

まんげきょう

万華鏡

2018年12月

かれいどすこーぷ

Калейдоскоп декабря 2018 года

とうこう
От наших читателей 投稿



Прогулка и здоровье

Однажды во время просмотра телепередачи я поняла: лучшее средство от любой болезни — прогулка. Летом три года назад у меня начали болеть поясница и ноги, стали опухать колени — в них стала скапливаться жидкость. Было ощущение, что тяжело ходить. А два года назад я полгода смотрела за четырехмесячным мальшом старшего сына. Боль в ногах и пояснице усилилась. Не помогали ни плавание, ни реабилитация, и я больше не могла ходить в школу и вообще никуда.

Я одинокая, и если не могу ходить, то просто ужас, я очень мучилась. Дети у меня заняты, я подумала, как мне сделать так, чтобы никого не обременять, и решила гулять. С тех пор два раза в день, каждое утро в полпятого и вечером в полседьмого, я шла на прогулку. Гуляла каждый день, если не было сильного дождя и ветра. Гуляла всегда по дамбе вдоль реки. Один-два часа. По обе стороны от дамбы — реки, они текут к морю. Вдоль них большие сакуры. Весной всё в цвету от рапса и сакуры. Очень красиво. Летом — густая листва, и дорога в тени. Круглый год цветут разные цветы, есть и орешники с тутовниками. На реке,

さんぽ けんこう 散歩と健康

ある日、テレビの番組を見た時に「どんな病気で散歩が一番治る方法です。」とわかりました。私は三年前の夏から腰と足が痛くて、膝も腫れて水が溜まっていた。歩きにくい感じでした。二年前に長男の四か月の赤ちゃんを半年くらい面倒見をしました。足と腰の痛みが強くなりました。水泳やりハビリでも効果が出来なかったけど、そして学校にもどこにも行きませんでした。

私は一人暮らしですので、もし歩けないと大変だ、すごく悩みました。子どもたちは忙しくて、私は誰にも迷惑をしないように自分で考えて、散歩することに決めました。その時から毎朝4時半と午後6時半、1日2回散歩に行きました。雨と風、強い日以外は毎日続けて行きました。散歩はいつも川の堤防です。1時間から2時間くらいです。堤防の両側の川が二本、海に流れています。川に沿って大きな桜の木があります。春には菜の花と桜がいっぱい咲いています。とてもきれいです。夏には葉が茂って

красиво крикая, резвятся утки. В небе красиво поют птицы. Снуют бабочки и пчелы. Утром, освещенные солнцем, сакуры бросают тень на реку — красиво, как на картине.

На дороге вдоль реки много гуляющих пожилых людей. Сначала мы просто здоровались. Потом подружились. За это время стали там вместе делать гимнастику. За это время я подружилась с тремя японками. Если не пошла на прогулку, все беспокоятся и звонят мне. С прошлого лета мы то вместе ездили на один день на источник, то на автобусную экскурсию. Поддерживая общение, собирались на проводы старого и встречу нового года. Было очень весело. Постепенно мы четверо стали добрыми друзьями. Года за два в результате прогулок боль в пояснице и ногах ослабла, спала и опухлость коленей. Благодаря ежедневным прогулкам я также впервые подружилась с японками. А еще я смогла погрузиться в японское общество. Чтобы и в старости жить весело и бодро полностью в японской среде — давайте ходить на прогулки! Давайте стараться, чтобы счастливо провести закат своих лет!

* Текст взят из вестника «Общества „Юкка“», № 51.

* Текст приведен без изменения японского оригинала.



道は日陰になります。一年中いろいろな花が咲いて、クワミと桑の木もあります。川でカモが、「くわっくわっ」きれいな声で遊んでいます。空には鳥がきれいな声で鳴いています。ちょうちよと蜂は忙しく飛んでいます。朝、太陽の光に照らされて、桜の木の影が川の中に映り絵のようにきれいに見えました。

川の道は散歩のおじいさんとおばあさんたちが大勢います。最初、挨拶をしました。そして友達になりました。そのうちに一緒にあそこで体操をするになりました。そのうちに日本人三人と仲良くなりました。もし、散歩に行かないとみんな心配で電話をしてくれます。去年夏から一緒に日帰り温泉に行ったりバス旅行に行ったりしました。コミュニケーションをしながら忘年会と新年会をしました。とても楽しかったです。四人はますますいい友達になりました。2年くらい散歩の結果は、腰と足の痛みが減り、膝腫れもよくなりました。毎日散歩のおかげで初めて日本人も友達になりました。そして、日本の社会にも深く入ることが出来ました。皆様日本づくしの環境の中で、老後を楽しく元気に生きていくために散歩に行きましょう! 幸せの晩年を過ごすために頑張りましょう! (F)

※この文章は、『ユッカの会 通信』No.51から転載させていただきました。

*本文は原文(日文)をそのまま使用しています。





Это просто! Работа с аппаратами — Методы речевого поиска информации —

Знаете ли вы, как выполнять речевой поиск информации по-русски? При этом не нужно вводить ни японский, ни русский текст, а достаточно сказать что-нибудь по-русски в смартфон («Айфон» или «Андроид») — и вы получите ответ в устной или письменной форме с учетом содержания сказанного. В этот раз мы вас познакомим с методами речевого поиска информации.

● На «Айфоне»

① Как правило, управление голосом бывает выставлено на японский, поэтому сначала переставим его на русский.

設定 → Siri → 言語 → ロシア語

⇒ В заключение нажать на кнопку «Домой».

かんたん! 機器操作 ~ 音声検索の方法 ~

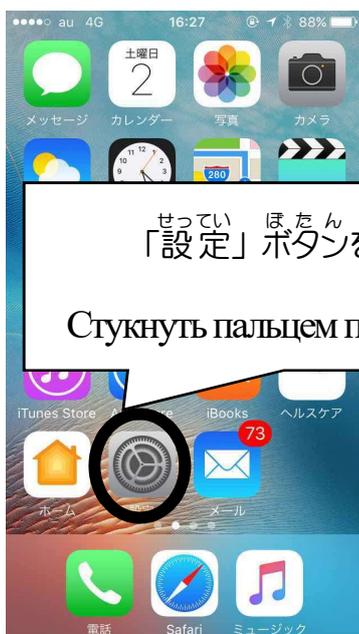
みなさんはロシア語の音声で、検索する方法を知っていますか? 日本語やロシア語の文字を入力せず、スマートフォン(iPhone、Android)に直接、ロシア語で話しかけると、話しかけた内容にあった答えを音声で答えてくれたり、文字で表示してくれたりします。今回はスマートフォンの音声検索の方法を紹介します。

● iPhoneの場合:

① 基本が、日本語音声の設定になっているので、まず、ロシア語設定に変えてみましょう。

設定 → Siri → 言語 → ロシア語

⇒ ホームボタンを押して完了



「設定」ボタンをタップする

Стукнуть пальцем по кнопке «設定».



「Siri」をタップする

Стукнуть пальцем по пункту «Siri».





Siri

ホームボタンを押したままSiriを呼びかけ、終わったらボタンを離します。詳しくは「Hey Siri」とプライバシーについて...



ロック中にアクセス

ロック中にSiriへのアクセス

“Hey Siri”を許可

ホームボタンを押さなくても“Hey Siri”と話しかけるだけでいつでもSiriを利用できます。

おしながら移動させる

Нажимая, сдвинуть.



言語

日本語 >

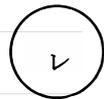
げんごをたっぷする

Стукнуть пальцем по пункту «言語».



マレー語

ロシア語



るしあごちえっくい
ロシア語にチェックを入れる

Поставить флажок у русского языка.

中国語 (広東語-香港)

日本語

英語 (アイルランド)

英語 (アメリカ合衆国)



② Нажмем на кнопку «Домой» и скажем по-русски, например: «Какова площадь Японии?» И так, посмотрим, как конкретно пользоваться этой услугой.

②ホームボタンを押した後、例えば、ロシア語で「日本の面積はどれくらいですか?」と試してみましょう。



ほーむボタンを押した後、話してみましょう

Говорим после нажатия на кнопку «Домой».

