

2010年 9月号  
通巻 104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



「夏季学校」の様子

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

### 盛岡支部8・15記念の集い

7月30日、8・15祖国解放65周年を記念した盛岡支部同胞の集いが雫石町「葛根田河川公園」で行われた。崔憲植支部委員長は挨拶



で6月に行なわれた定期大会の様子とこれから3年間の支部の活動への協力を要請した。＜夏季学校＞の子供達も参加し焼肉、ビンゴゲームとイベントに興じながら＜記念日＞を祝い楽しいひと時を過ごした。



### 第15回強制連行犠牲者追悼式のご案内

1996年に建立した追悼碑とその年から始まった追悼式も今年で15回目となります。

今年は朝鮮が日本の完全植民地となった「韓日合併」100周年、そして日本の植民地支配からの解放65周年の年です。植民地支配の体験者である1世は日ごとに少なくなり過去の事実と歴史を学び伝えていくことが大事なときです。

今年の追悼式はそういう意味でもぜひ参加してください。

日時：9月14日（火）午前11:00～12:00頃

場所：岩手県産業文化センター（滝沢） 追悼碑前

### 金剛山歌劇団公演開催迫る！

今年の金剛山歌劇団公演は9月24日（金）18:30からの1回公演として、盛岡市民文化ホール（大ホール）にて行なわれます。（開演時間：午後6時半）

同胞のみなさん！こぞって公演をご鑑賞ください。

同胞はチケット不要です。

### 岩手夏期学校2010

夏休みを利用した夏期学校（児童ウリマル教室）が7月29日～8月4日にかけて北上市交流プラザで開催された。県南支部の協力を受け、今年も8名の児童が、ウリマルでの挨拶や生活用語、歌などを勉強した。



講師は「夏季社会実習」として李貴海（茨城朝高2年）トムと崔慧淑（朝大2年）トムが担当した。また今年もせっかくの夏休みを返上しボランティアとして、崔智慧（東京朝高3年）、崔慧瑛（東京朝高1年）トムらが授業をサポートした。

「檀君神話」の紙芝居や民俗遊技の恒例の「ユッリ」などでも遊びながら楽しく学んだ。



### 祖国の水害被害同胞支援募金にご協力を！

7月から8月にかけて降った豪雨により、祖国全域で多くの被害が発生しました。朝鮮中央通信によると、全国的に5,560余世帯が浸水・埋没・流失しました。また新義州一帯では（8/21に降った300mm以上の暴雨により）、鴨緑江が氾濫し、家屋など建物・農地が100%浸水するなど甚大な被害を受けました。

私たちは、祖国同胞が今回の豪雨により多大な被害を被ったというニュースに接し、被害同胞が一日も早く安定した生活を取り戻すため、同胞愛にもとづき緊急募金運動を行なうことにしました。多くの同胞のご支援・ご協力を心からお願いする次第です。

※9月末まで担当の者が同胞の各家庭を訪問し募金を募ります。よろしくお願ひします。

※振込みもご利用ください。

ウリ信用組合 岩手支店（普）1033813

祖国水害支援募金

## 9月の予定

### △日朝友好親善を深めるための 第34回全国「盛岡」交流集会

日時:9月4日(土)～5日(日)

(1)9月4日(土) 18:00 レセプション

会場:ホテル メトロポリタンNEW WING

会費:8,000円

(2)9月5日(日) 10:00 交流集会、分科会

会場:岩手教育会館

会費:2,000円

### △ウリ信用組合北東北地区組合員ゴルフ大会

開催日:9月9日(木) 午前8:30集合

場所:雫石ゴルフ場(TEL019-693-2121)

\*詳しくはウリ信岩手支店にお問合せください。

### △<第15回 強制連行犠牲者追悼の会>

日時:9月14日(火) 午前 11時 開式

会場:滝沢村 産業文化センター内 <追悼碑>前

主催:強制連行犠牲者追悼碑 管理委員会

### △金剛山歌劇団 「歓迎の夕べ」

日時:9月23日(木)18:00～

会場:岩手労働福祉会館

会費:5,000円

主催:日朝友好県民会議/公演実行委員会(共催)

締切:9/10まで 連絡先019-651-0810(姜)

### △金剛山歌劇団2010年度盛岡公演

日時:9月24日(金)開場17:30 開演18:30

会場:盛岡市民文化ホール大ホール(マリオス)

\*当日『運営スタッフ』として手伝っていただける同胞の方を大募集します。連絡お待ちしております。

TEL019-651-0810(姜)

\*同胞はチケットが無くてもご鑑賞できます。

### △還暦を迎えた同胞を祝う会

日時:10月6日(水)集合16:00 開始18:30～

会場:つなぎ温泉 愛真館

会費:16,000円

締切:9月30日 連絡先 同胞センター 姜元鎬

※ゴルフコンペ:9:30集合 10時スタート 八幡平CC

※詳細は別紙の案内をご覧ください。

### △東北朝鮮初中級学校創立45周年式典

日時:10月10日(日) 13:00～「学校創立記念式典」

14:00～「同胞学生大文化祭」

16:00～「大祝賀宴」

会場:東北朝鮮初中級学校

## ドクター カンの健康講座

### 第94回 気になる中高年の女性のいびき

家族や御主人のいびきが気になりませんか。

では自分はどうでしょうか。寝ているからわからない?なるほど。若い時は気にならなかつたが太りはじめた中年になったらいびきに悩まされるようになってきたという人は決して少なくありません。ではいびきはぐっすり気持ちよく寝ているサインでしょうか。

実は病気のサインの場合もあります。それは「睡眠時無呼吸症候群」です。

若い時の倍くらい太ってしまった小生のワイフもこの症候群に近い状態で、うるさくて眠れません。

肥満があると「舌」や「舌の上の軟嚙」なども肥大するため空気の通る道も狭くなり呼吸がしづらくなります。すると睡眠中に無理に呼吸をしようとして大きないびきが生じます。さらに肥満がすすむと通り道が塞がり、呼吸が一時的に止まります。これが「睡眠時無呼吸症候群」です。

睡眠中、何秒か呼吸が止まり、静香になったと思ったら急に大きいいびきをかくのが特徴です。そして睡眠中に酸素不足になると酸素を取り入れようとして脳が目覚めてしまいます。そのため自分では眠っているつもりでも睡眠の質が低下し、翌日には「眠気」や「だるさ」などが起こります。また「高血圧」や「糖尿病」を合併する危険性が高まりますし、血液中の酸素濃度の低下などによって血液が濃くなって固まりやすくなるため「狭心症」「心筋梗塞」「脳梗塞」など命にかかわる病気を引き起こしかねません。

本来、女性はいびきや睡眠時無呼吸症候群を起こしにくいのですが、これらを起こす人には「あごが小さい」と「肥満」という特徴があります。子どものころから「扁桃腺肥大」や「鼻づまり」があり肥満が重なると睡眠時無呼吸症候群が起こりやすくなります。また、女性の場合は一気に重症化しやすいのも特徴です。

どうやって診断するのでしょうか。睡眠中、血液の中に酸素がどれくらい入っているかを調べる簡単なパオルスオキシメーターや、入院して睡眠中の「脳波」「筋電図」「眠電図」などを記録する睡眠ポリグラフが重症度や治療法を決めるためには必要です。

異常な猛暑の夏でしたが、もうすぐ秋? ゆっくりぐっすり眠りたいですね。

(協力:幸クリニック院長 姜幸一先生)