

2012年 9月号 通巻 127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



夏季学校講師・崔智慧さん

毎月25日発行 0円 同胞生活情報誌 ハナ songsu75@yahoo.co.jp

「夏季学校 IN 2012」開催

夏季ウリマル教室が8月1日～6日にかけて北上でおこなわれた。

講師を務めたのは崔智慧さん(朝大政経学部2年)。朝高時代に続いて2度目の登板となった。

教室に参加した子供たちは短い期間ではあ

ったが母国語であるウリマルを習得するため楽しく学んだ。



盛岡支部 8.15 祝賀会

8.15 祖国解放 67 周年を祝う盛岡支部の集いが8月4日、雫石の葛根田河川公園でおこなわれた。参加した同胞たちは連日の猛暑のなかひと時の涼を味わいながら、焼肉とビンゴゲームをたのし

んだ。盛岡支部では秋には講演会、暮れには送年会を予定し、より多くの同胞が集まる場を設けていくそうです。



U-20 女子サッカーW杯朝鮮代表1次リーグ突破、決勝トーナメント進出

FIFA(国際サッカー連盟)主催のU-20 女子Wカップ(開催地:日本、8/19~9/8)に出場している朝鮮代表は1次リーグを3戦全勝で決勝トーナメント進出を決めた。

8月20日に1次リーグ初戦の対ノルウェイ戦を4対2で勝利、8月24日に第2戦のアルゼンチン戦は9対0の記録的スコアで圧勝し早々と決勝トーナメント進出を決めた。2試合とも会場となった神戸ユニバ記念競技場には、近畿地方を中心に多くの同胞が選手たちを大声援で後押しした。8月24日の3戦目の対カナダ戦は2対1。会場の埼玉駒場スタジアムには2000人を超す同胞が応援に駆け付けた。

参加16か国中3戦全勝で勝ち上がるのは朝鮮だけだ。

朝鮮代表は選手21名中13名がA代表として活躍し先のロンドン五輪に出場した精鋭ぞろいとのこと。

準々決勝の相手はアメリカ。8月31日午後7時30分キックオフ。(会場:埼玉駒場スタジアム)

勝ち上がれば9月4日に準決勝(国立競技場)、そして9月8日が決勝戦(午後7時20分から国立競技場)となる。

躍進を続け在日同胞に力と勇気をくれる女子サッカー朝鮮代表に熱いエールを送りましょう。

競技場での観戦と応援を希望される方は総連本部にお問い合わせください。(019-651-0810)



いもじょも掲示板!

■第10回オリニカップ

-東北朝鮮初中級学校チャリティゴルフコンペ-

日時:9月4日(火)

会場:西仙台 CC (TEL022-394-2109)

参加費:10,000-(プレー費等は各自負担)

主催:宮城県朝鮮青年商工会

■第17回 強制連行犠牲同胞追悼式

日時:9月12日(水) 11時~

会場:岩手県産業文化会館(アピオ)内 追悼碑前

■「還暦」を迎える同胞を祝う会

①<祝賀会>:10月2日(火)18時30分開始

つなぎ温泉 愛真館 TEL019-689-2121

②ゴルフコンペ:9:00 集合 9:30 スタート
八幡平 CC (TEL019-695-2326)

*ビジター6,800円(セルフ、食事付)

③<会費>:18,000円

④締切り:9月20日(木)まで

連絡先:019-651-0810 姜元鎬

発起人:巖彬哲、朴相浩、金明成、朴俊行

※詳しくは連絡先へお問い合わせください。

東北同胞メルマガに登録を!

はじめる!つながる!豊かな同胞社会

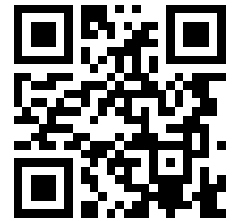
東北各県の青商会は合同で、東北6県の同胞と地元を離れて暮らす東北出身同胞を広く網羅する、メール配信サービスを4月から始めました。

開始から2か月あまり過ぎましたが、日々登録者が増え、受信されている同胞からは概ね、好評を博しています。

6月24日の「民族フォーラム2012IN宮城」で発表されたプロジェクトの一環としてさらにサービス内容を充実させていきます。

同胞の生活情報、冠婚葬祭、東北ハッキョと福島ハッキョの情報、同胞イベント、趣味やサークルの案内...等の我々在日同胞の情報を定期的に配信します。携帯・スマホから登録してください。

右記QRコードより登録
ください。



※メルマガの登録、受信等にはパケット通信料が発生します。

ドクターカンの 健康講座



第116回 『ロコモと食事』

ロコモティブシンドローム(ロコモ)を以前紹介しましたがおぼえていますか。日本語に直訳すると「運動器症候群」といいます。運動器は皆さん知っていますように「筋肉」「骨」「関節」などの総称です。これらが連携して動くことでスムーズな歩行や運動ができるわけですがこの連携がうまくいかなくなると痛みがでたり、ふらついたりして転倒や骨折などを起こしやすくなり、この状態をロコモといえますね。

要介護や要支援はロコモが関係する「転倒・骨折」「関節疾患」を合わせると脳卒中の要介護や要支援と同じ割合になります。

さて肥満があるとメタボに注意が必要なため食事制限は大事ですが65才以上の高齢者では肥満と同時に痩せていることも要注意です。どうしてでしょうか。食事で十分な栄養がとれていないために痩せている場合は筋肉や骨や関節が弱くなり自分の脚で歩くことに支障をきたすようになりま

す。つまり痩せているとロコモになるリスクが高くなるからです。70歳代になると急に痩せている人の割合が増えてきます。寿命から見てもやや太っている人のほうが長生きをしています。

ただ痩せているだけならあまり問題はないのですが、痩せている人は栄養状態が悪いことが多いのです。栄養状態は何でわかりますか。一般には栄養そのものの血液中の「アルブミン」や貧血の度合いを示す「ヘモグロビン」です。

アルブミンはたんぱく質の一種でヘモグロビンは体内の細胞に酸素を運びますのでどちらも大事です。そして痩せている人はどちらも低い傾向がわかりました。又低栄養では抵抗力も落ちてしまいます。

高齢になると徐々に食欲は低下し、食べた栄養も利用率が低下し、病気を合併しているとより低栄養状態になりますが健康な高齢者はあまり肥満を気にせずバランス良く3食をしっかり食べてほしいものです。それがロコモの予防になるからです。

しかし暑い夏でしたね。まだまだ気を抜かずに過ごしましょう。

(協力:幸クリニック院長 姜幸一先生)