● На «Андроиде»

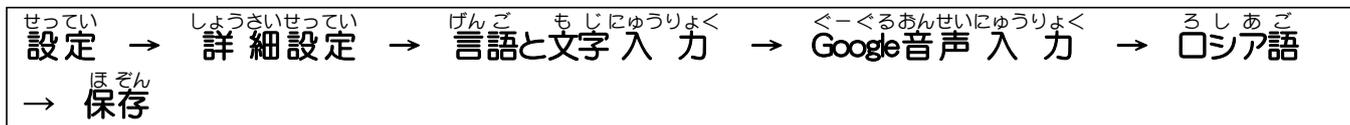
① Как правило, управление голосом бывает выставлено на японский, поэтому сначала переставим его на русский.

* На некоторых аппаратах это невозможно.

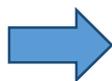
● Androidの場合：

①基本が、日本語音声の設定になっているので、まず、ロシア語設定に変えてみましょう。

※機種によってはできない場合があります。



せってい ほたん たっぷ
 「設定」ボタンをタップする
 Стукнуть пальцем по кнопке «設定».
 ↓
 しょうさいせってい たっぷ
 「詳細設定」をタップする
 Стукнуть пальцем по пункту «詳細設定».



言語と文字入力

言語
日本語 (日本) および 簡体中国語 (中国)

キーボードと入力方法

仮想キーボード

物理キーボード

デフォルトのキーボード 中国語 (ピンイン) - Google ピンイン入力

Google キーボード 英語 (米国)

iWnn IME 日本語

Google ピンイン入力 中国語 (ピンイン)

Google 音声入力 自動

詳細設定

スペルチェッカー

言語

नेपाली भाषा

ລາວ

ไทย (ประเทศไทย)

한국어 (대한민국)

シア語

普通话 (香港)

國語 (台灣)

廣東話 (香港)

日本語 (日本)

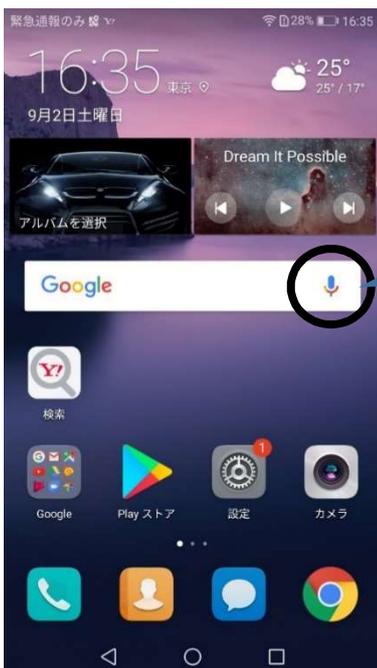
キャンセル 保存

日本語のチェックを外して、ロシア語にチェックを入れてください。その後、「保存」をタップする。

Снять флажок у японского языка и поставить у русского. Затем стукнуть пальцем по пункту «Сохранить».

② ストック指で「マイク」ボタンをタップし、例えば、「日本の面積はどれくらいですか?」と言ってみましょう。

② Майк-кнопку нажали, например, «Какая площадь Японии?»



マイクボタンをタップした後、話してみよう

Говорим, стукнув пальцем по кнопке «Микрофон».

*日本語での音声検索もぜひやってみてくださいね。

*Неприменно попробуйте выполнить речевой поиск информации и по-японски.



Фальшивые («фейковые») новости

Думается, что в газетно-телевизионную эпоху и распространители информации, и ее получатели представляли себе новости как «то, что сообщает правду и факты». Поэтому никто даже не беспокоился о том, что факты в новостях могут быть ложными.

К тому же в наш сетевой век увеличилась прослойка тех, для кого новости — в сетях. При этом распространителем информации может быть кто угодно. В таком вот сетевом обществе и появились фальшивые («фейковые») новости.

Повод заговорить о фальшивых новостях возник во время выборов американского президента в 2016 году. Когда между кандидатами Трампом и Клинтон разворачивалась ожесточенная предвыборная борьба, в таких социальных сетях, как «Фейсбук», «Твиттер» мгновенно распространились новости о том, что «Трампа поддержал Папа римский», «Клинтон имеет отношение к структуре, связанной с детской проституцией», и другие. Как ни странно, эти новости «проглотили» даже крупные СМИ и сообщили их по телевидению как факт. Они сразу же дали опровержение, но дело-то в том, что масштаб распространения этих новостей по сети был такой, что в них не разобрались даже крупные СМИ. Произошел и такой инцидент: на ресторан, который считался притоном той самой структуры, к которой Клинтон якобы имела отношение, совершил нападение какой-то мужчина. Говорят, что такие фальшивые новости оказали сильное влияние на предвыборную борьбу.

Да и в Японии вызвало много разговоров то, как во время Землетрясения в Кумамото в

ふえいくにゅーす (うそのにゅーす) フェイクニュース(うそのニュース)

てれび しんぶんじだい にゅーす い しば しん
 テレビ・新聞時代の「ニュース」と言えば、「真
 じつ じじつ ほうどう きょうつう
 実、事実を報道するものである」という 共 通
 にんしき ほんしん がわ じゆしん がわ
 の認識が、発信する側にも受信する側にもあ
 ったおも います。したがって、にゅーす ほうどう
 される事実が嘘の可能性があるなどというしんぱい
 をすることもありませんでした。

そして、いま ネット時代となり、にゅーすはネ
 ットで、という層も増えました。また、誰もが情
 報の発信者にもなれるようになりました。このよ
 うなネット社会の中で登場したのが、ふえい
 くにゅーす (うそのにゅーす)
 フェイクニュース(うそのニュース)です。

このフェイクニュースが話題に上るきっかけ
 となったのは、2016年のアメリカ大統領選挙
 の時です。大統領候補のトランプ氏とクリン
 トン氏の間に激しい選挙戦が繰り広げられ
 る中、「フェイスブック」や「ツイッター」等の
 SNS (Social Networking Service ソーシャルネ
 ットワーキングサービス) で「ローマ法王がトラ
 ンプ氏を支持」とか「クリントンが児童売春組
 織に 関与」等のフェイクニュースがあっという
 間に広がったのです。そして、あろうことか、こ
 のニュースを鵜呑みにした大手メディアまでが、
 このニュースをテレビで事実として報道してし
 まったのです。すぐに訂正されましたが、大手メ
 ディアさえその判断を誤ってしまうようなネ
 ットでの拡散力だったわけです。また、クリン
 トン氏が関与する売春組織の拠点とされた
 レストランを男が襲撃するという事件まで
 お 起きました。このようなフェイクニュースは、大

апреле позапрошлого года распространилась фальшивая новость о том, что «из зоопарка сбежал тигр» с видео, относящимся к другому времени.

Так кто же и с какой целью запускает такие фальшивые новости? Сообщают, что, как выяснили американские сетевые редакторы, это делает молодежь маленьких городков с депрессивной промышленностью в небольших странах, чтобы заработать себе на карманные расходы. Конечно, фальшивые новости запускают не только они, но большинству из них политика безразлична, а цель — получение дохода от рекламы на сайтах. Когда тот, кто прочитал статью на сайте составителя фальшивой новости, щелкнет на этой же странице по рекламе, за это автоматически пойдут деньги. Механизм здесь такой: чем больше людей эту новость просмотрит, тем больше доход. Поступают приличные деньги. Поэтому составитель запускает будоражащую информацию, на которую все набрасываются, новость, которую все хотят посмотреть, — даже если они и ложные.

Многие участники социальных сетей делятся интересными, на их взгляд, новостями с другими людьми, причем ситуация, судя по всему, такова, что делятся они ими со своими знакомыми, даже как следует не прочитывая содержания новостей, а только из-за броских заголовков. А если всего лишь несколько знакомых, среди которых поначалу распространилась какая-либо новость, в свою очередь, поделится ею со своими знакомыми, то она мгновенно распространится в мировом масштабе. Число просмотров новостей в социальных сетях больше, чем в крупных СМИ.

