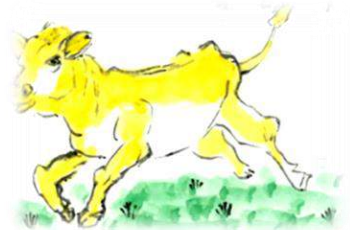


2021年がスタート

少しでも気持ちを前向きに

2021年^{ねん}が明けました。2020年^{ねん}は、新型コロナウイルス^{しんがた}感染症^{かんせんしょう}の問題^{もんだい}に明け暮^{あけぐ}れた、あつという^{あつ}間の一年^{いちねん}でした。帰国者^{きこくしゃ}のみなさんにとっても、大変^{たいへん}な年^{とし}だった^たと思います^{おも}います。新しい^{あたら}し^しも、これから^{これから}どうなる^{どうなる}のかという不安^{ふあん}、そして^{そして}様々な^{さまざま}場面^{ばんめん}での制約^{せいぎやく}は続^{つづ}きますが、みなさん^{みなさん}には日々^{ひび}の生活^{せいかつ}の中^{なか}に小さな^{ちい}な楽しみ^{たのしみ}や喜び^{よろこ}びを^を見^みつけ、ぜひ^{ぜひ}気持ち^{まごころ}を前^{まへ}向き^{むき}にして^{して}いって^いほしい^ほしいと思^{おも}います。あまり^{あまり}外^あには出^でられ^らなくても、何か^{なに}新しい^{あたら}しいこ^ことを^を始め^{はじめ}たり、体験^{たいけん}する^{する}ことは^はできる^{でき}るのでは^{では}ない^{ない}でしょう^{やう}か。当^{とう}センター^{せんたー}の今年^{ことねん}度の交^{こう}流^{りゅう}事^じ業^{ぎょう}でも、バス^{バス}旅行^{りょこう}のよ^ような^なみ^みな^なで^で出^でかける^ける^る行^{ぎょう}事^じは^は中^{ちゆう}止^しと^となり^りまし^また^たが、い^いけ^けば^ばな^など^ど日^{にっ}本^{ぽん}に^に古^こく^くから^から^ら伝^{でん}わ^わる^る伝^{でん}統^{とう}文^{ぶん}化^かの^の体^{たい}験^{けん}を^を行^いいま^ました。



絵：加藤良一

交流事業・日本文化体験

華やかなしめ飾りに新年の願いを



12月^{がつ}には7日^{なのか}と14日^かの二回^にに分^わけて、しめ飾^{しめかざり}り^りづく^{づく}りを体^{たい}験^{けん}しま^ました。講^{こう}師^しは、い^いけ^けば^ばな^な体^{たい}験^{けん}でも指^{さし}導^{どう}して^{して}くれ^れた「北^{ほく}海^{かい}道^{どう}い^いけ^けば^ばな^な連^{れん}盟^{めい}」評^{ひょう}議^ぎ員^{いん}の中^{なか}村^{むら}郁^{いく}代^{だい}先^{せん}生^{せい}。

今^{こん}回^{かい}つ^つく^くた^たしめ^{しめ}飾^{かざり}り^りは、ク^くリ^りス^すマ^まス^すリ^りー^いス^すにも^も似^にた^た華^わや^やか^かな^なも^もの^の。紅^{こう}白^{はく}の輪^{りん}型^{がた}の^の縄^{なわ}に^に菊^{きく}、椿^{つばき}、松^{まつ}の^の葉^は、南^{なん}天^{てん}、ひ^ひいら^らぎ^ぎなど、縁^{えん}起^ぎの^の良^よい^いと^とさ^される^る植^{しょく}物^{ぶつ}や干^{かん}支^しなど^どを

