

体験旅行「さくらんぼ狩り」

久しぶりにみんなで出かけました！



7月3日、札幌市南区の砥山ふれあい果樹園にさくらんぼ狩りに行きました。帰国者53名と支援者8名が参加し、久しぶりに一緒に出かける機会となりました。当日は暑すぎず過ごしやすい気温で、さくらんぼを味わいながら、しばらく会えなかった仲間とゆっくりと交流を楽しむことができました。

みんなで昼食



あっちの木が甘いかな？こっちの木が甘いかな？



とれたよ～

声をかけあい、みんなで楽しく



ふまねっと運動の開催予定

8月28日(月) 13:30~
9月25日(月) 13:30~
10月30日(月) 13:30~
11月27日(月) 13:30~
12月18日(月) 13:30~
1月29日(月) 13:30~
2月26日(月) 13:30~
3月18日(月) 13:30~

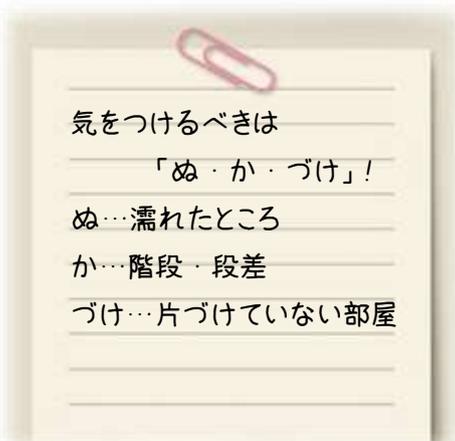
5月29日、認定NPO法人ふまねっとより講師をお招きし、健康運動教室「ふまねっと運動」を開催しました。当センターで初めてとなるふまねっとの体験には帰国者12名が参加しました。

ふまねっとは、床に敷いた約50センチ四方のマス目でできた大きな「あみ」を踏まないように歩く運動です。初めに、ただマスの中を歩いてみましょうと言われ、スタスタと歩いてしまった帰国者もいましたが、ゆっくり、気をつけて歩くことで体のバランス感覚が改善されるそうです。様々なステップがあり、そこにさらに手拍子を加えたりすることで脳が活性化し、認知機能の改善につながると考えられています。みんなで声をかけあい、励まし合いながらやることで仲間との交流を深め、生きがいづくりとなる効果もあります。

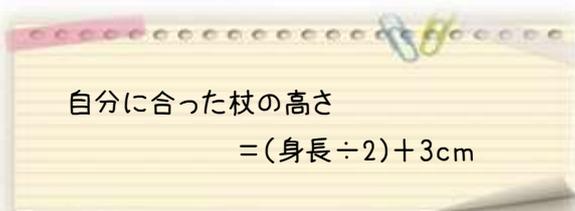
帰国者のみなさんは、マスクを指さして助け合ったり、間違ってしまうて笑ったり、楽しそうに取り組んでいました。6月26日には第2回を開催しました。ふまねっと運動は今後も定期的で開催してゆく予定です。

医療・介護特別講座

転倒を未然に防ぐために



6月5日の医療・介護特別講座では「転倒予防教室」と題して、転倒予防の大切さと歩行支援用具(杖)の選び方について学びました。株式会社「フロンティア」札幌営業所の佐藤恒夫さんが、転倒を防ぐために気をつけるべきこと、自分に合う杖の選び方、杖の正しい使い方などを教えてくださいました。帰国者のみなさんにとってまさに「転ばぬ先の杖」となる講座でした。



帰国者に寄り添うこととは



語りかけボランティア訪問事業は、帰国者のみなさんが介護サービスを受ける際の不安、孤独感を解消することを目的に2017年から始めました。中国語やロシア語の話せるボランティアが帰国者を訪問し、話し相手になったり、事業所職員との意思疎通の補助をしています。現在23名がボランティアとして登録し、8名の方々が活動しています。今年の5月に語りかけボランティアとして登録し、活動を始めた及川裕子さんに、実際に語りかけボランティアをやってみて感じたことなどを伺いました。