Один из способов контроля над фальшивыми новостями — не позволять



とうりょうせんきよせん えいきょう あた い われていす。
統領選挙戦にも大きな影響を与えたと言

にほん いっさくねん くまもとじしん さい どうぶつ
日本でも一昨年の熊本地震の際に、「動物
えん とら だっそう ふえいく に ゆーす
園から虎が脱走した」というフェイクニュース
じしん かんけい とき どうが いっしょ ひろ
が地震とは関係ない時の動画と一緒に広がり、
わだ い
話題となりました。

では、このようなフェイクニュースは、誰が何
もくてき なが あめりか ネット へん
の目的で流しているのか？アメリカのネット編
しゅうしゃ しら ちい くに こうぎょう ふ
集者の調べでは、ある小さな国の工業が不
しん ちい まち こづか かせ もくてき
振となった小さな街で、小遣い稼ぎを目的に
おこな わかものたち い つ
行っている若者達に行き着いたということ
ふえいく に ゆーす なが
す。もちろんフェイクニュースを流したのはこの
ひとたち わかものたち
人達だけではありませんが、この若者達のほと
せいじ おかんしん さいと こうこく
んどは政治には無関心でサイトからの広告
しゅうにゅう もくてき ふえいく
収入が目的だったということです。フェイク
に ゆーす さくせい せいさくしゃ さいと き
ニュースを作成している製作者のサイトで記
じ み ひと あな がめん こうこく くりっく
事を見た人が、同じ画面にある広告をクリック
かね じどうてき はい に ゆー
するとお金が自動的に入るのです。そのニュー
す み ひと おお おお しゅうにゅう つな
スを見る人が多ければ多いほど収入に繋が
り、相当の金額が入る仕組みになっています。
せいさくしゃ みな と せん
したがって、製作者は、皆が飛びつくような扇
じょうてき ないよう みな み に ゆーす うそ
情的な内容、皆が「見たいニュース」を嘘で
なが
も流してしまうのです。

えすえぬえすりようしゃ おもしろ に ゆーす
また、SNS利用者は、面白そうなニュース
ほか ひと かくさん しえあ ひと
は他の人に拡散する（シェアする）という人も
おお ないよう よ ひとめ ひ たいとる
多く、内容もろくに読まず人目を引くタイトル
し あ かくさん じつたい
だけで知り合いに拡散しているという実態もあ
るようです。さいしょ し あ すうにん
最初は知り合いの数人でも、その
し あ し あ かくさん
知り合いがまたそれぞれの知り合いに拡散すれ
ば、あつという間に世界規模になっていきます。
えすえぬえす きょうゆう に ゆーす あくせす
SNSで共有されるニュースへのアクセス
すう おおてめでい あはっぴょう に ゆーす あくせ
数が大手メディア発表のニュースへのアクセ
すすう し
ス数を凌いでいます。

ふえいく に ゆーす と し あくしつ
フェイクニュースを取り締まるためには、悪質

зловредным распространителям получать доходы от рекламы. Важно, пожалуй, также, чтобы СМИ проверяли подозрительные новости, а ошибочные — однозначно опровергали или исправляли. Сообщают, что в Германии внесен законопроект, по которому руководство интернет-ресурса, не принявшего мер в связи с публикацией фальшивой новости, должно подвергаться штрафу.

Для того, чтобы не быть обманутым ни фальшивыми новостями, ни информацией в сети, важно не быть беспечным и не «проглатывать» любую информацию в сети, важно помнить о том, каков механизм распространения информации по сети и каковы мотивы тех, кто ее распространяет (в том числе и о доходах за рекламу), и занимать в вопросах информации в сети осмотрительную позицию.



Ударение

Наверно, у кого-то из вас так бывало: вы говорите по-японски, как по учебнику, а вас совсем не понимают. Бывает же, что, как бы грамматически правильно кто-то ни говорил по-японски, его из-за произношения понимают не так, как он хотел. В действительности смысл часто передается и по контексту тоже, и, возможно, в конце концов он до собеседника доходит, но похоже, что многие хотят говорить так, чтобы и произношение у них было по-настоящему японским. Так вот в этот раз мы хотим порассуждать об ударении, потому что правильное ударение — это важное условие по-настоящему японского произношения. В разных диалектах ударение различается, поэтому в нашем журнале мы будем

な発信者には広告収入を得られないように
 することが一つ。また、マスメディアも真偽の怪
 しいニュースなどについては、調査をして、間違
 ったニュースについてはしっかり否定し、訂正し
 ていくなどのことをしていくことが大事でしょ
 う。ドイツでは、フェイクニュースを放置した業
 者に罰金を科すという法案も提出されたそ
 うです。

フェイクニュースに騙されないためにも、ネ
 ットの情報に振り回されないためにも、安易
 にネット上の情報を鵜呑みにしないこと、そ
 して、ネット上の情報流通の仕組み、情
 報発信者の動機（広告収入獲得等含
 む）を頭に入れ、ネット上の情報には慎
 重になるという姿勢が大事ですね。(B)

こーひーぶれいく
 Кофе-брейк コーヒーブレイク

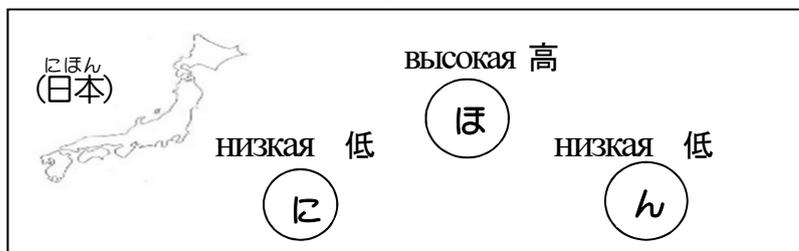
あくせんと アクセント

皆さんの中には、教科書のとおり日本語を
 話したにも関わらず、全然通じなかったという
 経験を持っている人もいないでしょ
 うか。どんなに文法的に正しい日本語であっても、
 発音によって思ったように通じないことがある
 んですよ。実際には、文脈から意味が伝わる
 ことも多く、最終的にはわかってもらえるかも
 しれませんが、日本語らしい発音で話したいと
 思っている人は多いようです。今回は、日本語
 らしい発音のために重要なアクセントについ
 て考えてみたいと思います。アクセントは方言
 によって違いがあるので、本誌では共通語の

рассуждать о нём на примере общепринятого

Единица японского произношения называется «мора»^{*1}, а японское ударение определяется ее высотой. Так, в слове 日本 ‘Япония’ три моры, причем каждая из них произносится с определенной высотой звука, как показано на рисунке: мора に низкая, ほ высокая, а ん низкая.

(*1) Как правило, мора соответствует одной букве каны. При этом такие сочетания, как きゃ, きゅ, きょ, в которых имеется маленькая や, ゆ или よ, обозначают не две моры, а одну. Например, い (胃) ‘желудок’ — это одна мора, あい (愛) ‘любовь’ — две, きっぷ (切符) ‘билет’ — три, ロシア語 ‘русский язык’ — четыре, きゅうり (胡瓜魚) ‘Огуречная рыба’ — пять.



Итак, какова же роль ударения? Во-первых, это различие смысла слов. Так, омонимы あめ; 雨 ‘дождь’ и あめ; 飴 ‘конфета’ благодаря ударению различаются по смыслу, как показано ниже.



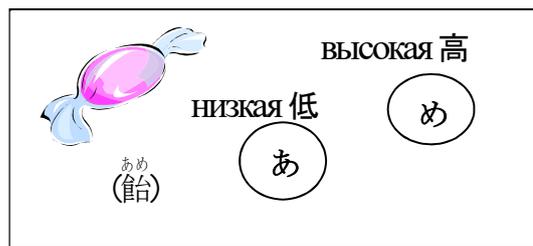
Во-вторых, это соединение разных слов в одно. Например, в предложениях 毎日新聞をよみます ‘Я читаю «Майнити симбун»’ и 毎日、新聞をよみます ‘Я каждый день читаю газету’ ударение позволяет отличить единое слово 毎日新聞 от двух отдельных слов 毎日 и 新聞. Ударение в этих случаях показано на рисунках 1 и 2.

