

### 日本語教室が再開

## みんなで乗り越えよう

新型コロナウイルスとの戦いが長期化するなか、当センターの日本語教室が6月から再開しました。受講生のみなさんにはマスク着用で距離を空けて座ってもらい、教室の換気をこまめに行うなど、感染予防には十分気をつけながら授業が行われています。通所している受講生は、全体の登録者数の半分ほど。やはり外に出るのが不安で通所できなかったり、家族に止められている人もいますが、元気に通ってくる帰国者の姿には本当に励まされます。文化活動教室も順次再開し、センター内も活気づいてきました。様々な制限がある中での再開ではありますが、みんなでこの状況を乗り越えていきたいと思えます。

### コロナにまつわる知識を日本語で

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、テレビや新聞では今まで聞いたことのない言葉が使われるようになりました。日本語教室でも「クラスター」、「三密」といった新しい言葉を取り上げ、その意味



について学んでいます。また医療・介護クラスでは、新型コロナウイルスに関する用語が中国語・ロシア語に翻訳され、受講生のみなさんに配布されました。

### マスクを寄贈していただきました！

## 「みなさんのお役に立ちたい」



このたび、中国帰国者二世曹雪峰さんからマスク1000枚の寄付がありました。曹さんは2003年に帰国し、今は株式会社和楊徳信を経営しています。現在の新型コロナウイルス感染症拡大のなかでも、会社の経営は順調とのことです。

曹さんは、今の自分があるのはみなさんのおかげ、苦楽を共にする帰国者のみなさんのお役に立ちたい、と当センターへマスクの寄付を申し出てくれました。また日本での第二の人生を始めた江別市にも恩返ししたいとマスクを寄付しています。センターにいただいたマスクは、受講生のみなさんに配布しました。

## 文化活動教室も再開

### 様々な可能性を模索

現在当センターが利用してる施設は、感染予防のため、ひとつの部屋に集まる人数に制限が設けられています。また歌うこと（大きな声を出すこと）も禁じられています。そのため文化活動教室も可能性を模索しながらの再開となりました。

### 太極拳は ZOOM を使って



太極拳教室は、中国帰国者だけではなく樺太帰国者にも人気です。「密を避けるため」、二会場を ZOOM でつなぎ、一方の部屋ではパソコンにつないだテレビ画面を見ながら行われました。出席を取るのも画面越し、合間には互いに手を振ったり、声をかけあったりしながら楽しく行われました。

### 歌唱教室は音楽鑑賞



歌唱教室では、歌集にあるおなじみの歌を色々な歌手や合唱団による演奏で聴く、音楽鑑賞

を行っています。合間に先生から演奏について解説があり、同じ曲でも演奏の仕方が色々あることを学んでいます。いいなと思った演奏はメモしておいて、後で歌えるようになったときの参考にします。また歌詞を読んで、その意味を一緒に考えた

りしています。やはり歌えないことは、ちょっと残念ですが、音楽の楽しさを再認識しています。

## 医療・介護特別講座

### 日々の食事で免疫力を



7月6日今年度初めての医療・介護クラスの特別講座が開かれました。「腸活と免疫力アップのための食事~おなかから元気になりましょう~」というテーマで、札幌市保健所の管理栄養士の中澤 祥子先生から、バランスの取れた食事の大切さについてお話を聞きました。

この講座に先だって、受講生のみなさんは「10食品群シート」を使って5日間食べた物を記録していました。「10食品群シート」は、高齢者の低栄養予防を目的に考案された、日々食べたものを記録していくシートです。高齢者の場合、三食ご飯を食べていても、肉・魚・卵などのタンパク質が不足しがちで、低栄養に陥ってしまうことが多いそうです。シートを使って不足しがちな食品を食べているか確認し、少ないものを多くするように気をつけることで、低栄養の予防につなげることができます。

講座では栄養バランスのよい食事とはどんなものかを学び、また食事によって便秘を予防し、腸の働きをよくすることで免疫力を高められる、ということも学びました。

免疫力という、いま最も関心の高いテーマだけに、みんな真剣に聞いていました。ぜひ帰国者のみなさんには日々の食事に気をつけて、コロナウイルスにも、他の病気にも負けない元気な体を保ってほしいです。