新聞記事がきっかけ

及川さんが活動を始めたきっかけは、新聞記事の中で「語りかけボランティア」という言葉を初めて目にしたことでした。ちょうど昨年は日中国交正常化50周年で、新聞でも多くの特集記事が掲載されており、中国残留邦人についての記事の中でその言葉を見つけました。インターネットで検索し、当センターにたどり着いたそうです。中国語を学び、中国への留学後も勉強を続けたり、中国の人と交流をもっていたことに加え、自身の父親の介護にあたっていたことも、語りかけボランティア活動に興味を抱いた一因でした。



「次回はどんな話をしよう・・・」

及川さんは現在、中国帰国者Kさんがサービスを受けている事業所に、もう1名の中国帰国者のボランティアさんとペアで訪問し、1時間ほど話し相手になっています。初めての訪問の際は緊張しましたが、Kさんは訪問をととても喜んでくれたので、今まで中国語を勉強してきてよかったと心から思ったそうです。それ以降、次は何を話そう、どんな質問をしようと考えながらKさんを訪問しています。Kさんは自分から話そうとする性格ではなく、質問をしても「はい」か「いいえ」で答えるだけ、という場合も多いそうです。それでも中国にいたときの生活や自身の娘さんのことなど、話題によってはどんどん話してくれることもあり、どうやって話を引き出すかが、語りかけボランティアをしていて難しいところだと言います。

ボランティアを始める以前に残留邦人の存在については知っていたそうですが、知れば知るほど「想像を絶する体験をされた方にどう寄り添っていけばいいか」、帰国者支援の難しさを感じつつも、Kさんとの交流、そして一緒に訪問するボランティアさんとの交流が楽しいと及川さんは語ります。これからも語りかけボランティアを続けたいと結んでくれました。

食文化交流

中国帰国者が料理講座の講師に

歴史的経緯の説明も



中国帰国者2世の松本君男・秀代夫妻が、6月9日に札幌市農業体験交流施設「サッポロさとらんど」にて開催された「中華料理講座」の講師として招かれ、家庭で手軽にできる中華料理二品（鶏肉のレモンあんかけ、ほうれん草の卵焼き）の作り方を紹介しました。参加者のみなさんは、食材を丸ごと使う調理法や中華料理でよく使われるネギ油についての説明を感心した様子で聞いていました。また講座の冒頭、講師紹介の際には、当センターで業務委託をしているNPO法人シーズネットの青木理事より中国残留邦人について、歴史的経緯が説明されました。

松本夫妻が紹介した料理はネギ油を使って調理されました。ネギ油はネギの香りをつけた油のことで、中国では多くの家庭で手づくりされ、常備されています。家庭によって味やレシピは少しずつ異なります。今回松本さんが特別にレシピを教えてくださいました。

◆ネギ油の作り方◆

- 材料
- サラダ油 1000g
 - 花椒 10g
 - 八角 10g
 - 長ネギ（葉の部分）3本
 - 生姜 50g



- 作り方
- ①鍋にサラダ油と残りの材料をすべて入れる。
 - ②弱火で20分から25分ほど揚げる。ネギや生姜がキツネ色になったら火を止める。
 - ③冷めたら油を濾す。

出来上がったネギ油は、肉や魚料理、野菜炒めやサラダに使えます。常温で1ヶ月ほど保存できます。

編集後記

6月の医療・介護特別講座は、文字通り杖についてのお話でしたが、「転ばぬ先の杖」は、何かあっても困らないように前もって備える、という意味のことわざです。ロシアにも同じ意味のことわざがあり、「Готовь сани летом, а телегу зимой」（夏にそりを、冬に荷馬車を準備しろ）と言います。どこにおいても、前もって準備することの大切さは認識されているのですね。わかってはいてもギリギリになってしまう自分自身を戒めつつ、今回の「しらかば61号」の制作にあたり「前もって」のお願いではなかったにもかかわらず、ご協力いただいた皆様にこの場を借りて心よりお礼申し上げます。