くせんと れい はなし すす
アクセントを例に話を進めます。

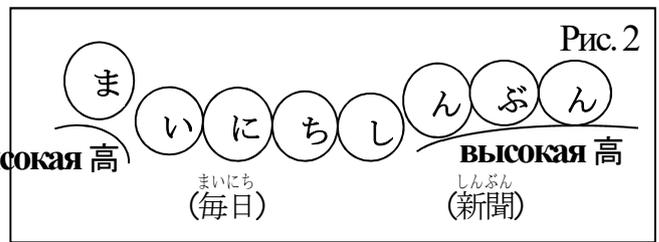
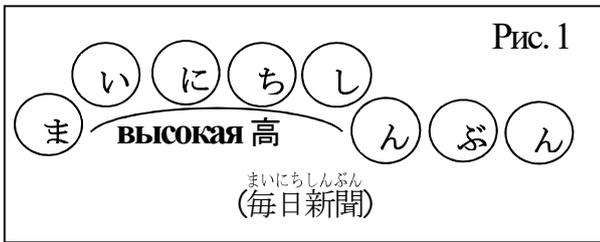
日本語を発音するときの単位を「拍」^{注1}と言いますが、日本語のアクセントは、拍の高低によって示されます。例えば、「日本」は3拍で、下図のように、「に」を低く、「ほ」を高く、「ん」を低く、1拍1拍をそれぞれ一定の高さで発音します。

(注1) 1拍は原則仮名1文字です。但し「きゃ」「きゅ」「きょ」のように、小さい「ゃ」「ゅ」「ょ」が付く仮名の場合は、2拍ではなく1拍です。例えば、「い(胃)」は1拍、「あい(愛)」は2拍、「きっぷ(切符)」は3拍、「ロシア語」は4拍、「きゅうり(胡瓜魚)」は5拍です。

では、アクセントの役割は何でしょうか。1つは言葉の意味を区別する役割です。例えば、同音異義語「雨」と「飴」はアクセントによって次のように意味が区別されます。



もう1つは言葉のまとまりを区別する役割です。例えば、「毎日新聞をよみます。」と「毎日、新聞をよみます。」のような場合、「毎日新聞」という1つの言葉なのか、「毎日」と「新聞」というふたつの言葉なのかをアクセントによって区別します。それぞれのアクセントは、以下の図1、図2のようになります。



Подумаем, в чём разница между рисунками 1 и 2, сосредоточив внимание на частях с высоким тоном. На рисунке 1 высокая часть одна, на рисунке 2 — две. Число таких высоких частей позволяет понять, где одно слово, а где два. То есть в пределах одного слова не бывает так, чтобы тон сначала понижался, а потом снова повышался — высокая часть бывает только одна.

Если говорить, осознавая эту роль ударения, то ваша японская речь должна стать понятнее для собеседника.

И в заключение — задание. Какому из следующих предложений ① и ② соответствует картинка А, а какому — В? Подумаем исходя из ударения.

図1と図2の違いを、アクセントが高くなっているかたまりの部分に注目して考えてみましょう。図1は<高>のかたまりが1つですが、図2は2つありますね。このアクセント<高>のかたまりの数が、1つの言葉か2つの言葉を区別しているのです。つまり、1つの言葉の中でアクセントは高い音から一度低い音になった後、再び高い音になることはなく、<高>のかたまりは1つだけだということです。

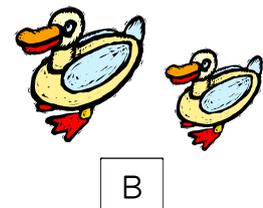
このようなアクセントの役割を意識しながら話す、聞き手に伝わりやすい日本語になるはずで。

最後に問題です。次の①と②の文に合う絵はA、Bのどちらでしょうか。アクセントから考えてみましょう。



① にわとりがいます。

② にわとりがいます。



Ответ.

Предложению ① соответствует картинка B:

二羽、鳥がいます 'Есть две птицы'.

Предложению ② соответствует картинка A: 二フ

トリがいます 'Есть петух'.

Мы порассуждали об ударении, употребляемом в общепринятом языке. Чтобы выяснить, каково ударение в диалекте, на котором говорят в вашей местности, вслушайтесь в речь окружающих, порасспрашивайте их.

答え:

①に合うのは、絵B「二羽、鳥がいます。」

②に合うのは、絵A「二フトリがいます。」

ここまで、共通語のアクセントで考えてきました。皆さんの地域で話されている方言ではどのようなアクセントになっているのか、周りの人が話す日本語をよく聴いたり、直接尋ねたりしてみましょう。(m)



Популярное блюдо из школьного питания «Кимчхи-тяхан»

Нравится ли вашим детям или внукам школьное питание? В анкетах про него около 80 % детей отвечают: «Нравится», а на вопрос «Почему?» всё больше детей отвечают: «Потому что вкусно». Таким образом, школьное питание среди детей популярно, но что именно они едят? Школа каждый месяц раздает меню, но просматривали ли вы его внимательно? Я и сама, когда бывала занята, совсем его не смотрела и выбрасывала. Однако если как следует его изучить, то обнаруживается, что в последнее время и для школьного меню придумывают разные вещи: устраивают дни местной кухни, дни иностранной кухни, в меню появляются блюда не из повседневной жизни — местные и иностранные. А в некоторых школах, вроде бы, даже организуют питание с блюдами на заказ (когда для учеников на заказ готовят их любимое меню). Когда ваш ребенок или внук принесет из школы меню, обязательно как-нибудь просмотрите его вместе и расспросите: «А это что за еда?», «А какое блюдо из меню тебе нравится?»

Итак, в этот раз мы вам представим рецепт блюда, которое в последнее время неизменно занимает вершину рейтинга любимых блюд из меню, — кимчхи-тяхан. Мясо — свинина, причем подходит мясо без костей как реберной, так и лопаточной части, а овощи можно взять те, что остались в холодильнике. Для младших классов готовят прямо по рецепту, для старших — с добавлением выпаренного маринада кимчхи, чтобы придать блюду немного остроты.

がっこうきゅうしょく にんきめ にゅー 学校給食の人気メニュー

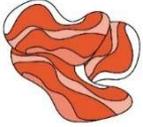
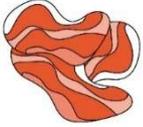
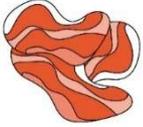
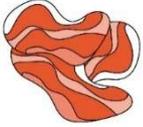
きむちチャーハン 「キムチチャーハン」

皆さんのお子さんやお孫さんは、給食が好きですか。給食に関するアンケートをいくつか見てみると、給食を「好き」と答える子どもの割合は8割近くで、その理由も「おいしいから」が増えているそうです。このように、子どもたちに人気の学校給食ですが、どんなものを食べているのでしょうか。学校からは毎月献立表が配られていますが、皆さんはじっくり眺めたことがありますか。私自身も、忙しいときは全く見ることなく捨ててしまったりしていました。しかし、よくよく見てみると、最近は給食のメニューも色々と工夫されていて、「郷土料理の日」や「国際理解の日」といって、普段食べないような、その土地の郷土食や外国料理が出ることもあるようです。また、リクエスト給食（自分の好きなメニューをリクエストして作ってもらう）などを実施しているところもあるようです。お子さんやお孫さんが献立表を持って帰って来たら、一緒に眺めながら、「これはどんな料理？」とか「好きなメニューは？」など、ぜひ一度話してみてください。

さて、今回ご紹介するのは、「好きなメニューランキング」で最近上位に必ず登場するという「キムチチャーハン」のレシピです。肉は豚肉ですが、ばら肉でも豚こまでも何でもよく、野菜も冷蔵庫の残り物で大丈夫です。低学年はこのままのレシピで作りますが、高学年向けには、少し辛味を足すために、キムチの漬け汁を煮詰めたものを使っているそうです。

Кимчхи-тяхан (на 4 порции)

Ингредиенты

Рис		на 4 порции
Кимчхи		80 г
Чеснок		полголовки
Морковь		1/3 моркови
Перец сладкий		1 шт.
Лук зеленый		1/2 луковицы
Масло растительное		нужное количество
Свинина лопаточной части		100 г
Кулинарное сакэ		1 чайная ложка
Соль, перец		немного
Лярд (жир)		нужное количество
Соус устричный		1/4 чайной ложки
Соус соевый		1/2 чайной ложки

Приготовление

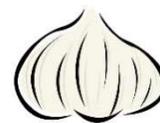
- ① Рис отварить.
- ② Овощи нарезать: кимчхи — крупно, чеснок — мелко, морковь, перец и лук — чуть покрупнее.
- ③ Растительное масло вылить на сковородку, поджарить чеснок, а когда появится запах, положить мясо и полить кулинарным сакэ.
- ④ Когда у мяса изменится цвет, положить морковь и продолжить жарить. Когда морковь станет мягкой, добавить кимчхи, перец и лук и приправить солью и перцем.
- ⑤ На другой сковородке разогреть лярд (если лярда нет — растительное масло), поместить туда смесь мяса с овощами, добавить отваренный рис и, помешивая, пережарить.
- ⑥ Приправить устричным и соевым соусом. Блюдо готово.