か^かた^たど^どつ^つた^た飾^{かざり}り^りを、グ^ぐル^るー^いガ^がン^んで^で張^{はり}り^り付^けて^てい^いき^きま^ます。基^き本^{ほん}的^{てき}には^は張^{はり}り^り付^けて^てい^いく^くだ^だけ^けです^すが、様^{さま}々^々な^な種^{しゆ}類^{るい}の^の飾^{かざり}り^りをバ^ばラ^らン^んス^すよ^よく^く配^{はい}置^ちする^るのは^はな^なか^かな^なか^か難^{なん}し^しく、先^{せん}生^{せい}か^から^らア^あド^どバ^ばイ^いス^すを^をも^もら^らい^いな^なが^がら、み^みな^なさん^{さん}工^く夫^{ふう}して^{して}つ^つく^くり、あ^あら^らた^ため^めの^の新^{しん}しい^い年^{ねん}へ^への^のそ^それ^れぞ^ぞれ^れの^の願^{ねが}い^いを^を込^こめ^めた^たしめ^{しめ}飾^{かざり}り^りが^がで^でき^きあ^あが^がり^りま^ました。

しめ飾^{しめかざり}り^りの^のも^もつ^つ意^い味^みや、しめ飾^{しめかざり}り^りを^を飾^{かざ}る^る時^じ期^きと^とさ^される^る「松^{まつ}の^の内^{うち}」に^につ^ついて^ても^も先^{せん}生^{せい}に^に説^{せつ}明^{めい}して^{して}も^もら^らい^いま^ました。ま^また^たく^く知^ちら^らな^なか^かつ^つた^たとい^いう^う人^{ひと}も^もい^いれ^れば、な^なん^んと^とな^なく^く知^ちつ^つて^ては^はい^いた^たとい^いう^う人^{ひと}も^もい^いま^ました^たが、「あ^あら^らた^ため^めで^で聞^きく^くこ^こと^とが^がで^でき^きて^てよ^よか^かつ^つた。時^じ期^きに^にな^なつ^つたら^ら飾^{かざ}る^るの^のが^が楽^{らく}し^しみ^み」と^と語^{かた}っ^つて^てい^いま^ました。



貴重な書道体験



10月に行われた日本文化体験は、書道体験でした。10月19日、10月26日に開催され、それぞれ7～10名の中国・樺太帰国者が参加しました。もともと書道の師範で、現在当センターの絵手紙教室を担当している山田恵子先生が講師となつて、書道の歴史と基本的な書き方を教えてもらいながら、みんなで書道を体験しました。

中国帰国者の場合は、ある程度書道の経験のある人が多く、うまくいかない、思うように手が動かない、とつぶやきながら、納得のいくまで一生懸命に取り組んでいました。樺太帰国者の場合はまったく初めて、という人もいて、半紙の裏表を間違ってしまったたり、二枚一緒に使ってしまったたりしながらも、なんとか先生のお手本どおりに書こうと、やはり一生懸命でした。



はじめての書道が「面白かった」という人もいれば、最後までうまく書けなかったと悔しそうな人もいましたが、それぞれにとって貴重な文化体験となりました。

老化予防はコロナ予防



写真は9月開催時のものです

1月12日に健康運動教室が開かれ、ラダーウォーキングの二回目の挑戦となりました。冬道のせい、あるいはこの新型コロナウイルス感染状況のせい、当日の参加者はとても少なかったのですが、それにもかかわらずラダーウォーキング考案者である講師の竹田憲司先生（北海学園大学名誉教授）は、熱心に指導してくれました。

ラダーウォーキングは、歩行能力の改善、脳の活性化などの効果があり、介護予防、認知症予防につながる運動です。実際に運動を始める前に、先生が老化を遅らせるために必要なこととして、「体を動かす、規則正しい生活をする、ストレスをためない」ことを挙げ、これが新型コロナウイルス感染予防にも通じると話しました。参加者のみなさんは竹田先生のお話に元気づけられて、ラダーウォーキングに取り組み、「身も心も軽くなった」と喜んでいました。

稚内・地域生活支援推進事業

帰国者がロシア料理を教える



稚内での今年度二回目の行事は、ロシア料理教室でした。メニューは赤ビーツを使ったサラダ「ヴィネグレット」、キャベツのに入ったロシア風餃子「ワレーニキ」、ロシア風クレープ「ブリヌイー」の三品。

これまでこの事業で行われていた料理教室は、帰国者が日本の料理を学ぶというものでしたが、今回は、樺太帰国者の関戸ナオ子さんと川瀬アイ子さんが講師となり、一般市民にロシアの料理を教える場となりました。

