

北海道社会福祉協議会

北海道中国帰国者支援・交流センター 〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目一番地かでの2・7

電話 011-252-3411 FAX011-252-3412 URL: <http://www.hokkaido-sien-center.jp/> E-mail: hokkaidocenter@dosityakyo.or.jp

文化交流会

中国の伝統のお菓子づくりを皆で体験

9月24日 東区民センター実習室にて文化交流会を開催しました。帰国者24名、支援者8名が参加し、中国の揚げ菓子「サチマ」を作りました。



短めの短冊切りにした生地を油で揚げます。



黒ゴマとレーズンを混ぜ、シロップを絡めて型に詰め、冷蔵庫で冷やします。



切り分けたら、サチマの完成！



サチマは、見た目は日本のおこしのように、味はカリカリとしてかりん糖に似たお菓子です。なかなか思うように固まらないなどの苦労もありつつ、中国の伝統的なお菓子をつくり上げるというひとつの体験を、みんなで共有することができました。ちなみに、ロシアにもチャクチャクと呼ばれるとてもよく似たお菓子があります。

出来上がったお菓子は、ラッピングして同日の午後に行われた文化祭で配られました。

中国・樺太帰国者文化祭



文化交流会が行われた9月24日の午後には、東区民センター大ホールにて「中国・樺太帰国者文化祭」を開催。帰国者38名、支援者18名が参加し、太極拳や歌など帰国者のみなさんの文化活動教室等での成果が披露されました。また、文化体験としてクラウンパフォーマーTeTeさんのミニサーカスを鑑賞しました。

培われた文化と日頃の取り組みを披露

TeTeさんのパントマイム、ジャグリングなどを組み合わせた楽しいパフォーマンスに、会場からは拍手と笑い声が湧き起こりました。玉乗りしながらの縄跳びは、まさに圧巻でした。

また会場には手芸などの帰国者のみなさんの作品が展示され、帰国者のみなさんが日頃とり組んでいること、またその置かれた状況の中で培ってきた文化を垣間見るひとときとなりました。



帰国者と介護を巡る問題

奈良エレナさん、セルゲイさん夫婦は昨年12月にサハリンから永住帰国し、札幌での生活を始めました。エレナさんのお母さんが先に帰国しており、高齢となったお母さんのために日本に行くことを決心しました。サハリンにいる間、お母さんのことがいつも心配だったと言います。エレナさん、セルゲイさんには二人のお子さんがいるため、子どもたちを置いて永住帰国するという決断は簡単なことではありませんでした。すでに自立しているとはいえ、やはり子どものことは気にかかると言います。それでも今はお母さんのそばで、お母さんが安心して暮らせるようにできることが嬉しいと言います。お母さんのお世話をしつつ、日本語を習得する、これが二人の現在の目標です。



奈良セルゲイさん、奈良エレナさん



大野孝会長

帰国者の高齢化が進んでいます。認知症など高齢による病気や介護の問題は、皆に起こり得る問題です。当センターでは2017年から「医療・介護」クラスを開講し、高齢化に伴う病気や介護保険制度等について学んできました。この「医療・介護」クラスの特別講座として、9月2日「札幌認知症の人と家族の会」の大野孝会長を招き、「認知症の理解とご家族への支援について」というテーマで、お話を聞きました。上手に楽しく介護するにはどうしたらいいのか、会長自身の介護の体験を交えつつ、語ってもらいました。大野会長は、「介護する家族がたど

る4つのステップ（戸惑い、怒り、あきらめ、受容）」があると言います。「あきらめ」の段階にまで来れば、「状況は変わらずとも問題としては軽くなる」のですが、やはり、そこに至るまでの過程が大変です。大野会長は、「介護者が幸せでなければ、介護を受ける本人も幸せではない」と言い、ひとりで抱え込まず介護保険を上手に利用し、社会とのつながりを保つこと、同じ立場にある人たちと励ましあうことが重要だと語りました。



実際に介護にあっていた帰国者にお話を聞きました。

樺太帰国者2世のSさんは、お父さんと同居し、昨年春取るまで在宅介護を続けてきました。3年余りの介護生活は、父親を改めて知る機会であったとSさんは言います。幸いお父さんに認知症の症状はほとんどなく、意志の疎通も最後まですることができました。デイサービスや医師の訪問診療を受ける体制は、市の支援・相談員や自立支援通訳の助けによって整えられました。

介護をしてゆく中で、異性であること、それまでの父と娘の在り方が変化し、厳しかった父親の別の側面を見ることになったことなど、お互いに辛い思いをすることもありました。Sさんの介護を受けて、お父さんが泣いたこともあるそうです。

Sさんに、子どもの世話にはなりたくない、あるいは他人からの助けは受けたくない、という人もいますが、どう思いますか、と問いかけたところ「他の人を批判することはできないけれど、それは人間関係、信頼関係の問題ではないか」という答えが返ってきました。「父は私を信頼してくれました。介護生活は家族との信頼関係を改めて築くときでした。夫も支えてくれたので、夫に対する私の見方も変わりました。また支援にあたった人もみな信頼できる人たちでした」。そして、「外からの支援があったからこそ、疲れ切ってしまう、もうこれ以上無理だと思ったことはなかった」、「外からの支援なしには在宅介護を続けていくことは不可能」と言います。最後にSさんは、「父のそばにいたことができたことを感謝し、また助けてくれたすべての方々に心から感謝します」と結びました。



おなじみの和食を自分たちの手で

稚内日口経済交流協会による9月の行事は「日本の食文化を学ぶ会」。9月19日稚内市総合勤労者会館で開催され、樺太帰国者7名が参加しました。北海道栄養士会宗谷支部の舩木えさんを講師に迎え、おでん、どら焼き、みそ焼きライスの3品のつくり方を学びました。



今回のメニューのほとんどは、帰国者のみなさんにとって食べたことはあっても、つくったことはないものでした。おでんは日本人にとって馴染みの料理ですが、出汁の取り方のほか、面取りをしたり、だいこんは下ゆでをして味を浸み込みやすくするなど、基本から丁寧に教えてもらうことができました。おでんに入れる練り物などは初めて見たという人もいました。やはり初めてつくるどら焼きは、ホイップクリームやフルーツでアレンジしました。みそ焼きライスは、栄養士の先生が勤める保育園でおやつとして出しているもので、ごはん、小菱粉、みそ、砂糖、水を混ぜ合わせた生地をフライパンで焼いてつくります。もちもちとした食感でおいしいと好評でした。

健康運動を大きな会場で！

8月から始まった健康運動教室が10月から広い会場で行われるようになりました。タブレットによる音楽療養コンテンツ「健康王国」を使い、座ったままで行うトレーニング、手指を使う運動、お口の体操、脳トレクイズなどを行っています。



11月・12月・1月の予定

11月11日	健康運動
11月12日	介護予防運動 (手稲前田)
11月17日	介護予防運動 (もみじ台)
11月18日	健康運動 (ふまねっと)
11月25日	健康運動

12月2日	健康運動
12月9日	健康運動
12月10日	介護予防運動 (手稲前田)
12月16日	健康運動 (ふまねっと)
12月22日	介護予防運動 (もみじ台)
12月23日	健康運動

1月14日	介護予防運動 (手稲前田)
1月20日	健康運動 (ふまねっと)
1月26日	介護予防運動 (もみじ台)
1月27日	健康運動