Ну как, вкусно получилось? Рецепты популярных блюд из школьного питания можно найти в разных местах: их выкладывают в интернете, печатают в передаваемых родителям школьных листках. Попробуйте же приготовить не только кимчхи-тяхан, но и что-нибудь еще!

キムチチャーハン(4人分)

ざいりょう [材料]

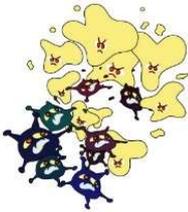
ごはん 4人分	キムチ 80 g
にんにく 半かけ	人参 1/3本
ピーマン 1個	長ネギ 1/2本
油 適量	豚こま 100 g
料理酒 小さじ1	
塩、胡椒 少々	
ラード(油) 適量	
オイスターソース 小さじ1/4	
しょうゆ 小さじ1/2	



つくりかた [作り方]

- ① ご飯を炊く。
- ② 野菜を切る。キムチはざく切り。にんにくはみじん切り。人参、ピーマン、長ネギは大きめのみじん切り。
- ③ フライパンに油を入れ、にんにくを炒めて、香りが出たら肉を入れて料理酒をふりかける。
- ④ 肉の色が変わったら、人参を入れて炒める。しんなりしたら、キムチ、ピーマン、長ネギを加えて、塩、胡椒で味を調える。
- ⑤ 別のフライパンにラード(なければサラダ油)を熱し、炊き上がったご飯と④を混ぜながら炒める。
- ⑥ オイスターソースとしょうゆで味付けして出来上がり。

さあ、うまく出来ましたか? 給食の人気メニューは、レシピがインターネットで公開されていたり、学校で配られていたり、手に入れる方法はいくつかあります。キムチチャーハン以外にも、挑戦してみてくださいね! (O)



Пищевые отравления

Основными возбудителями пищевых отравлений являются бактерии и вирусы.

Отравления бактериального происхождения часто происходят летом (в июне — августе). Большинство бактерий быстрее всего размножаются при температуре близкой к температуре человеческого тела. К тому же они любят влажность, поэтому в сезон сливовых дождей число отравлений бактериального происхождения возрастает. В случае большинства типичных бактерий — энтерогеморрагических кишечных палочек (O157, O111 и др.) заражение происходит от помета крупного рогатого скота, овец, свиней и другого домашнего скота через воду и пищу. Заразиться можно и от зараженного человека. Бактерии погибают в результате тепловой обработки при 75° не менее 1 минуты. Следует избегать есть сырые мясо и внутренние органы, такие как печень, а при приготовлении котлет и других блюд из мясного фарша — хорошо его прогревать до самого центра. Инкубационный период (отрезок времени от заражения до проявления симптомов болезни) при таком отравлении составляет в среднем 3—5 дней. Его основные симптомы: рвота, понос, температура и другие, повторяющийся водянистый понос при сильных болях в животе с последующим кровавым стулом. У заразившихся бывает осложнение в виде гемолитико-уремического синдрома, который может привести даже к смерти. Для лечения вводят антибиотик, чтобы не допустить увеличения количества бактерий, и ставят капельницу, чтобы предотвратить обезвоживание.

しょくちゅうどく 食中毒

しょくちゅうどく ひ お おも げんいん さい
食中毒を引き起こす主な原因には「細菌」と「ウイルス」があります。

さいきん げんいん しょくちゅうどく なつ がつ がつ
細菌が原因の食中毒は夏(6月~8月)に多発します。細菌のおおくは人間の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、湿気を好むため、梅雨の時期には細菌による食中毒が増えます。代表的な細菌である腸管出血性大腸菌(O157、O111等)のおおくは、牛、羊、豚等の家畜の糞便から水や食物を介して感染します。また、感染した人からの感染もあります。菌は75度で1分以上加熱することで死滅します。肉やレバー等の内臓を生で食べることは避け、ハンバーグ等の挽肉を使った料理の場合は、中心部までしっかり加熱します。潜伏期間(感染から発症までの時間)は、平均すると3日~5日ぐらいです。主な症状は、嘔吐、下痢、発熱等で、激しい腹痛を伴った水っぽいう下痢を繰り返し、その後血便が出ます。感染者の中には溶血性尿毒症症候群を合併することがあり、その場合死亡することもあります。治療は、菌を増やさないための抗生物質投与や、脱水を予防するための点滴が行われます。

いっぼう ういるす げんいん しょくちゅうどく ふう
一方、ウイルスが原因の食中毒は冬(11月~3月)に多発します。代表的なウイルスはノロウイルスです。感染者が調理をすることで食品や食器等を介して感染する場合があります。

Отравления вирусного происхождения часто бывают зимой (в ноябре — марте). Типичным их возбудителем является норовирус. В большинстве случаев заражение происходит от продуктов и посуды, с которыми контактировал зараженный во время приготовления пищи, а еще — от зараженных норовирусом двусторчатых моллюсков (главным образом устриц) и других продуктов. Считается, что при тепловой обработке двусторчатых моллюсков их центральную часть требуется прогревать при температуре 85—90° не менее 90 секунд. Заражение может произойти при прикосновении к калу или рвотной массе зараженного. Важно немедленно надлежащим образом их убирать. Инкубационный период при таком отравлении составляет 1—2 дня. Его основные симптомы: тошнота, рвота, понос, боли в животе и другие, причем характерно то, что появляются они внезапно и являются острыми. Эффективных противовирусных препаратов от норовируса нет, а лечение ограничивается такой симптоматической терапией, как переливание крови.

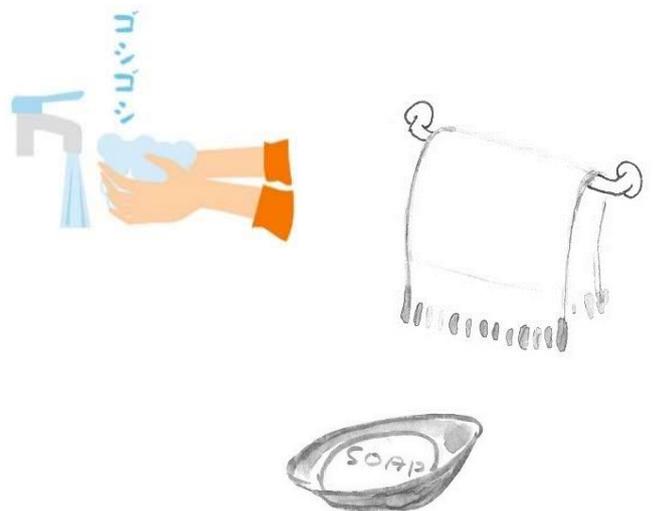
И в том, и в другом случае надо иметь в виду, что прием средства от поноса может задержать токсины и вирусы в кишечнике и замедлить выздоровление. Для профилактики отравлений надо подвергать продукты тепловой обработке, мыть руки и соблюдать гигиену при приготовлении еды.

Отравления кроме того вызываются природными ядами (содержащимися помимо прочего в ядовитых грибах и *фугу*), анизакидами и другими паразитами и т. д. Такие отравления возможны на протяжении всего года. Давайте же прилагать усилия для профилактики пищевых отравлений: в частности, надо взять за привычку мыть руки после возвращения домой и перед едой.