会場となった稚内市総合勤労者会館の料理実習室の最大収容人数は20名ですが、現在の新型コロナウイルスの感染状況も考慮に入れ、定員を6名に限定し、地元新聞で参加者を募ったところ、ちょうど6名の応募がありました。

より開かれた交流へ



当日は、入室時には検温と消毒が行われ、マスクやマウスシールド、手袋を着用、時折換気するなど、感染予防に注意しながらの開催となりました。

参加者は40代～80代の女性。帰国者の教えるロシア料理は好評

で、ボルシチなど他のビーツを使った料理も知りたいたい、という声もありました。また帰国者についてまったく知らなかったという人もいて、帰国者を理解してもらいたい機会となりました。今の状況の中では、次回の交流はなかなかすぐには実現しないかもしれませんが、より開かれた活動への第一歩となりました。

この日は、NHKや地元の新聞社の記者のほか、稚内市役所サハリン課の職員やビーツ栽培に携わっている市民も見学に訪れ、ビーツの調理や栽培についての説明を興味深そうに聞いていました。



中国残留邦人等支援に係る研修会

語り部が伝える残留邦人の心



11月12日、厚生労働省、道内自治体の担当者、支援・相談員が集まり、帰国者支援のための研修会が開かれました。北海道と

当センターが協力して開催したもので、5つの市の担当者のほか、首都圏中国帰国者支援・交流センターから八倉周子相談員と、戦後世代の語り部の泉田俊英さんも出席しました。

今回の研修会では、厚生労働省、当センター、北海道による説明事項の後、出席者は、語り部の講話に耳を傾けました。厚生労働省中国残留邦人等支援室による支援策の説明の中でも、「戦後75年を過ぎて、中国残留邦人という言葉も聞いたことがない人がいる。地域での理解を深めるためにも、語り部をぜひ活用してほしい」と語られました。



戦後世代の語り部泉田俊英さん

中国残留邦人等の体験と労苦を受け継ぎ、その伝承者となる戦後世代の語り部である泉田さんは、中国残留邦人である自身の父、高田俐さんの人生を語りました。娘として、そばで高田さんを見てきた泉田さんによる講話からは、残留邦人であると同時に、ひとりの父親、また人間としての高田さんの思いが伝わってきました。自分を育ててくれた中国の養父の気持ちを考え、養父の存命中は家族を探さなかったこと、44歳で日本に家族とともに帰国することを決意し、子どもたちが日本人の子であるために中国で差別を受けることがないように、自分は苦勞しても日本にいることを選んだことなど、とても心打たれる内容でした。

出席した担当者みなさんにとっても、さらに帰国者理解を深める機会となりました。

新しい年に願うことは・・・

と帰国者のみなさんに聞くと、口をそろえて「新型コロナウイルス感染症が終息し、もとの生活に戻ること」と言います。「去年はいい年ではなかった。でも子どもたちが落ち込まないように助けてくれた。気持ちを明るく保つようにしないとけない」とある樺太帰国者は語ってくれました。「でも今年はやくなると思う。丑年だから」と続けます。牛は勤勉さや忍耐強さのシンボルとされており、忍耐強く努力を続けていれば、いずれは結果がでる、新型コロナウイルスに関する状況も少しずつよくなっていく、ということだそうです。

まさしく新型コロナウイルスの感染予防対策は、忍耐強く続けることが大切。マスクをして、こまめに手洗い、うがいをするのが新型コロナウイルスだけでなく、風邪や季節性インフルエンザの予防にも役立ちます。

ちなみに、中国から伝わった干支はロシアでも知られていて、縁起担ぎが大好きなロシアの人は、自分が何年かを知っています。

手洗いの5つのタイミング

- ・公共の場所から帰ったとき
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ・ご飯を食べるとき（前と後）
- ・病気の人のケアをしたとき
- ・外にあるものにさわったとき

(厚生労働省ホームページより)

2月・3月の行事

2月14日	介護予防サロン（もみじ台）
2月17日	介護予防サロン（手稲前田）
3月6日	中国・樺太帰国者を知る集い
3月17日	介護予防サロン（手稲前田）
3月21日	介護予防サロン（もみじ台）
3月24日	健康運動教室
3月24日～4月7日	日本語教室春休み