大田区中国帰国者センター便り

第 73 号 2020 年 9 月 30 日

コロナ禍を工夫して生きる意味

帰国者センター　代表　鈴木洋子

このセンター便りが皆様のお手元に届く頃は、猛暑や新型コロナウイルス感染症は少し収まっているでしょうか。８月中旬の気温は体温よりも高い３５度、３６度が続いていました。新型コロナウイルス感染症は第２波が来て、連日猛威を振い続けています。コロナ禍でのセンターの運営状況をご報告します。

交流サロンでは手芸材料を住所がわかる帰国者の皆様に届けています。できた完成品の写真がスマートフォンやＷｅＣｈａｔでセンターに送られて来ています。日本語教室では各クラスの先生が、帰国者に電話を掛けて会話練習をしたり、手紙のやりとりを通じて日本語学習を進めています。医療通訳派遣では、コロナ感染を避けるために病状が慢性期に入った希望者には、病院に行かなくても薬がもらえるように病院と交渉しています。相談事業は感染を防ぐためにセンター内はアクリル板を設置して、フェイスシートをつけて今まで通り相談を行っています。

この様な新しい方法を取り組む中で、帰国者の生活にも少しずつ変化が見えています。

日本語の先生と電話で話す体験が生かされて、実母が通所するデイサービスのスタッフと電話でコミュニケーションが取れるようになったとＳさんからうれしい報告がありました。また、センターに来所する帰国者から「一人暮らしの人同士で、朝と夕方、声を掛け合って散歩に行っているし、密を避けるために買い物は交代で行っている」と聞いて、協力しながら生活している事が分かりました。長く続くコロナ禍での生活で精神的に行き詰りがちですが、帰国者同士の支え合う気持と日々の努力の成果が、見通しを持った希望に繋がっていると感じました。

どうぞこれからも、体に気を付けてお過ごしください。センターはいつもどおり（月・水・金曜日午後）、開けていますので、ぜひお越しください。スタッフ皆でお待ちしています。

交流サロンから

まだまだ交流サロンもセンターに集まっていただくのは難しそうですね。

７月には、「防災ブレスレット」の作成キットを送らせていただきました。

このブレスレットは、災害時に助けを呼ぶための笛がついていて、ほどけば丈夫なロープとして使えます。

説明書を見ながら自分で作ってみる。今までと違う形で、皆さんは頑張って挑戦し、素敵な作品に仕上がりました。センターのウィチャットに寄せられた作品の写真をご覧ください。また、「こんな外出にもできない大変な時期に、センターが我々のことを考え、家で楽しめるサロン活動をしてくれたことに深く感謝します」という帰国者の方の声も寄せられました。

今回のキットは、サロンの手工芸に参加したことのある人だけではなく、センターで住所がわかっている帰国者世帯に送りました。今まで届いていない方でご希望の方はご連絡ください。

センターでサロンが開けるようになるまで、お家で簡単に作れる小物のユニットをまた送れるように考えていきたいと思います。

いろいろご意見を寄せていただければ幸いです。

サロン担当　戴虹　石田由美子

ちょっと　よい話

ドキュメンタリ―映画「日本人の忘れもの　フィリピンと中国の残留邦人」が公開されました。中国残留邦人紹介の中で大田区在住の中国帰国者 7～8 名の顔と日本語教室の授業風景が紹介されています。また、字幕に「大田区中国帰国者センター」と二度も紹介されました。長年中国帰国者の支援を続けている弁護士の河合弘之先生が企画した映画です。今後川崎チネチッタでも上映予定です。詳細をお知りになりたい方は、帰国者センター鈴木迄ご連絡ください。

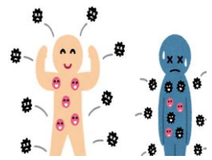
健康コーナー

免疫力を上げる

私たちの体が感染症などに対して抵抗力を獲得する現象を免疫といいます。免疫力が低下すると風邪をひきやすく、アレルギー性の病気や生活習慣病、がんなどにかかりやすくなります。

◎免疫力を上げるポイント

- 適度な運動（免疫機能の向上・生活習慣病の予防・転倒の防止）→脳が活性する
- 身体を温める（温かい飲み物・ゆっくりとお風呂）→リンパ球が増えて活性する
- 栄養バランスがよい食事→免疫機能を維持する
- よく笑う→笑うと副交感神経が働き、細胞が活性する
- ぐっすり眠る→睡眠のリズムを確保する



※生活習慣の改善は年をとってからでも遅すぎるということはないのです。心がけが肝心です。