

2010年 5月号

通巻100号

発行所

岩手県盛岡市中央通3丁目8-16

電話019-651-0810

FAX019-653-1057

岩手県同胞生活相談総合センター

# ハナ



新一年生の崔順慧トム(入学式)

毎月25日発行 0円 同胞生活情報誌 ハナ korea-iwate@ictnet.ne.jp

## ウリハッキョ新入生、卒業生の紹介

新一年生の崔順慧トム(東京第3初級入学)と先月号で紹介できなかった卒業生(東北朝鮮初中級学校)の写真を掲載します。入学・進学おめでとうございます。



新入生崔順慧トム(右から二人目)



崔慧瑛トム(中級部卒) 崔結衣トム(初級部卒)

## 『朝大在学生激励会・新入生祝賀会』

3月26日、今年の朝大在学生激励会・新入生祝賀会が『三千里』で行なわれた。

今回も「朝大岩手同窓会」と各支部の共催で企画された。16年目となる今年の会には、朝大政経学部(法律学科)2年の崔慧淑トムと今年ウリハッキョ初級部に入学する崔順慧ちゃんが招待され、朝大OBと各機関代表が参加した。

嚴彬哲氏から記念品が渡され 崔慧淑トムが朝大の近況についての報告とお礼を述べた。崔憲植氏(同窓会会長)が乾杯の音頭をとった。



### 編集部から

岩手県同胞生活情報誌「ハナ」は通巻100号を迎えました。2002年の創刊以来、応援していただいた同胞の皆様のおかげです。これからも岩手の同胞のお役にたつような情報を発信するため努めてまいります。

## トピックス

▽4月7日、大阪朝高ラグビー部が全国高校選抜ラグビー大会で準優勝した。全国レベルの大会で朝高が団体種目で決勝に進出したのは初めての快挙である。決勝の相手は今年正月の選手権覇者、東福岡高校。主催者が大会史上稀に見る好試合だったと語ったように手に汗握る好ゲーム。大阪朝高は闘志と精神力で過去2年間公式戦無敗の相手に対し後半20分過ぎまでリードし、同点で迎えたロスタイムに逆転され涙を吞んだ。しかし応援に駆けつけた多くの同胞たちからは惜しみない拍手と賛辞が送られた。



▽4月13日、北東北青商会主催のチャリティゴルフコンペが北上CCで行われた。このコンペは6月に茨城朝鮮初中高級学校で行われる「セピョル学園」(東北・北関東・新潟の朝鮮学校



生徒が一同に集まり行う2泊3日の合同授業)へのチャリティの趣旨で開催された。徐明秀会長はじめ青森、秋田、宮城等から集まった青商会メンバーたちが小雨交じりのあいにくの天候ではあったが楽しくラウンドした。表彰式は焼肉「板門店」に場所を移して行われ集まったチャリティ金が発表された。▽4月14日、盛岡支部「情勢講演会」が行われた。「高校無償化」問題で朝鮮高校を不当に差別しようとする問題と最近の朝鮮半島情勢について県本部の崔成守委員長が講演した。

▽4月20日、県南会総会とゴルフコンペが行われた。総会では1年間の活動報告と決算報告がありどちらも承認された。来期(27期)役員として代表の李秀孝さんと幹事の陳光栄さんが再任された。総会后、懇親会が千貫石温泉にて催された。ゴルフコンペは金ヶ崎ゴルフ場にて行なわれた。



## ーよろず掲示板ー

### △第12回朝鮮料理教室

日時:5月12日(水)11:00

会場:本部会館 1F

テーマ:プゴクッ(干し鱈のスープ他)

材料費:1000円

締切:4月30日(金)

連絡先:女性同盟本部 TEL019-654-1491

### △盛岡支部「総聯結成55周年記念」同胞野遊会

日時:5月15日(土)11:30

会場:大田スポーツセンター キャンプ場

会費:3000円(子供無料)

締切:5月7日(金)

連絡先:同胞センター(姜)TEL019-651-0810

### △セセデ女性セミナー

日時:5月18日(火)11:00

会場:本部会館

講師:金錦汝さん(女性同盟中央本部子女部長)

会費:1,000円(昼食、飲物、デザート付)

連絡先:女性同盟本部 TEL019-654-1491

### △東北朝鮮学校創立45周年記念

#### チャリティゴルフコンペ第8回「オリニカップ」

日時:5月27日(木)

会場:西仙台カントリークラブ TEL022-394-2109

参加費:10,000円(プレー費等は各自負担)

締切:5月17日(月)

連絡先:同胞センター(姜)TEL019-651-0810

### △東北朝鮮学校創立45周年記念 運動会

日時:6月6日(日)10:00~

会場:東北朝鮮学校 運動場

## 『同胞モバイル通信』 にご登録ください！

登録してください。祖国と総聯に関するニュースやイベント案内をメールマガジン(週3回)にてお届けします。

ご登録ページ

<http://29.pro.tok2.com/~kurim/>

[i\\_mail/i\\_mail.html](http://i_mail/i_mail.html)

QRコードは  
こちらから



## ドクター カンの健康講座

### 第90回 ロコモティブシンドローム

以前にもロコモティブシンドロームについて話しましたが大事なので又書きました。日本では2007年に65歳以上の高齢者が22パーセント、75歳以上が約10パーセントと超高齢化社会を迎えました。それに伴い介護が必要な人や寝たきりの人が急増しています。

介護が必要というとすぐ脳卒中や認知症の人を思い浮かべますが間接疾患や転倒、骨折も少なくありません。運動器障害による要介護状態ではトイレ動作など日常生活の基本動作が困難となります。また健康維持に運動が必要ですが腰や膝に障害があると十分な運動を行えません。そして介護する人の苦労も苦労も一般の人々に十分伝わっているとはいえません。

自分の運動器をチェックする方法としてロコモティブシンドロームの自己チェック(ロコチェック)がありバランス能力や筋力、歩行スピードなどのほか変形性膝関節症、脊椎管狭窄症などをチェックしています。

- ①家のなかのやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ②2kg程度(1ℓの牛乳パック2個)の買い物を持ち帰るのが困難
- ③家のなかでつまずいたり、滑ったりする
- ④片足立ちで靴下がはけない
- ⑤15分ぐらい続けて歩けない
- ⑥階段を上るのに手すりが必要
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

1項目でも当てはまれば「ロコモティブシンドローム」の可能性がります。運動器は使わなければその機能が衰えます。

中高年では既に腰や膝に変性変化が起こっている人が多いので配慮したトレーニング(ロコトレ)が必要です。

高齢になっても自立した生活を送れる歩行能力に目標をおきます。開眼片足立ち(支えを利用してもよし)、スクワット(イスから手を使って立ち上がりもよし)をすすめています。これはトイレでの自立や外での歩行を目標にしています。

80歳を過ぎてもトレーニングで歩行速度は速くなります。「いつまでも歩く」これは大事ですよ。

皆さん歩きましょう。気持ちがいいですよ。

(協力:幸クリニック院長 姜幸一先生)