



学生体育大会で空手高校女子の部優勝の崔慧瑛さん

「第17回強制連行犠牲者追悼式」

第17回強制連行犠牲者追悼式が9月12日、滝沢村アピオ内の「追悼碑」前で行われた。

1996年に建立された「追悼碑」除幕式を兼ねた第1回の追悼式から17回目を数えた今回の式にもきびしい残暑の中、多くの同胞と県内各界の日本の方々が参列いただいた。



実行委員長の挨拶、県本部崔委員長をはじめ3名の追悼辞があり最後に参加者全員による献花が行われた。



9月の出来事ラインナップ

- ◆8月31日、U-20女子Wカップ朝鮮代表、米国に延長の末1-2で惜敗、ベスト8で涙を吞む
- ◆9月4日、第10回オリニカップチャリティゴルフコンペ(西仙台CC)開催。
- ◆9月6日、盛岡在住の卞長七さんがお亡くなりになった(享年70歳)。葬儀は9月9日、永祥院にて執り行われた。(謹んでご冥福をお祈りします。)
- ◆9月8日、「第7回全国オモ二大会」(東京朝鮮文化会館)開催、岩手からも代表参加。
- ◆9月12日、第17回「強制連行犠牲者追悼式」開催(左側の記事参照)
- ◆9月中旬、台風15号、14号、17号が連続して朝鮮半島直撃、多大な被害が発生。
- ◆9月19日、「県南会」(やまなか家前沢店)開催
- ◆9月20日金永徹県本部顧問「歓送会」開催(下段の記事参照)

金永徹(県本部顧問)さん歓送会

9月20日、金永徹(県本部顧問)さんの歓送会が盛岡市の焼肉「三千里」で行われた。

金顧問は長い間、岩手同胞社会のため尽力された皆が認める功労者で最後の1世活動家。

総聯岩手県本部委員長、総聯盛岡支部委員長、商工会理事長などを歴任され40年以上第一線で同胞の権利と生活のため、民族教育の発展のため、祖国の発展と統一の実現のためがんばってこられた岩手同胞社会の重鎮。歓送会では崔県本部委員長のあいさつのあと参加者一同により花束と記念品の贈呈があり、金顧問の健康回復を祈念し乾杯した。金顧問はあいさつで「10歳で日本に渡り70余年、そのほとんどを過ごした岩手を離れるのはさびしく、また心苦しい。このような席を設けてくれて本当に感謝する。みなさんをお願いしたいのは、いままでもそうであったように同胞が仲良く、助け合い、団結してこれからも岩手の同胞社会が栄えるよう力を注いでほしい。」と切々と語った。

参加者はお世話になったことへの感謝と惜別の思い伝えながら顧問の健康回復を願い、杯を重ねた。

**金永徹顧問、
どうぞお元気で!**



いもじも掲示板!

■朴俊一さんの「還暦」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)
- 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。

■県南支部ゴルフコンペ

- 日時: 2012年10月17日(水)8:17スタート
*受付は7:50迄に済ませてください。
- 場所: 北上CC(0197-73-6911)
- 参加費: 3,000円(プレイ代、食事代は 自費)
*ビジター 6500円(乗用セルフ、食事付き)
- 締切: 10月4日(木)
- 連絡先: 車鴻 (0197-64-6345)
姜元鎬 (019-651-0810)
- 盛岡、東部の方々もぜひご参加を!

■県南支部「時局講演会」

- 日時: 11月21日(水)午後2:30~
会場: ブランニュー北上
※講演終了後、食事を予定します。(会費-3000円)

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

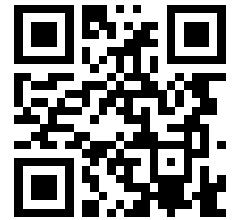
東北各県の青商会は合同で、東北6県の同胞と地元を離れて暮らす東北出身同胞を広く網羅する、メール配信サービスを4月から始めました。

開始から5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117回 『若さを保つ秘訣』

最近ある医療系の新聞に書かれていた内容です。同じ年齢の2匹のサル。一方は毛並みが艶やかで若々しく、一方はいかにも年老いた老猿の風貌。

違った餌が出されていたというのです。興味がありますよね。若々しい方にはなんと通常の70%の餌しか食べさせてなく、つまり「腹八分」の食生活です。つまり「摂食カロリーの制限」によって抗老化遺伝子(長寿遺伝子)が活発化されたというのです。

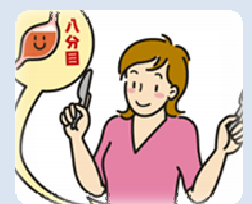
人間には7つの長寿遺伝子があって、その中の3つは細胞の中のミトコンドリアという小器官で生み出されているといえます。

「体力が落ちて疲れた時なるべく休めるようにしている」という方は要注意とショッキングな言葉がありました。体の衰えは「体のエネルギーを作る能力が低下しているということ」つまりエネルギーを作るミトコンドリアの減少や機能不全があるという説明です。ではエネルギー生産工場のミトコンドリアを増やし若さを保つにはどうしたらよいか。

- 1) 鮭のような持久力の赤筋を鍛える、**ジョギングのような有酸素運動(鮭トレーニング)**をすること。最近では苦しくても段々走れるようになる。これはエネルギーを作るミトコンドリアが増えたから。
- 2) **背筋を伸ばし背肉の赤筋を鍛える**こと。
- 3) **寒さを感じる**こと。どういふことでしょうか。これは寒いところで寒さを感じてエネルギーを増やし熱を出すとミトコンドリアが増えるということです。
- 4) **空腹になる**こと。これは最初にサルの実験からも証明済みです。

なんとなくわかるような気もしますが、実践する勇氣は皆さんありますか。

美味しいものは食べたい、運動はしたくない、生活習慣病にはなりたくない。長い異常な暑さでしたが、少し歩きましょうか。



(協力:幸クリニック院長 姜幸一先生)