ほか の ろ う い る す お せ ん に ま い が い お も
 く、他にノロウイルスに汚染された二枚貝(主に
 か き と う せ つ し ゅ か ん せ ん に ま い が い
 牡蠣)等を摂取することで感染します。二枚貝
 か ね つ ち ょ う り ち ゅ う し ん ぶ ど
 の加熱調理では、中心部が85~90度で90
 ひ ょ う い じ ょ う か ね つ ひ つ よ う
 秒以上の加熱が必要であるとされています。
 ま た、か ん せ ん し ゃ び ん お う と ぶ つ ふ て かい
 また、感染者の便や嘔吐物に触れた手を介し
 か ん せ ん と う か ん せ ん し ゃ べ ん お う と ぶ つ
 ての感染等があります。感染者の便や嘔吐物
 す ば や て き せ つ し ょ り た い せ つ せ ん
 は、素早く適切に処理することが大切です。潜
 ぶ く き か ん い ち に ち ひ つ か お も し ょ う じ ょ う
 伏期間は1日~2日ぐらいいです。主な症
 は、は げ お う と げ り ふ く つ う ち ゅ う
 状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛等で、これらの
 し ょ う じ ょ う と つ せ ん き ょ う れ つ お と く ち ょ う
 症状が突然、強烈に起きるのが特徴で
 の ろ う い る す ゆ う こ う こ う う い る す ざ い
 す。ノロウイルスには有効な抗ウイルス剤がな
 ち り ょ う ゆ え き と う た い し ょ う り ょ う ほう か ぎ
 く、治療は輸液等の対症療法に限られま
 す。

ど ち ら の ば あ い げ り ど く す り ふ く よ う ど く
 どちらの場合も、下痢止めの薬の服用は、毒
 そ う い る す ち ょ う か ん ない と ど かい ふ く お く
 素やウイルスを腸管内に留ませ、回復を遅
 ら せ る か の う せい ち ゅ う い ひ つ よ う
 らせる可能性があるので注意が必要です。予
 ほう か ね つ ち ょ う り て あ ら ち ょ う り
 防としては、加熱調理する、手洗い、調理の
 さ い え い せい か ん り た い せ つ
 際の衛生管理が大切です。

ほ か ど く き の こ ふ く と う し ぜ ん ど く
 この他、毒キノコやフグ等の「自然毒」や、
 あ に さ き す と う き せい ち ゅ う げ ん い ん
 アニサキス等の「寄生虫」なども原因となり、
 し ょ く ち ゅ う ど く ね ん じ ゅ う は つ せい が い し ゅ つ
 食中毒は1年中発生しています。外出
 さ き い え か え し ょ く じ ま え て あ ら
 先から家に帰ったときや食事の前の手洗い
 し ゅ う か ん か と う し ょ く ち ゅ う ど く よ ぼう つ と
 を習慣化する等、食中毒の予防に努めま
 しょう。(m)



Головная вошь, постельный клоп, пылевой клещ (клещ домашней пыли)

В этот раз мы хотим вам рассказать: о головной вши — от нее в последние годы страдают главным образом дети, ведущие жизнь в коллективе (в детских садах, начальных школах и иных подобных заведениях), о постельном клопе — он обитает в доме, ведет ночной образ жизни и сосет кровь у спящих людей, и о пылевом клеще — он чаще других встречается в домах.

Головная вошь может завестись в любое время года. Передача головных вшей происходит путем прямого контакта волосами, через общие расчески, полотенца, постельное белье, головные уборы. Так, у детей передача происходит в детском саду во время тихого часа, в школе — во время занятий плаванием, когда один ученик одалживает другому головной убор или полотенце. Головная вошь появляется независимо от чистоты головы, поэтому нужно следить за тем, чтобы неправильное представление («грязнуля», «неряха») не обидело ребенка, не привело к издевательствам над ним, и реагировать на это, имея правильные знания. Головная вошь имеет серый цвет и паразитирует на голове человека. Взрослая самка откладывает у корней волос около 5—6 яиц (гнид) за день. Продолжительность жизни взрослой особи — около месяца. Головная вошь сосет кровь через кожу головы, это место начинает чесаться, а в слишком сильно расчесанном месте возникает воспаление. Для избавления от головной вши нужно удалять гниды на волосах: каждый день мыть голову, после мытья расчесывать волосы частым гребнем, а волосы с гнидами отстригать. В последнее время в продаже появились средства от головных вшей в виде шампуней (хотя гниды ими не уничтожаются).

あたまじらみ とこじらみ なんきんむし
アタマジラミ、トコジラミ(南京虫)、

ちりだに
チリダニ

今回は、近年保育園、幼稚園及び小学校
など集団で生活する子どもたちに被害が集
中しているアタマジラミ、家の中に生息し夜
中になると徘徊し就寝中の人の血を吸うト
コジラミ(別名:南京虫)、そして家庭で最も
多く見られるチリダニについてお話ししたいと
おもいます。

アタマジラミは1年中発生し、髪と髪が
直接接触したり、また、櫛、タオル、寝具及び帽
子などを共有することで感染し
ます。例えば、子どもたちの間
では、保育園の昼寝のときや、学校の
水泳の授業で帽子やタオル等を貸し借りす
ることによって感染します。アタマジラミは清
潔かどうかに関係なく発生するので、「不潔
だ」、「だらしない」等の間違ったイメージで子
どもの心を傷つけたり、いじめにつながったりし
ないよう気をつけ、正しい知識を持って対応し
ましょう。アタマジラミは灰黒色をしていて、
人の頭部に寄生します。雌の成虫は頭髪の
根元近くに1日約5~6個ほど卵を産みつけま
す。成虫の寿命は約1ヶ月です。頭皮から
吸血し、吸血された箇所は痒くなり、頭皮
を掻き過ぎると炎症を起こします。駆除する方
法は、毎日洗髪し、洗髪後は目の細かい梳き
櫛(すきぐし)で髪をすいたり、卵が付いてい
る毛を切ったりして、髪に固着した卵を取り
除きます。最近ではシャンプータイプの駆除薬
が市販されています(但し、卵を殺虫するこ
とはできません)。また、枕カバーやシーツ、衣



Наволочки, простыни и одежду перед стиркой следует замачивать в воде температурой не ниже 60 градусов, а после стирки высушивать на солнце. Еще эффективнее проглаживать их утюгом.

Теперь о постельном клопе. Хотя японски его и называют вошью, это щитник из подотряда клопов. Период его активности — с июня по сентябрь, но в наши дни из-за распространения электроприборов и систем отопления он увеличился. Личинки и взрослые особи питаются кровью человека и животных. Взрослые особи живут около года и очень жизнеспособны. За свою жизнь самка откладывает аж 200—500 яиц, так что количество их возрастает мгновенно. Постельный клоп любит темные тесные места: трещины в стенах и столбах, пазы в мебели и нижние поверхности деревянных кроватей. Ведет ночной образ жизни и сосет кровь из открытых частей тела: запястий, лодыжек, что вызывает сильную чесотку. В местах скопления постельных клопов в большом количестве наблюдаются их кровавистые экскременты, поэтому при их уничтожении местá, где видны такие следы, нужно обильно обрабатывать аэрозолем.

И наконец о пылевом клеще (клеще домашней пыли), который чаще других встречается в обычных домах. Он встречается в комнатной пыли, а питается перхотью человека, грязью на теле, пищевыми отходами. Пылевые клещи не кусаются, но их трупы и экскременты могут вызывать аллергическое воспаление кожи и бронхит. С увеличением количества клещей пылевых увеличивается количество и питающихся ими клещей из семейства хейлетидов, которые кусаются. Помимо пыли пылевой клещ обитает в мебели и коврах. Для избавления от него необходимо, как минимум, тщательно пылесосить, периодически просушивать белье на солнце и поддерживать в доме чистоту.

