

2013年 5月号  
通巻 135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



朝鮮大学校入学式での崔慧瑛さん(4/10)

毎月25日発行 0円 同胞生活情報誌 ハナ [songsu75@yahoo.co.jp](mailto:songsu75@yahoo.co.jp)

## 朝大・朝高卒業生祝賀会

3月27日、「朝大・朝高卒業生祝賀会」が盛岡市の焼肉「三千里」で、例年通り、朝大岩手同窓会と各支部・機関の共催で行われた。

今年は朝大卒業生崔慧淑さん(政経学部法律学科卒)と東京朝高を卒業した崔慧瑛さんの二人が招待された。

慧淑さんは朝大研究院に籍を置きながら慶応大学法科大学院で勉強を続ける。東北での12年間と大学4年間、寮生活を送り、これから3年間、朝大暮らしが続く。慧瑛さんは9年間の寮生活と3年間の下宿生活をへてこれから4年間、朝大で寮生活を送ることになる。

会では記念品と花束贈呈、お祝いのスピーチのあと卒業生二人が謝辞を兼ねて抱負を語った。

東日本大震災を経験し、「高校無償化」差別を反対する活動を通じて同胞社会の重要性を肌で感じた二人はこれからその担い手として準備していく決意を胸に学業に励むと力強く語った。



## 盛岡支部「時局講演会」

4月23日、盛岡支部主催の「時局講演会」が開催され、崔成守本部委員長が「最終局面に入った朝米対決」の題で講演した。戦争前夜を思わせる緊張状態の真の原因は何か、「停戦協定破棄」・「開城公団」の危機は何なのかを説きながら、米国の核威嚇と挑発の意図と、それをはねのけ「平和協定」締結のための対話か、もしくは力による解決かをアメリカにたたみかける、朝鮮の最高指導者の「覚悟」について、語った

## 韓大一さん歡送会

移動により、苫小牧支店長に転勤するウリ信岩手出張所韓大一所長を送る会が同胞有志の発議により4月23日、盛岡で行われた。韓所長は5年の在任期間中組合員はじめ県内同胞の企業活動をサポートするため誠心誠意、職務に励んだ。また東日本大震災の被災同胞への支援活動にも尽力した。会ではこの間の韓所長の謝意と新しい任地での更なる活躍へのエールが送られた。



## いもじょも掲示板!

### ■ 東部地域同胞支援「焼肉と釣りの集い」

大震災から2年、復興へがんばる被災地域同胞を激励する企画です。

日時：5月15日（水）14：00～

会場：釜石 牛牛

会費：3,000円

主催：同胞生活相談センター

協賛：東部支部、「県南会」

締切：5月7日（火）

連絡先：019-651-0810 担当 カン

『釣りに参加される方へ』

集合：4時30分（釜石 牛牛集合）

乗船：5時、下船：12時予定

費用：10,000円（船賃、エサ代、仕掛け代）

※人数により変動する場合があります。

連絡事項

- ① 釣竿は持参してください。
- ② 前日（5/14）または当日宿泊を希望される方は早めにご連絡ください。
- ③ 詳しくは電話にて問い合わせください。

### ■ 県南会

日時：5月15日（水）14：00～

会場：釜石 牛牛

### ■ 「オリニカップ 2013」

ー東北学校チャリティゴルフコンペー

日時：5月28日（火）

会場：西仙台CC

参加費：10,000円

\*プレー代等は各自ゴルフ場との間で清算となります。

当日プレー料金は昼食、キャディフィー、パーティー代込み

締切：5月10日（金）

連絡先：019-651-0810 担当：姜

主催：宮城県朝鮮青年商工会

### ■ 金剛山歌劇団盛岡公演

日時：9月10日（火）

会場：盛岡市民文化ホール大ホール

※3年ぶりの公演開催です。

同胞の皆さんの多大な協力を期待します。

## ドクターカンの健康講座

### 第124回 『運動と健康』

健康には食事と運動が大事なことは皆さん百も承知です。しかしわかっていてもどちらか実行するのは忍耐と努力が必要です。

でもどちらかという食事より運動のほうがじっこうできるような気がしませんか。

加齢とともに筋力が低下していくことは私も実感しています。

筋力の低下は体力の低下です

筋力をつけるには実は特別なことはありません。実に簡単です。

それはスローステップです。高齢者には特にすすめます。

1日、20～30分のスローステップを毎日続けると3ヶ月ほどで筋力が35%も高くなることが証明されています。

スローステップの方法を説明します。  
高さ20センチほどの台を用意します。  
1 2で上がり、3 4で降ります。  
これを左右くりかえして1分間に40～60回、慣れたら少し速くします。  
1日に30分、1分間で40回ですと1200回ですが10分間を3回やっても同じ効果が得られます。  
3ヶ月後には筋力がついたと実感できるはずですよ。  
春です。歩きましょう。

（協力：幸クリニック院長

姜幸一先生）

