳保险费＞  
40歳から保険料負担

65岁以上 (第1号被保険者)  
65歳以上 (第1号被保険者)

40~64岁 (第2号被保険者)  
40~64歳 (第2号被保険者)

需要介護的时候  
介護が必要となったとき

① 去市区町村政府介護保険负责部门申请  
市区町村の窓口へ申請

② 认定调查 (认定调查员家访)  
認定調査 (調査員が自宅訪問)

认定调查结果  
認定調査の結果

第一次判定 (电脑评定)  
一次判定 (コンピューターによる)

③ 主治医生意见书  
主治医の意見書

④ 第二次判定 (由介護认定审查会做出)  
二次判定 (介護認定審査会)

⑤ 认定结果通知  
(認定結果通知)

不符合条件 (自立)  
非該当 (自立)

要支援 1、2  
要支援 1、2

要介護 1~5  
要介護 1~5

※サービス利用のみ

⑥ ⑦ 介護计划的制作・利用介護服务  
ケアプラン作成・サービスの利用

点线框内的工作在担当科内进行，从申请到通知结果需要一个月左右  
(点線内は担当課のほうで行われ、申請から結果通知まで一か月くらいかかる)

## 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。

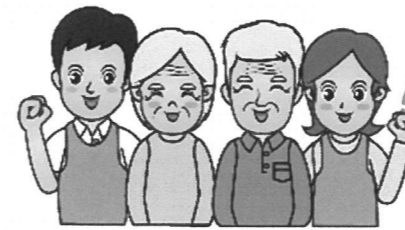


中級場面クラス TH  
9月30日 金曜日

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 ぎょく 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員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「葵の園」。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「葵の園」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「葵の園」举办了由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。

## 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」



## お知らせ

### 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。

# 介護知識

参考【介護用語・表現集】上巻141頁

## 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、買い物の予定を立てる、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酸化物质食物受到了关注。

特别是有关类脂质，如沙丁鱼、秋刀鱼和鲱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。