服は洗濯前に60度以上のお湯につけ、洗濯後、天日干しにします。アイロンをかければさらに効果的です。

次に、トコジラミ(別名:南京虫)は名前はシラミですが、実はカメムシの仲間



です。活動期間は6~9月ですが、現代では熱を発生する電化製品や暖房の発達で活動期が広がって

います。幼虫と成虫の餌は人や動物の血液で、成虫は1年程生きることができ、生命力が強いです。雌は生涯に200~500個も産卵するので、瞬く間に増えてしまいます。壁や柱の割れ目、家具類の隙間及び木製ベッドの裏等暗くて狭い場所を好んで生息しています。夜間に活動し、寝ている人の手首、足首など露出部分から吸血し、強い痒みを感じます。生息場所の近くには、血糞(排泄物)が多く見られますので、駆除する際は、その痕跡が見られる場所に、多めにエアゾール剤を吹きかけておきます。

最後に、一般家屋の中で最も多く見られるチリダニ(ヒョウヒダニ)ですが、室内の塵の中に見られ、人のフケや垢、食品のくず等を餌にしています。人を刺しませんが、その死骸や糞がアレルギー性の皮膚炎や気管支炎を起こす場合があります。また、チリダニが増えるとそれを餌にするツメダニも増え、これは人を刺します。生息場所は塵の中、他、寝具やカーペットの中です。駆除する方法はとにかくこまめに掃除機をかけ、寝具は定期的に天日干しにし、家中をきれいに保つことです。(K)



Ловушка «Лайна»

— Что?! Над моим ребенком
издеваются?! —



Раньше в статье под заголовком «Что такое „LINE (райн)“?» мы вас познакомили с тем, что такое «Лайн» и как им пользоваться, а в статье «„LINE“ ~ Пункты внимания, когда пользуются дети ~» мы указали на то, что на общение в «Лайне» нужно обращать внимание, и в особенности на то, что при общении в группе можно подвергнуться издевательствам: про участника могут написать гадость, могут отвергнуть.

В этом номере мы приведем примеры того, как совершённые безо всякого умысла поступки вылились в издевательство над участниками «Лайна»: в первом из описываемых случаев — над участником группы друзей, а во втором — над другом.

Группа А в «Лайне» объединяла восьмерых друзей из одного школьного кружка. Они очень любили шутить и постоянно подтрунивали друг над другом и устраивали розыгрыши. Один из участников группы — В с малых лет переживал из-за своей большой родинки под носом. Однажды С несмотря на то, что В это не нравилось, против его воли сделал снимок с родинкой крупным планом и выложил в «Лайн». Остальные участники группы сразу же поместили смешные комментарии.

В, увидев эту переписку, ушел из кружка. Больше он ни в один кружок не пошел и вообще уже не смог ходить в школу.

После этого всех остальных участников группы А наказали временным исключением из школы, причем некоторых — с уведомлением комитета по образованию.

らいん お かな LINEの落とし穴

~えっ!うちの子がいじめを?!~

以前、「LINEって何?」と題してLINEとは何か、どのように利用されているのかを紹介しました。また「LINE~子どもが利用する時の注意点~」では、LINEを用いてコミュニケーションをとる上で、気をつけなければいけないこと——特にグループトークの中で悪口を書かれたり、仲間はずれにされたりといったいじめにあう可能性が高いことを指摘しました。

今号では、LINEで繋がる仲良しグループや友人間で、軽い気持ちで行なった行為がいじめの加害者になり得るケースを取り上げます。



LINEグループAは、同じ部活動に所属する8人が集まった仲良しグループでした。冗談が大好きで、常に辛らつな言葉やギャグが飛び交っていました。グループの一員であるB君は、小さいときから鼻の下にある大きなほくろのことをとても気にしていました。ある日、C君はB君が嫌がっているにもかかわらず、無理やりほくろを強調した写真を撮り、LINE上に掲載しました。他のメンバーもすぐに面白おかしいコメントを発言しました。

B君はそのやり取りを見て、部活動を早退しました。以来、部活動にも参加せず、学校にも登校できなくなっていました。

その後グループAに参加していたB君以外のメンバー全員に、学校から謹慎または停学処分が言い渡されました。

Все считали, что *E* и *F* — добрые друзья. Однажды *F*, пока *E* не видит, взял его мобильный телефон и, выдав себя за него, выложил в лайновской группе с большим числом друзей изображение, на котором соединил фотографию его лица с фотографией женского тела от шеи. *E* испытал такой стыд, что жить не хотелось.

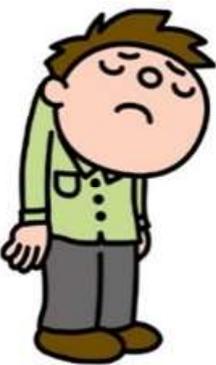
いーくん えふくん まわ なか よ ふたり み
E君とF君は周りからはとても仲の良い2人と見
られていました。ある日F君はE君が見ていないす
きにいーくん けいたい いーくん いーくん かおじゃしん
E君の携帯でE君になりすまし、E君の顔写真
じょせい のくびからした ぶぶん の写真を組み合わせて加
工した画像を、おおぜい のともだちが参加するLINEグループ
に流しました。E君は恥ずかしさで消え入りたい気
もちになりました。

В связи со вступлением в силу закона «О дальнейших мерах по предотвращению издевательств» Министерство образования и науки с 2013 года дает понятию «издевательство» следующее определение.

Издевательством считается «такое действие (в том числе совершаемое в интернете) в отношении ребенка, при котором ученики одной с ним школы или иные дети, имеющие постоянные личные отношения с ним, оказывают на него моральное или физическое воздействие, а названный ученик при этом испытывает моральные или физические страдания».

Если ребенок, почувствовавший, что над ним издеваются, «испытывает моральные или физические страдания», то такое действие становится издевательством несмотря на то, что другие «этого не хотели», что это было «продолжение игры», что они «только хотели пошутить».

Общение в «Лайне» отличается тем, что ведется в закрытом пространстве. Просмотр информации в группе возможен только образующей ее компанией и недоступен для глаз посторонних. Чаще всего из боязни, что тебя исключат из группы, станут игнорировать, ты не можешь откровенно высказаться, к тому же «Лайн» устроен так, что сразу видно, прочитано помещенное сообщение или нет, и тобой владеет навязчивая



もんぶかがくしょう ほうしだいさくすい
文部科学省によると、いじめ防止対策推
しんほう しこう ともな へいせい ねん
進法の施行に伴い、「いじめ」は平成25年
どからつぎ ていぎ
度から次のとおり定義されています。

「いじめ」とは、「児童生徒に対して、当該児
どうせいと ざいせき がっこう ざいせき とうとう
童生徒が在籍する学校に在籍している等当
がいじどうせいと いったい じんてきかんけい た じ
該児童生徒と一定の人的関係のある他の児
どうせいと おこな しんりてき ぶつりてき えいきょう
童生徒が行う心理的または物理的な影響
をあた こうい いんたーねっと つう おこな
を与える行為(インターネットを通じて行われ
るものも含む。)であって、当該行為の対象と
じどうせいと しんしん くつう かん
なった児童生徒が心身の苦痛を感じているも
の。」とする。

「いじめられた」と感じた者が、「心身の苦痛
かん 感じる場合、そんなつもりはなかった、
あそ えんちよう じょうだん
「遊びの延長」、「ほんの冗談のつもり」であ
っても「いじめ」になるのです。LINE 上でのやり
とりの特徴的な点は、閉ざされた空間である
ということです。グループを形成している仲間
あいだ えつらん だいさんしゃ
の間でしか閲覧することができず、第三者の
め とど くらぶ
目が届きません。また、グループからはずされたり、
むし 無視されたりする可能性を恐れて率直な
いけん い みどく きどく
意見が言えない、「未読」「既読」がはっきりわか
るという仕組みから、メッセージを見
たらすぐにコメント
をしなくてはいいな
いのではないかとの
きょうはくかん も
強迫感を持つ、など



идея сразу же дать комментарий, как только ты это сообщение увидишь, и т. д. Рассказывают, что даже если по твоим ощущениям в группе ухудшилась атмосфера или кто-то стал мишенью для насмешек, ты никак не можешь высказаться и окончательно «попадаешь под влияние общего настроения», а еще — что «сразу же отправляешь» комментарий, не оставив себе достаточно времени на его обдумывание. Большинство участников группы А «попали под влияние общего настроения» и сошлись в желании подтрунивать и оставлять комментарии, «работающие на публику».