## 帰国者に聞きました

# 新型コロナウイルスの影響とは・・・

「戦争は経験したけど、こんなことは初めて。本当にいつ終わるのか・・・」。ある帰国者1世がふともらしていました。誰も経験したことのない新型コロナウイルス感染拡大という状況は、帰国者にどんな影響を及ぼしたのでしょうか。様々な立場の帰国者に聞きました。

### 高齢の帰国者は

コロナウイルスは怖い。わたしはまだこの日本で生きていたい。もちろん10万円もらえるのはいいことだけど、もしコロナウイルス感染予防のワクチンがあって、打ってもらえるなら10万円もらうよりずっといい。もちろん教室には通いたい。もう覚えられないけれど、それでも新しいことを聞いたり、みんなと話せるのはとても楽しい。でも今は我慢している。

### 就学児をもつ帰国者は

高校生と大学生の二人の子どもがいます。高校はしばらく休校でした。登校することがあっても月に1・2回、短い時間で帰ってきました。子どもは公共交通機関を使って学校に通っているので、登校するのなら授業があったほうがよかったのではないかと、個人的には思っています。大学はいまだにオンライン授業です。子どもたちが家にいると、おやつをつくったり、やるが増えて忙しいです。

### 働いている帰国者は

仕事はしばらく休みになったり、早上がりの日がありました。もともとある有給休暇とはべつに、コロナウイルスが理由の有給休暇となりました。

今はもとに戻りましたが、2月頃から休みが多くなりました。有給休暇ではなかったので、給料が減ってしまい、大変でした。

### 札幌以外の地域は・・・

旭川市の支援・相談員門別秀保さんが、旭川市の現状と帰国者の様子について知らせてくれました。

2月頃から猛威を發揮しだした「新型コロナウイルス」も、ここ旭川での感染者数は12名(7/10現在)と増えていない状態です。これは旭川市民のみなさんの手洗いと咳エチケット、三密(密閉・密集・密接)回避の徹底、不要不急の往来をしないことによるものであり、まさに「自らの身は自らで守る」行動の表れだと感じます。旭川での「おしゃべり交流会」は、1月22日に開催した食文化を体験する「料理講習会」が最後となっており、その間、交流誌「イランカラプテ」で「コロナウイルスへの注意」や「特別定額給付金」の申し込み等についての注意などをお知らせしました。

また、6月23日に福祉保険課の職員とともに家庭訪問を行いました。外出自粛のためテレビを購入(購入後、転倒させてしまい画面にひび割れが生じ、全く見られない状態となる)したり、散歩回数を減らしたり、といった普段の様子が話されました。しかし買い物には出向かなければならないので、その時はご夫婦二人の共同作業で早めに帰宅する工夫も話されていました。

しばらくぶりでの顔合わせで、会話に花が咲き、予定時間を大幅に超えてしまうほどでしたが、帰国者のみなさんやボランティアのみなさんと早く会いたいという言葉が印象的でした。「見えない敵」から自分を守るため、みんな頑張っています。



え て が み き よ う し つ さ い か い こ    じ ゅ こ う せ い    さ く ひ ん  
 絵手紙 教室再開後の受講生の作品  
 は が き    う    と    ひ と    は が  
 葉書を受け取る人も励まされるのではないのでしょうか。

8月・9月・10月の行事



8月12日	健康運動教室
8月16日	介護予防サロン(もみじ台)
8月19日	介護予防サロン(手稲前田)
8月24日	いけばな体験
9月2日	いけばな体験
9月16日	介護予防サロン(手稲前田)
9月25日	健康運動教室
9月27日	介護予防サロン(もみじ台)
10月3日	帰国者文化祭
10月4日	介護予防サロン(もみじ台)
10月14日	介護予防サロン(手稲前田)



に ほん ぎ り ゅ う    り ゅ う  
 日本語交流サロンで  
 布マスクを手作り。出  
 来 上 が っ た マ ス ク は  
 自 分 で 使 っ た り、家 族  
 に プ レ ゼ ン ト し ま し  
 た。

編集後記

日本語教室・文化活動教室が再開し、久しぶりの帰国者のみなさんの笑顔にほっとしています。「距離を置く」ことが求められる状況の中で、逆に人とのつながりの尊さが実感されます。