

第1107号

2025.6.19(木)

福島トンネFAX通信 週刊トンネ

福島県同胞生活相談センター
福島県郡山市鶴見坦 1-5-30
TEL 024(922)3554
FAX 024(932)6845

平分会川遊び

7月に総聯平分会が主催する「平分会川遊びモイム」が行われます。

平地域に居住していなくても県内同胞・オリニたちなら大歓迎ですので、参加をご希望の方は同胞生活相談センターまでご連絡ください。

日時：2025年7月19日(土)

11:00~15:00

場所：オートキャンプいわき水石

(福島県いわき市三和町合戸入藪乙41)

料金：男性¥4,000、女性¥3,000

第3回朝青教室

チョヨン員たちの「得意」を活かしておこなう生活知識セミナー《朝青教室》の第3回目セミナーの参加者まだまだ募集中です！

だれでも日々の生活の中でストレスを感じることも少なくありません。それは自然なことですが、ストレスが続いてしまうと、こころの調子をくずしてしまう原因にもなります。ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いかもしれませんが、結婚、出産、長期休暇などうれしいこと・楽しいこともストレスの原因になります。

自らのストレスの状況・状態を把握することにより、不調に早めに気づき、セルフケアを行い、必要であれば助けを求めることができるように準備しておくことが心の病気の予防にもなりますし、家族や友人、同僚など周りへのケアも行うこともできます。

今回はメンタルヘルス・マネジメント検定Ⅲ種を取得した講師が、ストレス・メンタルヘルスに関する基礎知識やセルフケアの重要性、ストレスへの気づき方・対処、軽減の方法などセルフケア能力を高める知識を伝えたいと思います。

今回は ZOOM(オンライン)でも参加可能なので希望する方は6月26日(木)までお知らせください。

日時：6月28日(土) 14時~15時

場所：本部2階またはオンライン

※暑さ対策として本部2階に変更

講師：李純香

イオ4月号

イオ4月号(P50、51)に福島ハッキョ卒業生でアーティストの金暎淑さんが昨年11月、高麗人(朝鮮半島にルーツを持ち、旧ソ連地域で生きる人々)移住160年行事の芸術展に作家として参加するため、ロシアを訪問し、高麗人ゆかりの地を巡り、コリアンディアスポラ(故郷を離れて世界各地に分散して暮らす人々)と交流した経験をまとめた特集「追放を記憶する」が掲載されています。

アジア各地に離散したコリアンたちのエピソード、金暎淑さんが感じた「自身の民族的アイデンティティの再構築の必要性」などを綴っていますのでぜひご一読ください。

19	20	21	22	23	24	25
木	金	土	日	月	火	水
		学生会活動、 中通りユアド ン教室			ニヨメン菜園	