Про родителей говорят, что они не слишком разбираются в «Лайне» и других недавно появившихся социальных сетях, а дети, похоже, постепенно уходят дальше и дальше. Разве это не вызывает ощущения, что поводов для беспокойства становится всё больше? Однако даже если вы сами социальными сетями и не пользуетесь, выясните, как они устроены, с какими проблемами можно легко столкнуться, и постоянно беседуйте с детьми на такие, например, темы как: «Сочувствие к другим», «Разная чувствительность у разных людей», «Опасности, связанные с распространением информации». Хотелось бы также, чтобы в семье были установлены отношения, при которых в случае чего всегда можно было посоветоваться.



といった傾向もあります。グループ内の雰囲気が悪くなっていると、誰かが標的になっていると感じてもなかなか言い出せず「ムードに流され」てしまったり、あまり時間をかけて考えず「即座に発信」したりするということが起きてくるといいます。グループAのメンバーも大半は「ムードに流され」て、からかい行為に同調したり、受けを狙った発言をしたりしたのです。



LINEをはじめ、昨今のSNSについては、親もよく把握できていないというのに、子どもたちはどんどんと前へ先へと進んでいくようで、心配の種が増えたように感じるのではないのでしょうか。しかし、自身で利用しないまでも、SNSの仕組みや陥りやすい問題を知り、普段から子どもと「他人を思いやる気持ち」や「個々人の感受性の違い」、「情報の拡散の恐れ」などについて話し合っておきましょう。また、何かあったらすぐに相談してもらえるような家族関係を築いておきたいものです。(Y)

Тренировка для всех

(на гибкость — стретчинг)

◇ Эффект от тренировки гибкости

Тренировка гибкости — это хорошо вам знакомые безопасные физические упражнения для развития гибкости тела. Благодаря им растягиваются мышцы и повышается гибкость суставов. Имеют они и расслабляющий эффект. Они способствуют улучшению кровотока и, возможно, ослабят тугоподвижность плеч и боли в пояснице, а также знобливость. Даже поначалу негнущееся тело постепенно станет гибким. Непременно попробуйте начать заниматься уже сегодня!

◇ Особенности

Тренировка гибкости отличается от обычной гимнастики: здесь растягивание надо выполнять не резко, а постепенно и медленно. Дышать при растягивании нужно медленно.

◇ Подходящее время для тренировки гибкости

Идеальное время — когда тело достаточно разогрето, например, после прогулки или принятия ванны.

◇ Упражнения на растяжку

Мы познакомим вас с шестью простыми упражнениями на растяжку, которые можно выполнять дома. Важно то, что делать их надо на выдохе. Если заболят суставы, делать через силу ни в коем случае не надо. Если будет приятная боль от растяжения мышц, то это не страшно.

みんなのトレーニング

(ストレッチ編)

◇ ストレッチの効果

ストレッチは体を柔らかくするための身近で安全な運動です。ストレッチによって筋肉を伸ばし、関節を柔らかくすることができます。また、ストレッチはリラクゼーション効果もあります。さらに血行がよくなり、肩こりや腰痛、体の冷えも改善されるかもしれません。最初は体が硬くても続けることで徐々に柔らかくなりますよ。ぜひ、今日からやってみましょう!

◇ 特長

普通の体操と異なり、急に伸ばさず、少しずつゆっくり伸ばしていきましょう。ゆっくり呼吸を続けながらストレッチしましょう。

◇ ストレッチのタイミング

散歩の後やお風呂上がりなど、体が十分に温まっている状態が理想的です。

◇ ストレッチの方法

家で簡単にできるストレッチを6種類ご紹介します。必ず息を吐きながらやるのがポイントです。関節の痛みがあったら決して無理をしないように。筋肉が伸びる心地よい痛みならOKです。



Спина

Соединить руки над головой и на выдохе вытянуть ладонями вверх. Лучше, когда есть ощущение растяжки под мышками.



Тазобедренный сустав

Сесть на пол, соединив подошвы, и на выдохе наклониться вперед. Лучше, когда есть ощущение растяжки внутренней поверхности бедер от тазобедренного сустава (места соединения ног с туловищем).



Ягодицы — бёдра (задняя поверхность)

Лежа на спине, обхватить колени. На выдохе медленно подтянуть его к груди. Другое колено при этом должно быть вытянуто. Лучше, когда есть ощущение растяжки от ягодиц до обратной стороны коленей.



背伸び

両手を頭の上で組んで、息を吐きながら、手の平を上に向けて伸ばしましょう。脇の下が伸びる感覚があるといいでしょう。



股関節

両足の裏を合わせてあぐらをかき、息を吐きながら、体を前に倒します。股関節(足の付け根辺り)からももの内側が伸びる感覚があるといいでしょう。



おしり〜太もも(後ろ側)

仰向けに寝た状態から、片方のひざを抱えます。息を吐きながら、ゆっくり胸に引き付けていきましょう。もう片方のひざは伸ばしたまま行ってください。おしりからひざの裏にかけて伸びる感覚があるといいでしょう。



Бёдра (передняя поверхность)

Лежа на животе, ухватиться одной рукой за лодыжку и на выдохе подтянуть ногу к ягодице. Лучше, когда есть ощущение растяжки передней поверхности бедра.

Рука — 1

Вытянуть руку перед собой и на выдохе притянуть ее другой рукой к туловищу. Лучше, когда есть ощущение растяжки наружной поверхности обе



Рука — 2

Вытянув руку вверх, на выдохе согнуть ее в локте и завести за голову. Надавить на согнутый локоть другой рукой. Лучше, когда есть ощущение сильной растяжки под мышками.



(Модель — репатриантка г-жа N.)

ふと まえがわ 太もも (前側)

うつ伏せに寝た状態から片手で足首を持ち、息を吐きながら、おしりに引き付けていきます。太ももの前が伸びる感覚があるといいでしょう。



うで 腕 1

片方の腕をまっすぐに伸ばし、息を吐きながら、反対の腕で自分の体の方に引き寄せます。二の腕の外側が伸びる感覚があるといいでしょう。

うで 腕 2

片方の腕をまっすぐ上に伸ばし、息を吐きながら、頭の後ろでひじから曲げます。曲げたひじを反対の手で押さえます。脇の下がよく伸びている感覚があるといいでしょう。



も てる き こくしゃいっせい えぬ
(モデル 帰国者一世 Nさん)

(K)

От редакции

Каким для вас был в этом году? Желаем вам, чтобы и в следующем году был для вас замечательным!

Центр по связям и поддержке соотечественников из Китая обновил главную страницу своего сайта, которая стала удобной и при просмотре ее на смартфоне. На сайте можно посмотреть и архив номеров нашего журнала, так что непременно посетите наш сайт.

Дорогие читатели! Нет ли у вас желания прочитать ту или иную статью? А еще предлагаем вам присылать нам статьи, где бы вы писали о своей работе, учебе, повседневных делах, присылать фотографии блюд, иллюстрации и так далее, которые вы приготовили по опубликованным в нашем журнале рецептам, описания сцен, с ними связанных. Все мы их ждем.

Стоят холодные дни. Следите за своим состоянием и будьте здоровы.

Счастливого нового года!

編集後記

今年は皆さんにとってどのような一年でしたでしょうか。来年も素晴らしい一年となりますようにお祈りしています!

中国帰国者支援・交流センターのトップページがリニューアルし、スマホでも見やすくなっています。本誌のバックナンバーも見られますので、ぜひアクセスしてみてください。

皆さん! 「こんな記事が読みたい」といったご希望はありませんか? また、仕事・学習・日々の活動等に関する体験談などの投稿や、本誌で紹介した料理レシピで皆さんが作ってみた、料理の写真やエピソードや、イラスト等をお寄せください。職員一同、お待ちしております。

寒い日が続きますので、体調管理に気を付けて、元気にお過ごしください。

よいお年を。(m)



皆さんのおかげで本誌の名前が決まりました。

い名前を考えてくださいありがとうございました!

末永くよろしくお願いたします。

《お問い合わせ》 《Адрес для наведения справок》

〒110-0015 東京都台東区東上野1-2-13 カーニープレイス新御徒町7F
中国帰国者支援・交流センター (首都圏センター)

TEL : 03-5807-3171

FAX : 03-5807-3174

E-mail : info@sien-center.or.jp

HP : <https://www.sien-center.or.jp/>

